

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
ATILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Büşra RODOPER

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İSTANBUL-2019

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : B   ra RODOPER

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Ve Atıl nlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 11.03.2019

SAYFA SAYISI : 77

TEZ DANIŞMANLARI : Dr.   r. Üyesi Fatih BAL

DİZİN TERİMLERİ : Ergenlik Dönemi, Sosyal Destek, Atıl nlık

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmanın amacı ergenlerde algılanan sosyal destek ve atıl nlık arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ayrıca sosyo-demografik değişkenlerin bu psikolojik faktörlerle olan ilişkisi saptanacaktır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. Y K Ulusal Tez Merkezine

B   ra RODOPER

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
ATILGANLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Büşra RODOPER

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İSTANBUL-2019

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Büşra RODOPER

..../...../2019



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Büşra RODOPER'in "Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Atılganlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kemal ER

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

GİRİŞ: Çocukluktan ergenliğe geçiş, ergenin çözmesi gereken önemli bir sorundur. Şimdiye kadar yanlarında olduğu ailesinden artık kopmak istemektedir. Yoğun bir baskı ve stres dönemi içerisinde bulunan ergenin içinde bulunduğu sosyal destek ağının da üzerinde etkisi çok önemlidir. Aileden, arkadaş çevresinden ve öğretmenlerden alınan destek özgüvenini olumlu yönde etkilemekte ergenin atılganlık davranışına katkıda bulunmaktadır.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı ergenlerde algılanan sosyal destek ve atılganlık arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ayrıca sosyo-demografik değişkenlerin bu psikolojik faktörlerle olan ilişkisi saptanacaktır.

YÖNTEM: Bu araştırma betimsel nitelikte olup “ilişkisel tarama deseni”ne uygun olan korelatif (İlintisel) bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini Bursa ilinde bulunan özel bir ilkokul ve lise öğrencileri olarak toplam 750 kişi oluşturmaktadırlar. Araştırmanın örneklemini Bursa ilinde bulunan aynı özel ilköğretim okulu ve lisesinde öğrenci olan 150 ergen oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan ve kişisel bilgi Formu, Rathus Atılganlık Envanteri, Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1993 yılında Çakır ve Palabıyıkoglu tarafından geliştirilmiş 12 maddelik bir ölçektir. Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 21) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

BULGULAR: Atılganlık puanı ile Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .958, p < .01$). Çok yönlü algılanan sosyal destek arttıkça, atılganlık artmaktadır. Atılganlık düzeylerinin aileden şiddet görme durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ailesinden şiddet görenlerde Atılganlık yüksek çıkmıştır. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı Aile, Arkadaş ve Özel insan alt boyutu düzeylerinin aileden şiddet görme durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

SONUÇ: Çalışmanın sonucunda ergenlerde algılanan sosyal destek ile atılganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu bağlamda aileler ergenlik döneminde bulunan bireylere sosyal, akademik anlamda destek çıkmalı, onlara kendilerini ifade edecek yaşam alanları yaratmalıdır. Spor ve sanatsal etkinliklere yönltilmesi için ailelerin yol gösterici olması gerekir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik Dönemi, Sosyal Destek, Atılganlık

SUMMARY

Introduction: The transition from childhood to adolescence is an important problem that the adolescent needs to be solve. Adolescent people want to break away from his family. The influence of the adolescents in the period of intense pressure and stress on the social support network is very important. The support from the family, friends and teachers positively affects the self-confidence of the adolescents and contributes to the adolescent's assertiveness behavior.

Aim: The aim of the this study is to examine the relationship between perceived social support and assertiveness in adolescents

Method: This research is descriptive and correlative study.

The universe of the study consists of 750 adolescents who study in a private school and live in Bursa . The sample of the study consists of 150 adolescents who study in a private school and live in Bursa. The personal information form, Rathus Assertiveness Inventory, Multidimensional Perceived Social Support Scale, which was prepared by the researcher, is a 12-item scale developed by Çakır and Palabıyıköğlu in 1993. The data obtained by means of data collection tools were entered as numerical expressions in the computer environment and these data were analyzed by using statistical package program for social sciences (SPSS 21).

Results: There is a positive correlation between Assertiveness score and Multidimensional Perceived Social Support ($r = .958$, $p < .01$). As social support perceived as multidimensional, assertiveness increases. A significant difference was determined according to the severity of assertiveness levels of the family. Assertiveness is high in the family. There was no significant difference in the Family, Friend and Special human sub-dimension levels of the Multi-Point Perceived Social Support total score.

Conclusion: As a result of the study, it was revealed that there is a understandable relationship between perceived social support and assertiveness in adolescents. In this context, families should have social and academic support for the individuals who are in adolescence and create living spaces to express themselves. Families should be guided by sports and artistic activities.

Key Words: Adolescent, Social Support, Enterprising

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	V
EKLER LİSTESİ.....	VI
ÖNSÖZ.....	VII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ÇALIŞMANIN ANA HATLARI	3
1.1.Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Hipotezler	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlılar	3
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Ergenlik Dönemi ve Kuramları	5
2.1.1. İlk Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri.....	9
2.1.2. Orta Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri	9
2.1.3. Son Ergenlik Döneminin Genel Özellikler.....	10
2.2. Ergen Gelişiminin Doğası	10
2.2.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim	10
2.2.2.Ergenlikte Bilişsel Gelişim	11
2.2.3. Ergenlikte Duygusal Gelişim	11
2.2.4. Ergenlikte Kişilik Gelişimi	15
2.3. Anne- Baba Tutumları	16
2.4. Sosyal Destek	22
2.5. Atılçanlık	26
2.5.1. Atılçanlık Biçimleri.....	27
2.6. İlgili Araştırmalar.....	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	39
YÖNTEM	39
3.1.Araştırma Modeli	39

3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	39
3.3.2. Ruthus Atılganlık Envanteri.....	39
3.3.3. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	40
3.4. Verilerin Analizi	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	42
BULGULAR	42
BEŞİNCİ BÖLÜM	49
TARTIŞMA.....	49
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA.....	58
EKLER.....	-
ÖZGEÇMİŞ.....	-

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	42
Tablo 3.2. Atılmanlık Envanterinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri	43
Tablo 3.3. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri	43
Tablo 3.4. Atılmanlık Envanterinin ve Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişkisi	44
Tablo 3.5. Atılmanlık Envanterinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	44
Tablo 3.6. Çok Yönlü Sosyal Desteğin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 3.7. Atılmanlık Envanterinin Cinsiyet Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	46
Tablo 3.8. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	46
Tablo 3.9. Atılmanlık Envanterinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	47
Tablo 3.10. Çok Yönlü Sosyal Desteğin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	47
Tablo 3.11. Atılmanlık Envanterinin Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 3.12. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	48

EKLER LİSTESİ

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

EK-B: Rathus Atılganlık Envanteri

EK-C: Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Envanteri



ÖNSÖZ

Bu araştırmanın konusu ile ilgili ilk düşünceler 2015-2017 yıllarını kapsayan iş deneyimleri edinirken oluşmuştur. Söz konusu olan dönemin içerisinde eğitim kurumunda görev alınması ile birlikte kurumda bulunan ergenler konusunda daha çok çalışma ve örnek inceleme ve deneyimler deneyimlenme fırsatı oluşmuştur. Bir diğer sebep ise çok yönlü algılanan destek ile birlikte çocuğun kendine bakış açısının atılganlık davranışları ile paralel olması ergenlikte de son derece önemli olacağının düşünülmesidir. Ergenlik döneminde geçirilen bu değişimler nedeniyle hem aile, hem çocuğun akran çevresi hem ergen için son derece zorluklar içerebilmektedir. Bunun yanı sıra şüphesiz bir gerçektir ki ergenlik dönemi insan hayatının en önemli dönemlerinden biridir. Bireyin kendini tanımaya başladığı ve hedeflerini belirlemede önemli faktörlerin olduğu, kendini keşfetmeye çıktığı bu dönemde akran ilişkisi, kabul görme, yaşlıları arasında kendini ifade edebilme becerisi, aile ve arkadaşları tarafından anlaşıldığını ve var olduğunu hissetmesi iyi bir sosyal ortamın kurulmuş olması son derece önemlidir. Ergenlik döneminde birey psikolojik hem de sosyolojik olarak aile ortamı kadar sosyal yaşam ortamında kabul görme ve akran desteğine son derece ihtiyaç duyar. Bu noktada ergenlik döneminde ki çocuklarda algılanan sosyal destek artış gösterdikçe atılganlık becerisinin de paralel olarak artacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada hiç bir desteğini esirgemeyen çok değerli tez danışmanı Öğretim Elemanı Dr. Fatih Bal hocama , çok değerli eşim Serhat Rodoper'e ve aileme teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Çocukluktan ergenliğe geçiş, ergenin çözmesi gereken önemli bir sorundur. Beden hızla gelişirken ruh ona uyum sağlamakta zorluk çeker; çocuk psikolojik bir sarsıntı geçirir. Şimdiye kadar yanlarında olduğu ailesinden artık kopmak istemektedir. Gençlik çağının başlangıcına kadar onlara benzemek, onlarla bir olmak, onlarca beğenilmek için harcadığı çabayı bu süreçte seçtiği yeni örneklerle yöneltir.¹

Ergenler, bu dönemin gündeme getirdiği çelişkili duygular içerisinde, dönemin ödevlerini yerine getirmeye çalışırken, kırılganlıklarından dolayı ruhsal sorunlar yaşamaya eğilimlidirler. Bu durum bireyi hem duygusal, hem bilişsel, hem de davranışsal düzeyde zorlar.²

Ergenlik döneminde genç artık bugüne ne kadar ne yaptığı ve ne olduğunun farkına varmakta ve bundan sonraki hayatının kaderini tayin edebilmektedir. Aynı şekilde yine sadece ergenlikte genç, kendisini tanımlamaya ve bir kimlik oluşturmaya zorlayan bir takım baskı ve güdülerle karşılaşır. Bu kimlik kazanımı sürecinde ergen, fırtınalı bir denize açılan kaptan gibidir. İyi bir pusula, iyi bir rota çizilmesine ihtiyacı vardır.³ Yoğun bir baskı ve stres dönemi içerisinde bulunan ergenin içinde bulunduğu sosyal destek ağının da üzerinde etkisi çok önemlidir. Aileden, arkadaş çevresinden ve öğretmenlerden alınan destek özgüvenini olumlu yönde etkilemektedir. Çocuğu en iyi tanıyan onunla en çok beraber olan ve gelişimsel süreci boyunca en fazla destek olan ailesidir. ⁴Alınan sosyal destek, bu dönemdeki stresli durumlarının etkilerini azaltmak ve psikosomatik semptomlar ile başa çıkmak için kullandığı yöntemlerin de başında yer almaktadır.⁵

1970'lerden sonra yapılan araştırmalarda çoğu ergenin bu dönemi iyi aile ve arkadaş ilişkilerini sürdürerek, fırtınalar yaşamaksızın uyumlu bir biçimde geçirdiğini ortaya koyarken, ergenlerin % 25'i açık ruhsal ve davranışsal sorunlar ortaya koyarken, % 45'i kadar için ise bu bir potansiyel stres dönemi olarak görülmüştür.⁶ Bu bağlamda ergenlik sürecinde sosyal destek önemli bir unsurdur, algılanan sosyal destek bireyin bu sözü edilen fırtınalardan daha az etkilenmesine olanak sağlar. Çünkü ergenlerin duygularını tanıma ve anlamlandırma, dinleme, empati ve iletişim

¹ Nevzat Tarhan, *Aile Okulu ve Evlilik*, Timaş Yayınları, 23. Baskı, İstanbul, 2017, s.45-51.

² Acar Baltaş, *Üstün Başarı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992, s.32-41.

³ Sait Çamlıca, *Çocuk Eğitiminde 33 Hata*, Akis Yay., İstanbul, 2008, s.102-114.

⁴ Adnan Kulaksızoğlu, *Farklı Gelişen Çocuklar*, Nobel Yay., Ankara, 2015, s. 221.

⁵ Rod Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, Kaknüs Psikoloji, İstanbul, 2009, s.104-123.

⁶ Emine Zinnur Kılıç, *Ergenlikte Psikososyal Gelişim*. Türkiye Klinikleri Pediatri Özel Sayısı, 9 (2), s.10-19.

becerileri benlik gelişimi için önemli ve gerekli olduğu bilinmektedir.⁷ Çocuk yetiştirme geleneklerimiz, insanın doğal yeteneklerinin gelişmesinde bazı yönlerden engelleyici mi olmaktadır, özellikle toplumumuzun kırsal kesimlerinde ve geleneksel ailelerdeki çocuklarda uysal olma, boyun eğiş, saygılı durma ve konuşmama ödüllendirilmekte, bunun yanında canlı ve hareketli olma, merak duygusu, fazla konuşma ve girişken olma gibi özellikler bastırılmaktadır. Geleneksel eğitimimizde ölçülülük ve kısıtlılık belirgindir, bireyler girişken değildir ve bağımsız karar verememektedirler.⁸ Unutulmamalıdır ki çocuklar pek çok davranışı etrafındaki insanları gözlemleyerek, deneyerek bazen de yetişkinlerin desteği ile öğrenirler.

Elde edilen veriler ışığında araştırmamızın bir amacı sosyal destek ve atılganlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bir diğer amacı da, bu gelişimsel dönem içerisinde gerçekleşen ruhsal değişim ve sorunlarına da ışık tutmak olacaktır.

⁷ Hülya Arslantaş vd., *Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 21 (2), 2013, s.76-84.

⁸ Atalay Yörükoğlu, *Çocuk Ruh Sağlığı*, Ankara, Türkiye İş bankası Kültür Yay. 193.

BİRİNCİ BÖLÜM

ÇALIŞMANIN ANA HATLARI

1.1.Araştırmanın Problemi

Ergenlerde algılanan sosyal destek ve atılgnlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

1.2. Hipotezler

H1. Ergenlerde algılanan sosyal destek ile atılgnlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2. Ergenlerde algılanan sosyal destek ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır.

H3. Ergenlerde algılanan cinsiyet ile atılgnlık arasında anlamlı bir fark vardır.

H4. Ergenlerde algılanan sosyal destek ile aileden şiddet görme durumu arasında anlamlı bir fark vardır.

H5. Ergenlerde atılgnlık ile aileden şiddet görme durumu arasında anlamlı bir fark vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı ergenlerde algılanan sosyal destek ve atılgnlık arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ayrıca sosyo-demografik değişkenlerin bu psikolojik faktörlerle olan ilişkisi saptanacaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu anlamda çalışmamızın bu konuda hem toplum düzeyinde hem de bireyler düzeyinde üzerinde bir farkındalık yaratıp algılanan sosyal destek ve atılgnlık ilişkisini anlama ve ergenlikteki psikolojik gelişime katkı sunabilecek olması ve bilimsel literatüre yeni bir katkı olması açısından önem taşımaktadır.

1.5. Sayıtlar

1. Çalışmaya katılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçmek istediği özellikleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır
3. Çalışmamıza katılan bireylerin sorulan sorulara doğru, tarafsız ve eksiksiz cevap verdiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmamız Bursa İlinde özel bir okulda okuyan ve ergenlik döneminde olan 150 birey ile sınırlıdır.
2. Araştırmamızda elde edilen veriler kullanacağımız veri toplama araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Sosyal Destek: Bireyin sosyal ihtiyaçlarını diğerleriyle etkileşim kurarak gidermesi olarak tanımlamaktadır.

Atılganlık: Atılgan davranış, kişinin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve tutumlarını doğrudan, etkili ve uygun şekilde açıklama yolu olarak tanımlanabilir.⁹ Atılgan davranışı “kaygı yaşamadan herhangi bir duygunun uygun şekilde diğer kişiye ifade edilmesi” olarak tanımlamaktadır.¹⁰

⁹ Arthur Lange vd., *Cognitive-behavioral assertion training procedures*, The Counseling Psychologist, 5(4), 1975, s.37-41.

¹⁰ Rafael Alberti, M. Emmons, *Atılganlık hakkınızı kullanın*, HYB Yayıncılık, Ankara, 1998, s.123-145.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik Dönemi ve Kuramları

Çocukluk çağından yetişkinlik dönemine doğru geçişin meydana geldiği gelişimsel dönem olarak ifade edilen ergenlik bilişsel, sosyal, duygusal çeşitli değişimleri kapsamaktadır.¹¹

10-13 yaşlarından itibaren 20'li yaşların sonunu da içeren ergenlik döneminde değişmekte olan bedeni algılamak, kabul etmek, olumlu yönde bir beden algısı oluşturmak, biyolojik sebeplerden ötürü gelişen duygu durumundaki ani değişimleri anlayabilmek ve bu durumlara bir uyum gösterebilmek gibi pek çok gelişim görevleri ve buna ek olarak toplumsal beklentiler gelişen değişiklikleri, bir kimlik kazanımı, bağımsızlığın elde edilmesi, gibi sürece bir uyum sağlamak için ciddi gayret gerektiren bir süreç yaşanmaktadır.¹²

Bazı ergenler söz konusu gelişim görevlerini yaşarken sıkıntılar yaşamakta, bazı ergenler ise bu görevlere dair bir uyum gerçekleştirebilmektedir. Bu bağlamda arkadaşlar ve yakın sosyal çevre gibi faktörler koruyucu bir unsur olarak görülmektedir. Öyle ki gelişimin önemli bir boyutu sosyal gelişmedir. Sosyal gelişim de önce aile ortamında başlamaktadır. Dolayısıyla toplumsallaşma aile ortamında başlayıp sonrasında yaş ilerledikçe okul ve arkadaş çevresinde sürdürülmektedir.¹³

Hemen hemen bütün toplumlarda gençlik çağı fırtınalı geçen bir dönem olarak gösterilmektedir. Bu dönem kişinin hayatındaki en önemli aşamalardan biridir. Bu aşamaya hassas olan aile ortamlarında gelişen bireyler çok daha sağlıklı yetişmektedir. Dönemin en açık özelliği sözü geçen aileden daha bağımsız olmak ve ergenin arkadaş ilişkisine daha fazla önem göstermesidir.¹⁴ Arkadaş ilişkileri, doğru arkadaş tercihi, arkadaşlar arasında gerçekleşen toplumsallaşma süreci ve sağlıklı bir kişilik gelişimi oluşması bakımından da son derece önemli bir konudur.¹⁵ Ergenlikteki sorunlar ve çatışmalar birbirinden çok farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkmakla

¹¹ John Santrock,, **Adolescence**. (14th Ed.) USA: McGraw-Hill Companies,2011.

¹² Richard Lerner, & L.Steinberg,, **Handbook of Adolescent Psychology** (3rd Ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.,2009.

¹³ Kenneth Burke, L.Brennan, S.Roney,, **A randomised controlled trial of the efficacy of the ABCD parenting young adolescents program: Rationale and methodology**. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health,2010, 4(1), 22.

¹⁴ Doğan Cüceloğlu, **Başarıya Götüren Aile**, Remzi Kitapevi, 1.baskı, İstanbul, 2006, s:97.

¹⁵ Nevzat Tarhan, **Aile Okulu ve Evlilik**, Timaş Yayınları, 23. Baskı, İstanbul, 2017, s:118.

beraber bunları ergenlik sırasında meydana gelen bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişmelerin gençte yarattığı farklılaşmaya bağlı olarak açıklamak mümkündür.¹⁶ Çocukluktan ergenliğe geçiş, ergenin çözmesi gereken önemli bir problem olarak görülmektedir. Beden giderek gelişmekte ancak ruh ona uyum göstermekte sıkıntı yaşamaktadır. Geçmiş yıllarda daha sakin bir yapılanma gösteren çocuk, girişken, atak ve hareketli bir bireye dönüşebilmektedir. Bu dönemde neyin daha iyi, neyin ise daha kötü olduğuna dair bilgisi olmayan bunu öğrenememiş ve önceki dönemlerde iç denetim mekanizmasını kurmada başarılı olamamış biri için ergenlik çağı daha da sıkıntılı olarak geçebilmektedir.

G. Stanley Hall'un Kuramı

Hall, çocukluk döneminin doğa ve kalıtım yasalarıyla sınırlı olduğu görüşündeydi, bu ona göre bir çeşit pasif gelişimdi. Bu görüşten hareketle ilgisi daha çok ergenlik dönemi üzerine yoğunlaştırmak istemiştir. Bu dönemde bireyler eğitilebilir ve bir kalıba sokulabilir niteliktedir. Düşünebilir, mantık yürütebilir. Ergenin hayatına yön vermeye de hazır olduğu savunmuştur. Stres ve fırtınalar dönemi nitelendirmesini yapmıştır.¹⁷

Psikoanalitik Kuram

Kuram temel olarak insanın erken gelişim dönemi ile ilgilendi ve ergenliğe ikinci derece önem vermiştir. Ergenlik dönemiyle ilgili olarak psikanalitik teori iki nokta etrafında şekillenmektedir: geçici ego zayıflığı ve bu nedenle ortaya çıkan ergenlik bocalaması ve ebeveynlerden ayrılma gerekliliği. Blos bu dönemi ikinci ayrılma bireyselleşme dönemi olarak ele alır. Gencin başkaldırcılığı, sürekli yeni deneyler yapmasını ve kendisini tanımlamak için kendi sınırlarını sürekli denemesini bu sürecin bir parçası olarak değerlendirir. Bu görüş, gencin ebeveynler dışında yeni özdeşim nesnelere gereksinimi üzerinde durmaktadır.¹⁸

Erinlikle beraber beden cinsellik için bir değişim dönemine girer. Daha önce bir merak, bir düşlem olarak var olan ve sahneden dışlanmış olan cinsellik şimdi yeniden sahnededir. Üstelik şimdi yeniden sahneye çıkan bu dürtüler geçmiş psiko-seksüel gelişim evrelerinde ortaya çıkandan çok daha korkutucudur. Gizil dönemde

¹⁶ Cüceloğlu, a.g.e., s.97.

¹⁷ Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 13. Baskı, İstanbul, 2011, s.36-47.

¹⁸ Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, 1993, s.1(4).

kullanılan gizleme stratejileri kullanılmak istense bile bu yöntemler bir çözüm sağlamazlar.¹⁹

Psikanalitik teoriye göre Anna Freud, gencin erişkinliğe geçişinde “dünya görüşünü” oluşturmaının önemini vurgulamıştır. A.Freud ergenlikle ilgili birtakım çalışmalar yapmıştır. Çocuklukta geçirilen tecrübelerin ergenlikten çok yetişkin kişiliği üzerinde etken olduğuna inanmakla birlikte ergenliğin bazı uyum çabalarıyla geçirilen bir dönem olduğunu düşünmekteydi. Ergenlik dönemindeki genç, kendi ailesiyle sanki yabancı birileriyle yaşıyormuş gibi yaşamaktadır. Kendisini çocuklukta beri destekleyen seven anne ve babası ile aralarında oluşan bu boşluk ergenin kendisini boşlukta ve üzüntülü hissetmesine yol açacaktır. Bu boşluğu doldurmak için ergenin yeni ilişkilere ihtiyacı olacaktır ve ailesi dışında özdeşleşeceği insanlar aramaya başlayacaktır. Bu düzen toplumsallaşma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Gerek çocuk gerekse genç güdülerine doyum sağlayan nesneleri ve kişileri içine yansıtmak ve onlarla özdeşleşmek zorundadır.²⁰ Bugün dost olduğu ile yarın kavga da edecektir, bu karasız ve dengesizlik beklenen bir şeydir. Bu durumu gencin iç dünyasında meydana gelen isyanların ve çelişkilerin dışa vurulmuş işaretleri olarak görmektedir.²¹ Erik Erikson da gencin kimlik krizini aşabilmesi için sosyal geçerliliği olan bir kendilik teorisi kurmasının önemini vurgulamıştır, kendilik teorileri problemlerin çözümünde, edinilen bilgilerin bütünleştirilmesinde, olguların yorumlanmasında önemli yer tutmaktadır.²² Erik Erikson’un Kimlik Krizi Üzerine Otobiyografik Notlar yazısı işe şunları içermektedir:

1. Bazen kimlik krizi görünmez olabilir; ya da tarihin bazı dönemlerinde gürültüsüz geçebilir. Başka dönemlerde, sınıflarda, toplumlarda ise kriz kritik bir dönem oluşturabilir ve ikinci bir doğuş şansı ortaya çıkarabilir.
2. Kimlik oluşum sürecinin normal olarak negatif bir yönü de vardı. Bu negatif yön bireyin yaşadığı olumsuz özdeşimlerin, kendisinde istemediği özelliklerin ya da kendisini farklı hissetmesine neden olan azınlık olma özelliklerinden kaynaklanan dışlanmışlıkların sonucu olabilir.
3. Kimlik çatışmasının doğasında tarihsel bir döneme özgü gizli korkular yatar. Tarihte bazı dönemler insanın kendini tehdit altında hissetmesine neden olan kimlik boşlukları yaratırlar.

¹⁹ Psikeart, Ergenlik, sayı:53.2017

²⁰ Özcan Köknel, **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitap, 12. Basım, İstanbul, 1985, s.98-102.

²¹ Kulaksızoğlu, a.g.e., s.36-41.

²² Eric Erikson, **Identity Youth and Crisis**, WW. Norton & co. Inc. , 1968, s.27

4. Asıl yaşadığımız evrimsel bir kimlik problemidir. ²³

Ergenlik dönemiyle ilgili olarak psikanalitik teori iki nokta etrafında şekillenmektedir: geçici ego zayıflığı ve bu nedenle ortaya çıkan ergenlik bocalaması ve ebeveynlerden ayrılma gerekliliği. Blos bu dönemi ikinci ayrılma bireyselleşme dönemi olarak ele alır. Gencin başkaldırcılığı, sürekli yeni deneyler yapmasını ve kendisini tanımlamak için kendi sınırlarını sürekli denemesini bu sürecin bir parçası olarak değerlendirir. Bu görüş, gencin ebeveynler dışında yeni özdeşim nesnelerine gereksinimi üzerinde durmaktadır.²⁴

Lewin'in Kuramı

Kurt Lewin'in alan kuramı aslında “ stres, fırtınalar, süreksizlik” kuramları içindedir. Ve kurama göre davranış kişinin içinde bulunduğu durumun tamamıyla belirlenebildiğine inanıyordu ve bu bir arada bulunan faktörlere “alan” demeye başladı. Lewin'in kuramına göre, kişi ve çevresi algılanan gerginliklerin nasıl halledildiğine göre farklı davranır. Davranışı tamamen algılayabilmek için bütün psikolojik alana bakmak gerekir. ²⁵ Yaş, zeka, cinsiyet, özel yetenekler gibi bir dizi kişisel ve aile, arkadaşlar ve yaşanılan çevre davranışa etki eder. Kendi yaşam alanı söz konusu olduğunda genç adeta iki dünya arasında kalır, bir çeşit marjinal kişi durumuna düşer. Yetişkinlikten beklenen davranışla çocuklukta öğrendiklerinin arasında hiçbir direkt bağlantı olmadığını gözlemleyecektir.²⁶ İnsanoğlu doğumu ile ölümü arasındaki ömür çizgisi içinde farklı dönemlerden geçmekte ve beden yapısına göre, içinde bulunduğu yaşa göre bu dönemlerde farklı özellikler göstermektedir. İnsanın bütün yönleri ile nasıl biri olacağı, saçının, teninin, gözünün rengi, mizacı, kişilik özellikleri duygusal tepkileri, boyu ve kilosu veya zihinsel özellikleri soyundan aldığı mirasa ve içinde yaşadığı çevre şartlarına bağlıdır. ²⁷

²³ Erik Erikson, *Autobiographic Notes on the Identity Crisis*, Norton Company Inc. NY. 1975, s.69.

²⁴ Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi 1993; 1(4).

²⁵ Paul Kleinman, *Psiko101*, Okyanus Yay., 7.Basım, İstanbul.

²⁶ Kulaksızoğlu, a.g.e., s. 29.

²⁷ Olcay Neyzi, Hülya Alp, *Ergenlik Çağının Özellikleri*, İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası sayı 40,s.197.

2.1.1. İlk Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri

Kızlar için 10, erkekler için 12 yaşları buluşu ve buluş öncesi bedensel farklılaşmaların yaşandığı yıllardır. Bu yaşlarda kız ve erkek çocuklarda iştah artışı görülür. Adeta vücut hızlı geçecek bir büyüme dönemine hazırlık yapmaktadır. Kızlarda ergenliğe girerken en önemli değişiklik adet kanamasıdır. İlk adet kanamasından yaklaşık bir yıl sonra yumurta üretimi başlar. İlk adet kanamasından sonra bir süre düzensiz kanama olur. Bu aylar boyunca üreme yeteneğini tam olarak kazanmamıştır. Bu duruma ergen kısırlığı denilmektedir. Erkeklerde üreme organlarındaki değişiklik ortalama olarak 13-14 yaşlarında başlar. Bu dönemde erkek üreme organı ve erbezleri büyür. Erkek üreme hücresi üretmeye başlarlar.²⁸

Ön gençlik ve ergen gençlik dönemlerinin en belirgin özelliklerinden biri de özdeşleşmedir. Ergen yönelme yaparken ailenin yapıcı yaklaşımı önemlidir. Alaycı ve engelleyici tavır almak yerine gencin benzeşmek istediği kişilerin kimliğini araştırıp anlamaya çalışmak, aile ve genç arasında daha ılımlı bir ilişki oluşturacaktır. Sevilen bir şarkıcının sesini dinlemekten öte onu kopya edecek kadar aşırıya giden beğenin nereden kaynaklandığını bilmek gerekir. Bütün bu tutkusal davranışların birinci dayanağı başarıya duyulan imrenme olabilir. Gencin tavırlarını etkileyen değişimlerde bu değişimleri izlemekte zorluk çeken ebeveynler onu acayip ve tutarsız olmakla suçlar ise ilişkiler uzlaşmaz boyutlara varabilir. Bu şekilde ana-babayı gittikçe daha tutucu, daha katı bulmaya başlar. Beğenileri onaylanmayan genç aileden uzaklaşırken, beğenilerini paylaşanlara doğru bağımlılık geliştirebilir.²⁹

2.1.2. Orta Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri

Gençlerin önemli sorunlarından biri, farklı değer, inanç, düşünce yapısına sahip olan bu kuşak tarafından anlaşılamamak ve onlarla sağlıklı bir iletişim kuramamak olduğu belirtilmektedir. En önemli konulardan biri anne-baba ve genç arasındaki çatışmadır. Bu, ergenin çocukken evdeki koşullardan asla memnun kalmayıp ve evdekilerle bağları ilk fırsatta koparmak özlemini duymasından kaynaklanabilir. Böyle bir ergen evden artık destek görmek istemez, oysa evin desteğinin sürmesi gereken yeniyetme, gerek anne ve baba açısından yarar sağlayacaktır; öte yandan, güçlüklerle karşılaşp da altından kalkamadı mı, anne ve babasından yardım göremeyişini bir bahane olarak ileri sürmektedir.³⁰

²⁸ Figen Çok, *Ergen Kızlarda İlk ay hali*, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fak., Dergisi, Cilt 21, Sayı 1-2, 1988.

²⁹ Nur Yaycıoğlu, *Başarı ve Çocuklarımız*, Yapa, İstanbul, 1991, s. 112.

³⁰ Alfred Adler, *Çocuk Eğitimi*, Cem Psikoloji, 5. Basım, Ankara, 2014, s.65.

2.1.3. Son Ergenlik Döneminin Genel Özellikler

Ergenliğin sonlarında görülen fiziksel bir değişiklik, adeta gencin zihinsel ve duygusal gelişmişliğinin bir işaretidir. Bu dönemde genç sorunlarını daha olgun biçimde karşılamayı öğrenir. Bu yaşlardan sonra gencin kendine sorun ettiği meselelerin de niteliği değişmektedir. Ergenliğin son dönemindeki genç daha dengeli davranışlar içine girer. Duygusal bakımdan ilk yarıdaki yoğun duygululuk hali azalmış, daha sakin hale gelmiştir. Olaylar karşısında daha gerçekçi bir tutum izlemektedir. Toplumsal konulara artan bir ilgi göze çarpar.³¹ İlk etapta çevresinden ve aile etkisinden kurtulma çabası içinde olur. Yaşı gereği yaşlıları ile birlikte olmayı daha çok arzu eder. Onlardan çok etkilenir. Öte yandan karşı cinsle bir ilişki kurabilmek ve devam ettirmek hayatında önemli bir yer teşkil eder. İşbirliği, çalışma, sorumluluk yüklenme, haklarını savunma, yarışma, başarılı olmayı öğrenir. Toplumsallaşmasında ergenin arkadaş grupları önem kazanır.³²

2.2.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenliğin başlarında ergenin boyu yetişkinen ulaşacağı boyun %80'ine ulaşmıştır. Buluşda 1213 yaşlarındaki kızlar aynı yaşlardaki erkeklere göre daha uzun ve kiloca daha ağırdırlar. Büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu dönem 12-16 yaşları arasındadır.

Ergenlik dönemindeki gençler arasında yapılan büyük bir araştırmada, düzenli bir fizik egzersiz programını uygulayanların böyle düzenli bir uygulama içinde olmayanlara kıyasla, akıl ruh ve beden sağlıklarının daha iyi durumda olduklarını ortaya koymuştur. Gerginlik ve kaygı sırasında beden kimyasında mevcut olan fazla miktarda adrenalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Düzenli fizik egzersiz, adrenalinin kullanılarak tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır ve dolayısıyla öğrenmeye elverişli bir zeminin doğmasını sağlar. Fizik egzersiz sırasında ortaya çıkan duygusal boşalma ve rahatlığın, kaygıda azalmanın, zihin ve kas gevşemesinin sebebi budur. Gerginliğin ve kaygının damarlarda daralmaya sebep olarak öğrenmenin olumsuz olarak etkilenmesinin ikinci sebebi, hücrelerin kapasitelerini yeterince kullanamamalarıdır.³³

³¹ Kulaksızoğlu, a.g.e.,s.65.

³² Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 12. Basım, Altın Kitap, İstanbul, s.72.

³³ Acar Baltaş, *Üstün Başarı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.

2.2.2.Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim açısından ergenlik dönemin özelliği, çocuğun artık yetişkin gibi (soyut) düşünebilir hâle gelmesidir. J. Piaget, bu konuda araştırmalar yapmış ve birtakım sonuçlara ulaşmıştır. Çocuk ya da ergen, bu dönemde tümevarım ve tümdengelim yöntemleriyle düşünebilecek düzeye erişir. Gençlik dönemde somut işlemsel düşünmeden soyut işlemsel düşünme dönemine geçilir. Soyut işlemler döneminde soyut düşünebilme, denenceler ileri sürme, akıl yürütme ve tümden gelişim yolu ile düşünebilme söz konusudur. Genç böylelikle gerçeğe ait bütün ihtimalleri hesap edebilir. ³⁴

Beck'in modeline göre bilişsel kuram ' bir kişinin hislerinin ve davranışlarının büyük ölçüde dünyayı yapılandırış biçimiyle ilintili olduğunu vurgulayan kuramsal mantığa dayandırılmaktadır. Bu kişinin bilişleri geçmiş deneyimlerinden kaynaklanan tutumlara ya da varsayımlarına dayanmaktadır.³⁵ Aoran Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapide şemalar, yani dünyanın işleyişiyle ilgili temel inanışlar vurgulanmaktadır. Beck, kayıp, başarısızlık ve sevmeye değer olmama gibi uyumsuz erken dönem şemalarının çocukluk yıllarında oluştuğunu ileri sürmektedir. Kontrol ve mükemmeliyetçilik gibi şemalar da çocukluk evresinde oluşabilmektedir. Gelişimsel psikoloji alanında çalışanlar ise, şema konularının anne-babadan çocuğa nasıl taşındığı konusunda görüşler ileri sürmektedir. Bu bakış açısına göre çocuk anne-babanın şemalarını taklit etmektedir. Ya da anne babanın takındıkları bazı tavırlar şemalar üzerinde etkili olabilmektedir.³⁶

2.2.3. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal gelişim yönünden en belirgin fark çocuklar öfke, kızgınlık, sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade eder. Buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenirler. Ergenlikte genel olarak kızların daha erken duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir. Daha heyecan dengesine sahip ve duygularını kontrol etme bakımından daha olgundur. Ergenlikte duygusal durumların değişim hızı çabuktur hem de duygularında istikrarsızlık vardır. Ergenler vücutlarını da adeta saklamak istemektedir. Organlardaki büyümenin farklı zamanlarda ve hızlarda olmasından ortaya çıkan orantısızlık çıplak görünmekten de utanma ve mahcup olma görülmektedir. ³⁷

³⁴ Jean Piaget, *Ergenlikten Yetişkinliğe Bilişsel Gelişim*, Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt:24, Sayı 1, 1991.

³⁵ Aoran Beck, *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi*, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008.

³⁶ Robert. L. Leahy, *Bilişsel Terapide Direncin Açılması*, Litera Yayıncılık, İstanbul,2010.s.168.

³⁷ Kulaksızoğlu, a.g.e., s.67

Ergenlikte Duygular

Ergende üzüntü ve kırıklık yaratan olaylar ve durumlar çok çeşitlidir. Karşı cins tarafından beğenilmeme, aşkta hayal kırıklığına uğrama, arkadaşları arasında yeterince kabul görmeme, reddedilme, üzüntü ve kırıklık doğurur. Gururu zedelendiğinde hem üzüntü hem öfke yaşar. Öfke duygusuna saldırganca davranışlar gösterme tepkisi eşlik eder.

Ergenlik çağında bir diğer önemli nokta onurlu olmaktır. Gerçekten de bu dönemde arkadaş ilişkileri çok önem kazansa bile gençler, yaşadıkları küçük sorunları bir onur meselesi haline dönüştürebilir. Bir de dönemin kendine özgü dürtüsel davranışları bu soruna eklenir ise arkadaşlar içinde pek çok kez kavga gerçekleştirebilir.

38

Ergenlikte Kaygı:

Ergenlerde gözlenen kaygılar ise çok çeşitlidir. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

1-Sağlıkla ilgili kaygılar: beden görünümü, kısa boylu olduğunu düşünme, yakışıklı olmadığını düşünme, hareketlerinde sakarlık, yeterli uyumama, gevşeyip rahatlayamama.

2- Kişilik ile ilgili kaygılar: kendini yetersiz ve aşağı görmek, kendine güveninin az olması, çabuk öfkelenmek, ufak şeylere üzülme ve ciddiye almak

3- Aile ve ev hayatına ilişkin kaygılar:

Ailenin baskıcı olması ve ergenlik çağındaki bireyin bütün davranışlarına karışılması; aile içinde şiddetin olması, arkadaş çevresine karışılması ve arkadaşlarıyla dolaşmasına izin verilmemesi, çocuk yerine konulması, cinsel problemlerini ailesi ile paylaşamaması.

4-Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar: yeterince arkadaş edinememe, yeni insanlarla tanışamama ve onlarla nasıl iletişim kuracağını bilememe

5-Din ve ahlak konularıyla ilgili kaygılar: bu dünyaya neden geldik, hayatın anlamı ne, bundan sonra ne olacak?" gibi sorular, aile tarafından bu konularda yönlendirilmeme, sorularına cevap bulamama, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilememe ve ölüm korkusu

³⁸ Tarhan, a.g.e., s. 118.

6-Okulla ilgili kaygılar: derse kendini verememe, dikkatini toplayamama, çalışma yöntemini bilememe, çalışmak isteyip çalışamama, derste kendini ifade edememe , not ve sınav kaygısı

7-Meslek seçimi ile ilgili kaygılar: yetenek ve ilgilerinin farkında olamamak, hangi mesleğin kendisine uygun olacağını bilememe, karar verememe, ailesinin meslek seçimine fazla karışması.

Ergen, bu dönemde kaygılarını azaltmak için çevresine pozitif enerji yayan, canlı, coşkulu insanlarla beraber olmak ister. Anne baba, ergene bu ortamı oluşturmalıdır.

Ergenle iletişiminizde olayların olumlu yanlarını görmelerini sağlamak, olumsuz örneklerle onları karamsar düşünmeye teşvik etmemek, bardağın dolu taraflarını görmelerini sağlamak gibi yaklaşımlar fayda sağlamaktadır.

Ergenlik dönemi boyunca çocuk, geleceğini şekillendirecek önemli sınavlarla karşılaşacaktır. Anne baba olarak bu sınavları, ergenin kişiliği ile bağdaştırmamalı, “Bu senin son şansın!” şeklinde düşünce baskılarından uzak durmalıdır. Ergeni kaygı stresinden uzak tutabilmek için sosyal ve sportif aktivitelere yönlendirmek, sanatın herhangi bir dalıyla uğraşmak, ergene başarılı olduğu alanda ödüller vermek, kendine güvenini arttıracaktır. Eğer aile ortamında ergene bir baskı varsa ortadan kaldırılmalıdır. Bu süreçte ailelerin iyi model olması ve çocuğun duygusal zekasını geliştirmesi için çabalaması önemlidir, adım adım nasıl karar aldıklarını, öncelikleri nasıl belirlediklerini, problem alanlarına nasıl yoğunlaştıklarını, kendi tepkilerini nasıl kontrol ettiklerini, olası durumlardaki tepkilerini tahmin etmeyi göstermeleri gerekir.

Ergenlikte Madde Kullanımı

Ergenlerin madde kullanımına dair yapılan araştırmalarda elde edilen veriler madde kullanan ergenlerin yüksek oranda psikiyatrik bozuklukları olduğunu göstermiştir. Henggeler ve ark., madde bağımlılığı müdahale programındaki katılımcılarının % 35'nin davranım bozukluğu,% 19'nun sosyal fobi % 12'sinin karşıt gelme bozukluğu ve % 9'unun majör depresyon kriterlerine sahip olduğu bilgisine ulaşmıştır.³⁹

³⁹ Austin, Sciara, **a.g.e.**, s.47

Ergenlikte Cinsel İlişki

Cinsel açıdan aktif olan herhangi biri gibi ergenlerde de cinsel yolla bulaşan hastalıkları kapma riski taşımaktadırlar. Her yıl 3 milyondan fazla ergen bu hastalıkları kapmaktadır. Bel soğukluğu, genital siğil, AIDS bunlardan bazılarıdır. Ergenlerin düzenli olarak uyuşturucu ve alkol kullanımı deneyimi korumasız cinsel ilişki riskini arttırmaktadır. Cinsel ilişki yaşayan lise öğrencilerinin dörtte biri son zamanlarda cinsel ilişkilerinde alkol ve uyuşturucu kullandıklarını kabul etmişlerdir. Öte yandan Amerika'da 15-19 yaş aralığındaki 750.000 genç kadın her yıl hamile kalmaktadır. Öyle ki 2005 yılında 15-19 yaş aralığında doğuran genç kızların % 82.8'i evli değildi.⁴⁰

Bu bağlamda cinsel eğitim çok önemlidir. Zaten ergenler cinsellik hakkında öğrenebilecekleri her şeyi öğrenmeye isteklidirler. Cinselliği ciddi bir biçimde tartışma fırsatı yaratıldığında ergenler özgür ve makul bir biçimde konuşurlar. Standartları ve anlamı ararlar. Cinselliklerini kabul etmek ve bunu kendi total kişilikleriyle bütünleştirmek isterler.⁴¹

Ergenlikte Yeme Bozuklukları

Birçok çalışmada 200 ergenden birinde Anoreksia Nervoza görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Tipik olarak 13-14 yaşlarında kilo vermek, sağlıklı beslenmek, ya da spor dans gibi bazı aktivitelerde performansını arttırmak için diyetle başlamakla bu bozukluk gelişmektedir. Öte yandan Bulimia Nervoza 18 yaş civarında başlayarak gelişmekte, bireyler tipik olarak kilolarını takıntı haline getirmektedir. Anoreksia nervroza vakalarında daha çok obsesif kompulsif, kaçınan kişilik, sınır ya da bağımlı kişilik bozuklukları eşlik ederken, Bulima da ise sınır kişilik, histerik kişilik bozuklukları eşlik edebilmektedir.

Ergen gelişimsel örüntülerinin de yeme bozukluklarının gelişiminde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Ergenlik özellikle fiziki görünümüyle ilişkin büyük bir güvensizlik dönemi olabilmektedir. Diğer faktör ise; ergenin aile işlevsizliği konusu dolaylı olarak etkili olabilmektedir. Yeme bozukluğu yaşayan ergenlerin düzensiz, kontrollü, kaotik, eleştirel, çatışmalı ailelerden geldikleri yapılan araştırmalar sonucunda bulunmuştur.⁴²

⁴⁰ Austin, Sciara, **a.g.e.**, s.57

⁴¹ Haim G.Ginott, **Anne Baba ve Çocuk Arasında**, Okyanus, İstanbul, 7.baskı.

⁴² Austin ve Sciara, **a.g.e.**, s.59

2.2.4. Ergenlikte Kişilik Gelişimi

Psikologlar kişiliği bireyi biricik kılan duygu düşünce ve davranış lar bağlamında ele alıyorlar. Kişilik bireyseldir, insanın çevresine yönelik tavır ve davranışları üzerinde etkilidir. Kişilik, psikolojik bir kavram olmakla birlikte biyolojik süreçlerin de kişilik üzerinde önemli bir etkisi vardır. Duygular, düşünceler ve kişiler arası ilişkiler de kişiliğin göstergesidir. ⁴³Çocuklardan nasıl büyük adamlar yetiştirileceğini gösteren bir kural elbette yoktur ama bir noktayı belleğimizde tutmakta yarar var, o da çocuklara asla soğuk ve hoyrat davranmamak, her zaman kendilerini cesaretlendirip gerçek yaşamın önem ve anlamını açıklamak gerektiğidir.⁴⁴ Çocukla iletişim, saygı ve beceriye dayanmalıdır. Fiziki ve sosyal yönden hızlı bir değişim geçiren ergenin sorumluluklarını öğreneceği ve bu sorumlulukları yerine getirmede kendine yardımcı olacak rehber ihtiyacı vardır. Bu rehber ergenin ailesidir. Ergen yaşadığı ortamda kendi görev ve yetkilerini kullanma bilgisine sahip değildir. Anne baba, ergeni bu konuda bilgilendirerek toplumdaki görev ve yetkilerini üstlenmesine yardımcı olmalıdır.⁴⁵

Sağlıksız aile açısından bu durumu ele aldığımızda, çocuğun nasıl algılaması, düşünmesi ve davranması gerektiğiyle ilgilendiklerinden bahsedebiliriz. Çünkü bu tarzda ana-baba için, çocukları belirli bir kalıba sokmak, onun bağımsız olarak gelişmesinden daha önemlidir. Ebeveynler, her çocuğun korku ve kaygıya sahip olduğunun farkındadırlar. Bununla birlikte, bu tür bir kaygının kaynaklarının farkında değiller.⁴⁶ Aileler bu süreçte hiçbir sorunu korkutarak çözmeye çalışmamalıdır. Çünkü korku, aklın çökmesidir, korkunun olduğu yerden diğer her şey çekilir, bütün güçleriniz kilitlenir. Korku, iyi ve güzel olan her şeyi yoldan çevirir. Korkunun karşısında en büyük tutkular bile dize gelebilir. Korkunun olduğu yerde her şey birbirine karışır, doğru olanı doğru bir şekilde yapmak imkansız hale gelir. Eğitimde de korkuya yer yoktur. Çünkü korku ikliminde bilgi yeşermez. İnsan korktuğu zaman, korkutulduğu zaman, beyinde öğrenme için gerekli hammaddeyi daha az üretebiliyor. Bir beyne korku girmişse orada öğrenme kapıları kapanır.⁴⁷ Anne ve baba, öyle bir ortam hazırlamalıdır ki, çocuk sanki her zaman anne ve babası yanındaymış gibi güvende hissetsin. Böyle bir aile ortamı çocuğun kendine özgü anlayış ve ifadesinin sağlıklı olmasını sağlar.

⁴³ Kleinman, a.g.e., s.208.

⁴⁴ Alfred Adler, **Çocuk Eğitimi**, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 2004.

⁴⁵ Ercan Nar, **Kimse Beni Anlamıyor**, Babiali Yayıncılık, İstanbul, 2007.

⁴⁶ Ginott, a.g.e., s.191.

⁴⁷ Sait Çamlıca, **Çocuk Eğitiminde 33 Hata**, Akis Kitap, İstanbul, 2008. s.59.

Buna karşı sağlıklı bir aile, çocuğun nasıl algılaması, nasıl düşünmesi ve davranması gerektiğiyle ilgilendiği için çocuk bağımsız olarak gelişemez. ⁴⁸

2.3. Anne- Baba Tutumları

Çocuğun, annenin koşula bağlı olmayan sevgisine ve ilgisine hem beden hem de ruh bakımından gereksinimi vardır. Anne, yaşama güven duymalıdır; bu yüzden aşırı huzursuz olmamalı, huzursuzluğunu çocuğa geçirmemelidir. Annelik yaşamının yarısını çocuğun bağımsız olması, sonunda kendinden ayrılması isteği doldurmalıdır. Babanın sevgisini ise ilkeler, umutlar yönetmelidir; üstünlük taslayan, korkutan bir sevgi olacağına sabırlı, hoşgörülü bir sevgi olmalıdır baba sevgisi. Büyümekte olan çocuğa gittikçe artan bir yeterlilik duygusu vermeli, sonunda onu kendi başına bırakmalı, onun baba yetkesinden kurtulmasını sağlamalıdır.⁴⁹ He ne kadar çocuk aniden büyüse de boyu uzasa bile ruhu halen küçük bir çocuğunkine benzer. Dolayısıyla ergenin cüssesine bakarak ondan büyük biri gibi davranış göstermesini beklemek doğru değildir. Kendini kanıtlama gayreti içinde olan ergen farklı farklı duygusal iniş ve çıkışlar yaşayacak, küçük meseleleri büyük problemler haline getirecektir. Böyle zamanlarda okuldaki rehberlik hizmetlerinden yarar sağlamak faydalıdır. Aileler, okulun rehber öğretmenleriyle veya sınıf öğretmenleri ile iletişime geçip ergenin problemlerinin neden olduğu, okulda yaşanan bir sorun olup olmadığı bilgisini alabilir. Bu bağlamda eğer gelen bilgi yeterli değil ise ergenler üzerine çalışan psikologlardan yardım alınabilir. ⁵⁰

İzin Verici, Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu

Müsadeciliğin özü, çocukların, bütün duygu ve istek çeşitlerine sahip olma hakkı bulunan kişiler olarak kabulüdür. İsteme özgürlüğü, mutlak ve sınırsızdır; bütün duygular ve fanteziler, bütün düşünceler ve istekler, bütün rüyalar ve arzular içeriği önemsenmeden kabul edilir, saygı duyulur ve uzun araçlarla ifade edilmesine izin verilebilir. Balıklar yüzer, kuşlar uçar ve insanlar hisseder. Çocuklar nasıl hissedeceklerini belirleyemezler, ancak bu duygularını ifade etmekle sorumludur. Bu nedenle çocuklar duygularından değil, yalnızca davranışlarından sorumlu tutulabilirler. Yıkıcı davranış gerçekleştiğinde, ebeveynler müdahale ederler ve yıkıcı davranışı sözlü ifadeler ve diğer sembolik kanallara gönderirler. İzin verilmiş sembolik ifadeler, “anlam” resimleri çizmek, bütün isteklerin teybe kaydedilmesi, farklı şiirler yazma vb. kısacası müsadecilik hayal ürünün ve sembolik davranışın

⁴⁸ Haluk Yavuzer, **Ana-Baba ve Çocuk**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 12. basım, s.99.

⁴⁹ Erich Fromm, **Sevme Sanatı**, Payel Yayınevi, İstanbul, 1995.

⁵⁰ Tarhan, **a.g.e.**, s:121.

kabulüdür. Aşırı müsadecilik ise, istenmeyen davranışlara izin verilmesidir. Müsadecilik bütün duyguların kabulü, güven duygularını ve düşüncelerini ifade etme kapasitesinin gelişmesine neden olur. Aşırı müsadecilik ise, kaygının ve yerine getirilemez olan ayrıcalık taleplerinin artmasına neden olur.⁵¹ Gevşeklik ve serbestlik aşırı olduğunda zararlıdır. Çocukluk döneminde hiçbir kurala uymadan arzuladığını yapma çabası içinde olanlar sorumluluk taşıyamazlar. Diğerleriyle rahat ilişki kurmakta ve devam ettirmekte zorlanırlar. Öte yandan kimsenin hakkına saygı duymama ya da kimseye güven hissetmeme söz konusu olabilir.⁵²

Eşitlikçi Demokratik Anne Baba Tutumu (Authoritative):

Çocuklarına karşı demokratik tutuma sahip anne babaların onların davranışlarını daha akılcı şekilde yönlendirdiği söylenebilir. Bu tutuma sahip anne-babalar; çocuklarını ayrı bir kişi olarak kabul edip onlara değer vermekte ve bağımsız bir kişilik geliştirmelerini teşvik etmektedir. Bu tutumu gösteren ebeveyn çocuğuna insan olarak saygı gösterir, onun gelişimine has özgün davranışlar göstereceğini bilir ve bu gelişim basamaklarını izler, onlara uygun davranır.

Anne babalar katı kurallar koymak yerine esnek davranmasını bilirler. Doğal olarak çocuklarına bu şekilde davranan eşler kendi aralarında da birbirlerine değer veren birbirlerine saygı ve sevgi gösteren bir tutum içindedirler. Taraflar çocuklarına karşı olan davranışlarında da ortak tutumlar içindedirler. Böyle bir ailede çocuklar küçük yaştan başlayarak sorumluluk almaya hazır hale gelirler.⁵³

Çocuğuyla sürekli iletişim içinde olan ana baba, eyleme geçmede ve uygulamayı sorumlu biçimde sürdürmede ortaya çıkan engelleri çocuğuyla birlikte keşfedebilir ve zamanla bu engellerin üstesinden teker teker gelebilir.⁵⁴

Otoriter Anne Baba Tutumu (Authoritarian):

Çocuklarının davranışlarını mutlak standartlara göre kontrol ederler, değerlendirirler ve şekillendirirler. Çocuklar bu standartlara uymadıklarını zaman güçlü önlemler alırlar ve bu konuda ceza uygulamaktan çekinmezler. Aile içinde katı kurallar hiçbir açıklama yapılmaksızın uygulanır. Düzenin ve geleneksel yapının korunmasından yanadırlar. Ailede neyin yanlış neyin doğru olduğu sözel olarak açıklanmaz. Çocuk bunları anne babasının hareketlerinden ve herhangi bir durumda

⁵¹ Haim Ginott, **Anne Baba ve Çocuk Arasında**, Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2004, s.36-61.

⁵² Köknel, **a.g.e.**, s.75.

⁵³ Yavuzer, **a.g.e.**, s.47.

⁵⁴ Doğan Cüceloğlu, **Başarıya Götüren Aile**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006, s.102-123.

sarf ettiği kelimelerinden kendi çabalarıyla öğrenmek zorundadır.⁵⁵ Karşıt gelme bozukluğu ve Davranım bozukluğu tanısı konulan ergenlerin aşırı otoriter ebeveynlere sahip oldukları ve normal çocuklara göre yeterli aile şefkati görmedikleri tespit edilmiştir. Gelişimi köstekleyen bu aile ortamında çocuk, kendi duygu ve düşüncelerinin farkına varmayı pek geliştiremez. Böylesi ortamda çocuk, otorite durumunda olan baba, anne, ağabey, amca gibi güçlü insanların duygularını düşüncelerini yüzlerinden okumayı ve buna göre davranmayı çabucak öğrenir. Ama kendi varoluşuyla ilgili bir farkına varış geliştiremez. Böyle bir ortamın yarattığı en önemli etkilerden biri, “ben bedensel olarak varım; ama hesaba alınacak bir insan olarak yokum!” duygusudur. Onun kendini önemsememesinin, kendisiyle ilgili farkındalık geliştirememesinin temelinde, bir insan olarak önemsenmeyiş, hesaba katılmayış, yok varsayılma duygusu yatar. Bu duygu, çok erken yaşlarda başlar.⁵⁶ Dolayısıyla çocuk eğitiminde eğer aşırı baskıcı bir tutum gösterilirse bu çocuğun pasif kalması sinmesi daha silik bir birey olmasına yol açar. Öte yandan çocukta ruhsal dengesizlikler de oluşabilir. Çocuğu devamlı cezalandırma girişimi de vicdan gelişmesi açısından oldukça zarar verici olabilir.⁵⁷

Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Anne-Baba Tutumu

Koruma ve himaye etme normal bir anne baba davranışıdır. Ancak kollama ve koruma davranışını çocuğun kendini gerçekleştireceği faaliyetleri engelleyecek şekilde yaygınlaştırmak aşırı himayeci olarak davranmak demektir. Bu tutumu sergileyen ebeveyn çocuğun gelişimine has özgürlükleri kazanmasını engelleyecek şekilde ona nasıl davranması neleri yapması gerektiğini dikte edecektir. Bu tutumun sergileyen anne babalar çocuklarını kendisinin bir uzantısı olarak görmekte ve onlarla duygusal yoksunluklarını gidermek istemektedir. Bu aileler çocuğun anne ve babaya bağımlı olmasını birer görev saymaktadır. Çocuğa çok az sorumluluk verilmekte ve yaşına uygun eğitim verilmemektedir.⁵⁸ Büyümesine izin verilmeyen bu aşırı koruma ortamında çocuğun toplumsal gelişimi de engellenmiş olur. Bu da onun arkadaş ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve arkadaşları tarafından dışlanmasına neden olabilir.⁵⁹ Böylelikle aileler ergene sahip çıkarak onu eve bağlamaya çalışırlar. Ebeveynden gelen çabalar çocuğun birey olmasını ve bağımsızlaşmasını engeller. Çok fazla kol kanat gerilen çocukların yetişkinliğe geçişinde de güçlükler olmaktadır.

⁵⁵ Ahmet Rahmi Ercan, *Çocuklarımızı Başarıya Ulaştırmanın Yolları*, İş Bankası yayınları, Ankara, 1976, s.112-123.

⁵⁶ Cüceloğlu, a.g.e., s.74.

⁵⁷ Köknel, a.g.e., s.75.

⁵⁸ Kulaksızoğlu, a.g.e., s.120.

⁵⁹ Yavuzer, a.g.e., s.27.

Kendisine yetişkin gibi davranılan ergenler ise daha çok yetişkin davranışları göstermektedir. Anne babanın aşırı koruyucu ve kontrollü davranışları esnek düşünceyi de engelleyebilir. Bir yanda geleneksel olarak bağımlılığı körükleyen, bağımsız birey olma yolunda yetiştirmekten uzak tutan, itaat ve söz dinlemeye önem veren yaklaşım. Az ötede, çocukların özerk, kendine güvenli olmasını, yaşayarak deneyerek öğrenmesini isterken, bunun aileden uzaklaşmaya yol açacak düzeye varmasından, kopmalarından kaygı duyan yaklaşım.⁶⁰

Kabul edici ebeveyn olmak o kadar da zor değildir. Bunun için aşağıdaki tutumları sergilemek yeterlidir:

- Çocuğunuzun sizden ayrı, bağımsız ve özgün bir kişi olarak görmek. Onun dünyaya gelmesine siz aracı oldunuz ama artık size bağlı olarak yaşamıyor.
- Çocuğunuzun yetiştirirken onun kendi ayakları üstünde durabilecek bağımsızca kendi kararlarını verebilecek bir insan olmasını hedeflemek. Çocuğa size ihtiyaç duymadan yaşamayı öğretme amacını baştan belirlerseniz, onun bağımsız davranmasını sağlamak kolaylaşır.
- Çocuğunuzla ilgilenmek, onu dinlemek için zaman ayırmak. Çocuklar anne ve babalarının kendileri ile ilgilenmelerini beklerler ve bu ancak onlara zaman ayırmakla olur.

İyi bir dinleyici olmak için,

- Çocuğunuzun anlattıklarını kendi kelimelerinizle tekrar etmek, böylece çocuk dinlendiğini, söylediklerinin anlaşıldığını anlamış olur.
- Çocuğun duygularını isimlendirmek. Duygularını tanımak ve ayırt etmeyi öğrenmiş olur.
- Dinlerken mümkünse aynı boy seviyesine gelmek, konuşurken onun yüzüne bakmak, göz teması kurmak, onu anladığını gösteren jest ve mimikler kullanmak
- Çocuğu olduğu gibi kabul etmek, değiştirmeye çalışmamak
- Kendini çocuğun yerine koymak.
- Çocukla konuşulurken kullanılan dile dikkat etmek sen dili anne babanın duygularını açıklamaz, ben dili karşımızdakinin duygularımızı daha iyi anlamasını sağlar.⁶¹

⁶⁰ Yankı Yazgan, **Düşe Kalka Büyümek**, Doğan Kitap, İstanbul, 2004.

⁶¹ Adnan Kulaksızoğlu, **Farklı Gelişen Çocuklar**, Nobel Yayın, 2. basım, Ankara, 2015.

Empatik İletişim Kurmak

Empatik iletişim ilkeleri ebeveynlerin ergenle olan ilişkilerinde etkili olmalarını sağlamaktadır: Bu yolda bilgeliğin başlangıcı öncelikle dinlemektir. Empatik dinleme, kelimelerin aktarılmaya çalışıldığı duyguları, gencin hissettiği ve yaşadığı şeyi, onun bakış açıları ve dolayısıyla iletişimlerinin özünü anlamayı mümkün kılmaktadır. Ebeveynlerin hoş ya da hoş olmayan bütün gerçekleri dinlemelerine yardım edecek özgür bir zihniyete ve samimi bir yüreğe ihtiyaçları vardır. Ebeveynlerin güvenli bir atmosferi yaratması gerekir. Bunun için şu gibi yorumlardan uzak kalmalıdır.

-Ne kadar çılgın bir fikir! (reddetmek)

-Sen daima başarısızısın (eleştirmek)

-Çok harika olduğunu mu zannediyorsun! (küçümsemek)

Gencin duygularını inkâr etmemek, duygularıyla mücadele etmemek, isteklerini reddetmemek, zevkleriyle alay etmemek, fikirlerini kötülememek, karakterini küçümsemek, deneyimi hakkında tartışmamak bütün bunları kabul etmek önemlidir. ⁶²

Dinlemeyi Engelleyen Anne Baba Tutumları

1- Komutan Tavrı

Bu roldeki anne, baba, çocuklarıyla ilgili her şeyi kontrol etmeleri gerektiğine inanmaktadır. Bu tip ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını genel olarak kısıtlamamaktadır. İhmal de etmemektedir. Çocuğun her şeyin en iyisinin mükemmel şekilde kendisinin önerdiği gibi yapılmasını isterler. Olaylar istediği şekilde yapılmadığı zaman ise emir ya da tehdit ile çocuğunu kontrol altında tutma arzusu taşımaktadırlar.

2- Öğüt Verme

Bu roldeki anne baba, çocuklarına yapmaları gerekenleri öğütlemekten hoşlanmaktadırlar.

-Biz senin için ne fedakârlıklar yapıyoruz.

-Aman yüzümüzü kara çıkarma!

⁶² Ginott, a.g.e.,s.57-89

-Baban gece gündüz bizim için çalışıyor, gibi çocuğun yapması gerekenleri anlatmaktadırlar. Ve bunların aynen yapılmasını istemektedirler.

3- Her şeyi Bilme

Bu roldeki ebeveynler ise daha çok her şeyi bilen anne babalar olarak nitelendirilir. Çocuk anne ve babaya bir şey anlatamaz. Oysa karşımızdaki insanı doğru anlamak için önce onu sonuna kadar dinlemek, konuşmadan önce konuyla ilgili sorular sormak ve anlatılanları doğru anlayıp anlamadığımız hususunda emin olmamız gerekir.

4- Savcı Tavrı

Bu roldeki anne-babada ise bir savcı tavrı bulunmaktadır. Savcı ne yapmaktadır? Savcıya göre zanlı baştan suçludur, onun suçlu olduğunu ispatlamaya çalışır. İşte bu tarz ebeveynler çocuğu daha başından suçlu olarak görmektedirler.

5-Eleştirmen

Bu roldeki anne-baba ise çocuklarının eksik ve yanlışlarını göstererek bir an önce çocuklarının düzelmesini isterler. Çocuklarının her türden hataları konusunda bir eleştiri getirerek hatanın düzelmesini arzu etmektedirler.

--Ben senin yaşındayken..

- Önünden ye, elinle yeme. ⁶³

Eleştirmek yerine rehber olmaya çalışmak gerekir. Sorunu ve mümkün çözümü ifade etmek gerekir. Kendisi hakkında hiçbir olumsuz şey söylememeliyiz.

6- Uzman

Bu roldeki anne babalar ise çocuklar hakkında kitap okuyup biraz da eğitim almışlar ise bir uzman gözüyle olayları irdelerler.

-Komşum senin çocuğun hiperaktif der.

7- Teselli Etme

⁶³ Fatih Kalkınç, **Okul Evde Başlar**, Fer Kitap, İstanbul, 2014, s: 160.

Bu roldeki ebeveynlerde ise çocuklarının üzüntülü olduğu zamanlarda üzüntülerini yatıştırmak için sorunu halletmek yerine teselliye başvururlar. Hiçbir şey olmamış gibi çocuklarının yaşamakta olduğu kaygıyı yok etme çabasında olurlar.

-Olsun önemli değil, takma kafana.⁶⁴

2.4. Sosyal Destek

Literatürde algılanan (perceived) ve sağlanan (received) sosyal destek kavramlarından bahsedilmektedir. Verilen sosyal destek, kişilerin sosyal ağlardan kazandıkları destek miktarı olarak tanımlanmaktadır.⁶⁵ Kef ise “Algılanan sosyal destek bireyler arasındaki ilişkilerin niteliği ve varlığının bilişsel değerlendirilmesidir.” tanımını yapmıştır.⁶⁶ Algılanan sosyal destek bireyin kişisel yaşantıları neticesinde gelişen bilişsel bir tatmin olarak görülmektedir. Algılanan destek içinde değerlendirme, kişisel atıflarla bir anlam yükleme gibi sübjektif olarak bir değerlendirmenin söz konusu olduğu ileri sürülmektedir.⁶⁷ Bu bağlamsa sosyal ihtiyaçlar olarak da bilinen sevgi ve ait olma ihtiyaçları, sevilme, kabul görme hissi, ait olma arzusu, yalnız olmama isteği gibi ihtiyaçlardan söz edebiliriz. Bu ihtiyaçlar aile üzerinden karşılandığı gibi dini ve sosyal grup ve organizasyonlara katılmakla da karşılanmaya devam eder.⁶⁸ Ergenlik evresi bakımından ise aksaklık ve güçlüklerin baş göstermesini en iyi önleyecek çarelerden biri de, dostluk ilişkilerinin kurulmasıdır. Çocuklar, birbirlerinin dostları ve en iyi arkadaşları olmaya çaba harcamalıdır. Bu aynı ailenin üyeleri kadar aile dışındaki kimseler için de söz konusudur.⁶⁹ Bu bağlamda sosyal destek sistemleri açısından bireylerde üç tür yardım söz konusudur; birincisi olaylarının kişideki etkisini hafifletmektir. Bir diğeri ise kişinin yaşadığı bu olumsuz durumlara karşı daha dayanıklı oluşunu sağlamasıdır. Üçüncü olarak ise dış stresörlerin etkileri açısından bir tampon sağlayabilmesidir.⁷⁰ Şüphesiz ki bir çocuk fiziksel ve psikolojik gelişimini en güzel biçimde aile içinde tamamlamaktadır. Çocuk gerek anneye gerekse babanın ilgi, sevgi ve şefkatine muhtaçtır.⁷¹ Ergenlik sürecindeki gençlerin strese karşı

⁶⁴ Kalkınç, a.g.e., s.160

⁶⁵ John Bruhn ve Billy U. Philips, *Measuring social support: A synthesis of current approaches*, Journal of Behavioral Medicine, 7(2), 1984, s.151-169.

⁶⁶ Sabina Kef. *The Personal Networks and Social Supports of Blind and Visually Impaired Adolescents*, Journal of Visual Impairment and Blindness, 91(3), 1997, s.236-244.

⁶⁷ Ö.Dülger *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

⁶⁸ Kleinman, a.g.e. s.138.

⁶⁹ Adler, a.g.e., s.47

⁷⁰ I.Yıldırım, *Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenirliliği ve geçerliliği*, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1997,(13):s.81-87

⁷¹ Tarhan, a.g.e., s.68

yanıtlarını etkileyen faktörler olarak gencin kaliteli aile ilişkisi gösterilebilir. Bunun nedeni ergenin stresli yaşam olaylarını daha çok ailelerin yanında yaşıyor olmalarıdır. Dolayısıyla ebeveynler gencin stresle başa çıkabilmesi hususunda ona yardımcı olma görevindedir. Bu bağlamda aileden alınan destekte bir doyum var ise genç daha az depresyona girebilir yahut davranış problemlerini yaşamayabilir. Ancak bunun tam tersi durum yaşandığında stresli yaşam olayları karşısında alkol tüketimi ve davranış problemleri karşımıza çıkmaktadır.⁷² Öte yandan ana babanın sözlerinde, mimiklerinde davranışlarında örseleyici, kaba, kırıcı, suçluluk uyandıran öğeler fazla ise çocuk en başta ebeveynlere akabinde diğer insanlara öfke, kin, kızgınlık hissedebilir ve ilerleyen zamanda saldırgan davranışlar gösterebilir. Bu noktada bu tarz davranışların öğrenilmesi sürecinde özdeşim de çok önemli bir yer teşkil eder. Taklit edilen kişilerdeki saldırgan davranışlar, genç tarafından benimsenip tekrarlanabilmektedir. Gencin içinde bulunduğu alt kültürde saldırganlık ve şiddet eyleminin bir değer kazanması, onay kazanması da bu tarz davranışların artmasına yol açabilir.⁷³

Anne babamız bizi takdir ettiğini gösterirse, bu kabulü güçlü, kendine güvenen kişilikler biçiminde içselleştiririz. Buna karşılık, anne baba duyarsız, tepkisiz ya da mesafeli ise takdir edilme duygusu da geçmişe takılı kalır. Kendisini takdir edebilen bir anne babası olan talihli çocuk güven telkin eden, kendi ayakları üzerinde durabilen ve hareket edebilen, sevebilen bir yetişkin olacaktır. Sevecen bir onaylamadan yoksun kalan çocuk ise yoksun bırakıldığı dikkati çekmek için hayatı boyunca uğraşacaktır.⁷⁴

Öte yandan diğer destek ise; arkadaş çevresinden sağlanmaktadır. Bu desteğin ise tatmin edici seviye olabilmesi ergenin kişilerarası iletişim yeteneğini kazanabilmesi ve akranlarıyla iyi ve kaliteli ilişkiler içinde olabilmesini kapsamaktadır. Sonuçta birey yaşamı boyunca pek çok dönem diğerleriyle ilişki kurmak durumundadır.⁷⁵

Cohen ve Wills'in sosyal destek ve psikolojik sağlık ilişkisine dair açıklamalarda bulunduğu temel etki ve tampon etki modeli ise şöyledir:

⁷² N.Erdeğer, *Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Ankara,2001, *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*,

⁷³ Köknel, a.g.e., s.164.

⁷⁴ Micheal Nichols, *Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2013, s.69.

⁷⁵ J. Roe, *Social inclusion: meeting the socio-emotional needs of children with vision needs*. *British Journal of Visual Impairment*, 2008,26(2), 147-158.

1) Temel Etki Modeli: Bu modele göre sosyal desteğin bedensel sağlık ve kendini iyi hissetmesinde olumlu yönde bir etkiye sahiptir. Geniş bir sosyal çevre bireye olumlu duygulanım, kendini kabul etme sağlamaktadır. Model aynı zamanda sosyal desteğin negatif durumların üstesinden gelmeye destek olarak, ruhsal ya da bedensel rahatsızlıkların meydana gelmesini önlemektedir. Öyle ki sosyal destek, bireyin yaşamını etkileyen bir stresli olay meydana gelse de gelmesede, sağlığı direkt etkilemektedir ve yokluğu da bireyde olumsuzluklara neden olabilmektedir.

2) Tampon Etki Modeli: Stres yaratıcı bir olay gerçekleşmedikçe sosyal desteğin kişinin sağlığı ve duygulanımına bir etkisi olmadığını öne sürmektedir. Kişinin stresli duruma ayak uydurmasını sağlar, koşullarla başa çıkabilmesini kolaylaştırır. Stres yaratan durumun kişide olumsuz bir etki oluşturur ise tampon vazifesi görür.

3) Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirinden Bağımsız Etkileri: Bu modele göre sosyal destek ve olumsuz hayat koşulları bedensel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde birbirlerinden bağımsız etkiye sahiptir. Buna göre, sosyal destek eksikliği ve negatif hayat olayları kendi başına kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilecek değişkenlerdir.⁷⁶

Ergenlik Döneminde Görülen Sosyal Gelişim Özellikleri:

Aileyi bir sistem olarak gören araştırmacılar aile bireylerinin birbirlerini sıkı sıkıya denetlediklerini belirtmişlerdir. Ergenlik dönemindeki gençlerden gelen istekler ve arayışlar bir anlamda aile sisteminin değişmesine ailede güç dengesinin sarsılmasına yol açmaktadır. Her zaman olduğu gibi aile içindeki değişmeye karşı anne ve baba eski dengesini ve otoritesini korumak için çaba gösterir ve ergenin arzularına karşı direnir.

Anne babaların, çocukların üzerindeki etkileri unutulmamalıdır. Bu psiko-sosyal gelişimlerine etkileri şu şekilde özetlenebilir.⁷⁷

1. Anne babalar, grup içinde dengeli bir birey olabilmesi için çocuğa güven duygusu aşılarlar.

2. Sosyal çevresi tarafından kabul görmesi için gerekli ortamı hazırlarlar.

⁷⁶ Sheldon Cohen ve A.Thomas Wills, *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. Psychological Bulletin, 98(2), 1985, s.310.

⁷⁷ Yavuzer, a.g.e., 2001, s.132.

3. Çocuğun sosyalleşebilmesi için toplum tarafından onaylanan davranış biçimlerini sergileyerek uygun birer model oluştururlar.

4. Sosyal açıdan kabul edilmiş davranış biçimlerinin gelişimi için rehberlik ederler.

5. Çocuğun sosyal çevreyle ilişkisi sırasında karşılaştığı problemlere çözüm yolları bulması için ona yardım ederler.

6. Okul yaşamında ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için çocuğun yeteneklerini ortaya çıkarmasına ve geliştirmesine yardımcı olurlar.

7. Çocuğun ilgi ve yeteneklerine uygun beklentilerinin gelişimine yardım ederler.⁷⁸

Jung çevresel etmenlerin kişinin psikolojik gelişimi üzerinde büyük bir etki yarattığını öngörürken, bu etmenlerin tüm çocukların doğuştan sahip olduğu “özel istidatları” açığa çıkardığını da ileri sürmüştür.⁷⁹ Bu noktada çocuklarda belli özelliklerin çevresel koşullardan kaynaklandığını ve ilgili koşulların aşağılık, güçsüzlük, güvensizlik duygularının doğmasına yol açtığını, bu duyguların da çocukların tüm ruh yaşamı üzerinde kamçılayıcı etki yaptığını gösterebiliriz.

Onların başarılı ve mutlu yaşama olanaklarına kavuşmalarının, büyük ölçüde bizim vereceklerimize bağlı olduğunun bilincinde olmalıyız. Çocuklarımızın gereksinimlerini ortalama bir düzeyde olsun sağlayamamış, iyi bir yaşama ortamı verememiş ve özellikle uyumlu, sıcak, sevecen bir aileye sahip kılmamışsak, onları başarısızlıkları nedeniyle suçlamamak gerekir. Gerçek suçlu bizden başkası değildir.⁸⁰ Çünkü çocuğun temel güven duygusunun ve yeteneklerinin gelişimi anne baba tarafından çocuğun beslenme, barınma, korunma gibi fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında ilgi sevgi ve şefkat görme gibi duygusal ihtiyaçlarının da karşılanmasına bağlıdır. Bir insanın kişiliği önemli ölçüde çocukluk yıllarında geçirmiş olduğu olumlu veya olumsuz yaşantılarla şekillenir. Bu nedenle çocukluk yıllarında anne baba ve çocuk arasındaki iletişimin önemi oldukça büyüktür. Eğer çocuğunuz ergenlik dönemine gelinceye kadar tüm evreleri sizinle sağlıklı bir ilişki kurmuşsa ve sağlıklı bir gelişim göstermişse bu dönemi daha kolay ve daha az uyum sorunu yaşayarak geçirecektir. Tabi ki sizin destek ve anlayışınızın bu dönemde de devam etmesi çok önemlidir.⁸¹ Sosyal iletişimi doğru kuramayan, kendisini yanlış şekilde ifade eden, şiddet ve saldırganlığa eğilimli olanlar ise yanlış eğitimin bir neticesi olarak bu tarz

⁷⁸ Yavuzer, a.g.e., 2013, s.158.

⁷⁹ Anthony Stevens, *Jung*. Kaknüs Psikoloji.İstanbul, 1999.s.69.

⁸⁰ Tuncel Altınköprü, *Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır?*, Hayat Yayıncılık.İstanbul, 2002.

⁸¹ Özgün Kızıldağ, *100 Soruda Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi*, Morpa Yay., İstanbul, 2007.

davranışları sürdürmeye devam ederler ise kendisi ve de etrafındakileri zor bir yaşam bekliyor diyebiliriz. Bundan dolayı ebeveynler küçük yaşlardan başlayarak çocuğun kişilik organizasyonunu doğru yapabilmesinde ve aynı zamanda çocuğun bir iç denetim kurabilmesine hassasiyetle yaklaşmalıdır.⁸²

Sosyal Öğrenme Modeli (Social Learning Model) açısından ise; kendi kendine yetebilme, sonuca ilişkin beklentiler ve amaçla ilişkili motivasyondan söz edebiliriz. Bandura'nın sosyal bilişsel teorisinde, kişilik gelişiminin büyük bir kısmının dünyayı nasıl gördüğümüz ve yorumladığımızı etkileyen bilişsel süreçler tarafından şekillendirdiği fikri yatmaktadır.⁸³ Çocuklar sosyal iletişim becerilerini ilk önce aileleriyle yaptıkları konuşmalardan öğrenirler. Konuşmanın ve açık paylaşımın az olduğu bir aile ortamında birbirine duygularını açıkça ifade edemeyen yıllarca aynı evde yaşayan anne babaya tanık olarak büyüyen çocukla her yönden olduğu gibi konuşma, kendini ifade etme ve iletişimde de anne babalarını örnek alırlar. Sosyal yaşamın gereği olan iletişim ve ilişkileri sürdürme becerileri bir çocuğun yaşamında başarı ve yaşamdan haz alma anlamında en büyük katkıyı yapacak bir beceridir. İyi iletişim kurmak ise; başkalarının ihtiyaçlarının farkında varabilmek, ihtiyaçlarını ve beklentilerini anlatabilmek, insanların anlattıklarına ve duygularına saygı duyabilmekle sağlanır.⁸⁴

2.5. Atılganlık

Atılgan davranış, kişinin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve tutumlarını doğrudan, etkili ve uygun şekilde açıklama yolu olarak tanımlanabilir.⁸⁵ Atılgan davranışı "kaygı yaşamadan herhangi bir duygunun uygun şekilde diğer kişiye ifade edilmesi" olarak tanımlamaktadır.⁸⁶ Ergenlerin bu süreçte duygularını tanıma ve anlamlandırma, dinleme, empati ve iletişim becerileri yanında; kendilerini tanıma, gelecek için hedef belirleme ve motivasyon oluşturmalarının benlik gelişimi için önemli ve gerekli olduğu bilinmektedir.⁸⁷ Bu bağlamda atılganlık kişilik ve benlik gelişimi için de olmazsa olmazdır. Atılganlık; 'güvengenlik', 'kendini etkili olarak ortaya koyma', 'etkili davranma', 'güvenli davranış', 'güvenli girişken' anlamlarında da kullanılmaktadır.⁸⁸ Bu süreçte gencin belli bir alanda hünere veya becerisinin olması

⁸² Tarhan, a.g.e., s.121.

⁸³ Rod Plotnik, **Psikolojiye Giriş**, Kaknüs Psikoloji, İstanbul, 2009.

⁸⁴ Kudret Eren Yavuz, **Çocuğun Duygusal Zeka Gelişimi İçin Küçük Sağlam Adımlar**, 3. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul, s:329.

⁸⁵ Arthur Lange vd., **Cognitive-behavioral assertion training procedures**, The Counseling Psychologist, 5(4), 1975, s.37-41.

⁸⁶ Alberti ve Emmons, a.g.e., s.136.

⁸⁷ D. Batı ve S.Adem, **Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Uygulamalarının, 15-17 yaş Ergenlerin Duygusal Farkındalık ve Kendilik İmgesi Gelişimi Üzerine Etkisi**, Uludağ Üni. İzmir, 2016, s.69.

⁸⁸ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranış**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993, s.211-220.

kabul görme, kendine güvenme duygusunu pekiştirir. ⁸⁹ Bunun oluşabilmesi için iyi bir iletişim şarttır. Biz insanlar var olduğumuzu anlayabilmek için en az ikinci bir kişiye gereksinim duyarız. İnsanlar ilişki içinde var olurlar var olduğunu bilir, fark eder ve anlarlar. Birbirimizi yüzümüzün ifadesinden, sesimizin tonundan, bedenlerimizin duruşundan, bakışlarımızdan, çeşitli davranışlarımızdan anlamaktayız. ⁹⁰

2.5.1. Atılğanlık Biçimleri

a. Temel atılğanlık

Temel atılğanlıkta duygular, düşünceler ve inançlar net bir şekilde dile getirilmektedir. Genellikle; net bir şekilde “Ben.....hissediyorum” veya birey, sözü kesildiğinde “Özür dilerim, sözlerimi tamamlamak istiyorum” şeklinde tepki verebilir. ⁹¹ Kendi duygularımızı nasıl fark ediyorsak, aynı yolla karşımızdakinin duygularını da anlayabilmekteyiz. Tıpkı bizimki gibi karşımızdaki bireyde de düşünceleri, davranışları, ilişkileri, vücudu ve tüm hayatı duyguların ayak izleri ve ipuçları ile dolu olmaktadır. İster içimizi saran bir üzüntü olsun, isterse bir sevinç hemen dışarıya yaşama doğru akmayı arzu eder. Duygular doğası gereği hayata karışmayı, paylaşmayı sevmektedir. Zor duygularla da baş etmenin yollarından biri onları ifade edebilmekten geçer. ⁹²

b. Empatik atılğanlık

Empatik atılğanlıkta, iletişimde bulunulan bireye karşı duyarlı davranma söz konusudur. Bu atılğanlık biçiminin iki basamağı bulunmaktadır. İlk basamakta iletişimde bulunulan bireyin duygularını, onun yer aldığı koşulları anlamaya çalışılmaktadır. İkinci basamakta ise birey kendi haklarını da göz önünde bulundurarak karşısındaki kişiyi anladığını ifade etmektedir. Konuyla ilgili kişilerarası etkileşim esas alınarak şu şekilde bir örnek verilebilir: “Yapman gereken işlerden dolayı oldukça yoğun bir tempoda olduğunun farkındayım. Ancak aramızdaki ilişkinin senin için de önem taşıdığını bilmeye ihtiyacım var. Bu yüzden senden birlikte olacağımız bir zaman ayırmanı bekliyorum.”

c. Artan atılğanlık

⁸⁹ Fatma Balabanlı, *Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 1990, s.14-23 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

⁹⁰ M. Hüseyin Ergül, *Yaşamın Psikososyal Yönetimi*, 1. Baskı, Olympia Yayınları, İstanbul, 2016, s.33.

⁹¹ G.Terakye Hasta *Hemşire İlişkileri* (Genişletilmiş 2. Baskı), Aydoğdu Ofset, Ankara, 1994, s.142.

⁹² Ergül, a.g.e.,s:86.

Atılğanlığın bu şekli daha çok kişinin haklarına saygı duyulmadığı zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu atılğanlık biçiminde birey duygusunu ve taleplerini basit ve net olarak bir iki defa dile getirdikten bir müddet sonra son sözü söylemektedir.⁹³ Durum böyle olduğunda kullanılan temel atılğanlık davranışının düzeyi artırılır ve iletişim daha resmi bir hal alır. Atılğanlığın artan biçimini kullanarak kişi karşısındakine ifade etmek istediği istek ve duygularını birden fazla kez, açık ve net olacak şekilde dile getirebilir ve son bir söz ile konuya son verebilir. Konuyla ilgili

(1. Safha) “Gösterdiğiniz ürünlerden satın almak istemiyorum”

(2. Safha) “Bundan önce de ifade ettiğim üzere, bu ürünlerden satın almayacağım”

(3. Safha) “Daha önce iki defa belirttiğim şekilde, bakın, bu ürünlerden almak istemiyorum. Bu konuda size yanıtım hayırdır. Bu nedenle şimdi buradan ayrılmanızı rica ediyorum” şeklinde bir örnek verilebilir.

d. “Ben Dili” ni kullanarak atılğanlık

Olumsuz duyguların ifade edilmesinde “Ben Dili” ni kullanarak atılğanlık davranmak etkili olmaktadır. İletişimde bulunulan kişinin takındığı tavrın karşındaki kişiye hissettirdikleri ve kişinin karşısındakinden beklentisini kapsamaktadır.⁹⁴ Dikkat edersek burada özellikle kullanılan ifade tarzı kişiye, gence yönelik SEN mesajı, sen kelimesi yani sen-dilidir. Toplumumuzda kızgınlık ifadeleri genellikle bu tür Sen dili ile yapılır. Sen dili ile ifade edilen kişiliğe yönelik kızgın mesajlar, çocuklar ve gençler üzerinde onarılmaz yaralar açarlar. Bu yıkıcı ifade tarzına ve teknik hatalara alternatif Ben –dili ile konuşmaktır. Ben mesajları bizim gerçek yaşantı ve duygularımızı çocuğu suçlamadan ortaya koyduğundan, onun bizi ve gereksinimlerimizi daha iyi görebilmesine ve savunucu tutuma geçmeksizin durumdaki sorumluluğu kabul etmesine yardımcı olur.⁹⁵ İletişimin iki yönlü olduğunu akıldan çıkarmamak gerekir, anlamak ve anlaşılma iletişimi sürdürür. Bu nedenle mesajımızı doğru verdiğimiz ve karşındaki kişi tarafından da doğru algılandığından emin olmalıyız. Yanlış anlaşmaları düzeltmemiz ve karşı taraftan alacağımız tepkileri buna göre değerlendirmemiz gerekir. Sağlıklı iletişim kurabilmek mesajımızı net ve açık bir şekilde verebilme ile mümkündür. Mesajımızın nerede bozulduğunu ve yanlış anlaşılmalara neden

⁹³ Betül Aydın, *Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Açısından Atılğanlık Seviyesinin İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 1991, s.25-36.

⁹⁴ Kürşad Han Dönmez, *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin (1, 2, 3 ve 4. sınıf) sosyal öz-yeterlilikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 2010, s.24-35 (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

⁹⁵ Yavuzer, a.g.e., s.130

olduğunu bulabilmek için de öncelikle kendi duygu ve düşüncelerimizin farkında olmamız gerekmektedir.⁹⁶

e. Karşılaştırma ya da yüzleştirme

İletişim kurulan kişinin konuşması ile davranışları arasında bir çelişki söz konusu ise bu tarz atılmanlık şekline başvurulur. Karşılaştırma ya da yüzleştirme atılmanlık şekli kullanılarak kişiye neyi yapacağı hatırlatılır ve ne yaptığı ifade edilmelidir. Sonrasında düşüncesini dile getiren kişiye ne yapması gerektiği ifade edilmelidir. Karşılaştırma ya da yüzleştirme şeklindeki atılmanlık şekli kullanılan iletişime şöyle bir örnek verilebilir: “sizden satın aldığım ürünün tadilatını Çarşamba gününe kadar bitireceğinizi söylemişsiniz.”⁹⁷

Düşünceler: Atılmanlığın doğrudan gözlenmesi mümkün olmayan bir ögesi düşünme süreci olarak kabul edilmektedir. Albert Ellis Rasyonel Duyusal Davranış Terapisinde her gün karşılaştığımız olayların insanı yorumlamaya ittiğinden ve yorumlamaların o olay hakkında özel inançlara dönüşmeye başladığından bahseder.

Bu konu hakkında yapılan çalışmalarda elde edilen bulgular ise şunlardır:

- 1- İnsan düşüncesi ve duygusu iki farklı veya apayrı süreçte oluşmaz, tam tersine önemli ölçüde birbirlerini kapsar.
- 2- Harekete geçiren olaylar veya zorluklar önemli ölçüde duygusal ve davranışçı sonuçlara katkıda bulursa da insanların inançları daha önemli bir şekilde sonuca sebep olur.
- 3- İnsanların kendilerine telkin ettikleri şeylerin yanında bu şeyleri nasıl söyledikleri de duygularını ve davranışlarını etkiler ve çoğunlukla onu rahatsız eder.
- 4- İnsanlar sadece kendi düşünceleri hakkında düşünüp durmazlar
- 5- İnsanlar başlarına gelen olayları sadece sözcükler, cümlelerle düşünmezler; imgeleri, fantezileri, rüyaları da kullanırlar.
- 6- Bilişler nasıl duygulara ve davranışlara katkı sağlıyorsa, duygular da bilişlere ve davranışlara katkı sağlar veya sebep olur ve davranışlar da bilişlere ve duygulara katkıda bulunur veya sebep olur.⁹⁸

⁹⁶ Ergül, a.g.e., s.54.

⁹⁷ Ker-Dinçer, *Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir İletişim Becerisi Olarak Atılmanlık*, Nobel Basımevi, İzmir, 2005, s.201.

⁹⁸ Corsini & Wedding, a.g.e., s.93.

Söz konusu atılganlık becerisi bireyde var olmadığında, sosyal açıdan tehdit edici bir durumun içine girdiğinde gerilmiş bir ipin üzerinde yürüyen birisi gibidir. Eğer sosyal ortamda performansı yeterli olmazsa ciddi bir aksiliğe maruz kalacakmış hissine kapılır. Topluluk önünde konuşurken ses şiddeti, tonu ve anlatım kabiliyetine ilişkin uyulması gereken kurallar olduğuna inanır. Diğer kişiler arası iş çeşitlerinde bilgi sorma zam isteme gibi onun için gözden düşmeye yol açabilir.

Bu bağlamda atılgan olmayan öğrencilere nasıl yaklaşılması gerektiğiyle ilgili öğretmenlere de bazı ipuçları verebiliriz:

- Öğrencinin 46 kişiden oluşan küçük tartışma gruplarında yer almasını teşvik etmek
- Her gün öğrenciyle hem eğitimi hem de sosyal yaşamıyla ilgili sohbet etmek
- Özgülvenin gelişmesinde toplum odaklı kulüpleri tanınmasında yardımcı olmak.
- Sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik dersler işlemek.⁹⁹

Davranışsal müdahaleler öğrencinin sınıf içindeki toplulukta kabul edilebilirlik duygusunu korumam üzere dikkatli bir şekilde oluşturulmalıdır. Böyle bir aidiyet, müşterek mülkiyet veya sınıf içi araştırma duygusunun ve yaratılan sosyal sorumluluğun geliştirilmesi açısından önemlidir. Bireyin toplum içinde uygun bir kişi haline gelebilme yeteneğinin geliştirilmesi gerekmektedir. Bu topluluk bir sınıf ya da daha geniş anlamda bir toplum olabilir.

Unutulmamalıdır ki günümüzde akranları ile ilişki kurmada ve arkadaşlıklarını sürdürmede zorlanan yüzlerce çocuk vardır. İletişim becerilerindeki eksiklik bir çocuğun yaşam alanını ciddi bir biçimde etkiler. Anne baba ve eğitimciler bu durumda olan çocukların kendiliğinden bu becerileri kazanmasını beklerler. Çocukların başkalarıyla iyi anlaşabilmeleri ve sosyal becerileri öğrenebilmeleri çocukların çevrelerindeki insanları ve onların davranışlarını gözlemlemeleri sonucu çevrelerinden aldıkları cesaretle anlamlı paylaşımlarda bulunabilmeleri bilinçli çabalarla gerçekleşir. Yetişkinlerin büyüme döneminde olan çocuklarla olan etkileşimleri ve cesaret verici sözleri iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli bir adımdır.¹⁰⁰

⁹⁹ Vance L. Austin , Daniel T. Sciarra, **Çocuk ve Ergenlerde Duygusal ve Davranışsal Bozukluklar**, Ankara, Nobel Yay. 2017.

¹⁰⁰ Yavuz, a.g.e., s.329.

2.6. İlgili Araştırmalar

Alan Yazında Atılgnlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Fatma Avşar'ın 2016 yılında yapmış olduğu Okul Çağı Çocuklarına Verilen Atılgnlık Eğitiminin Akran Zorbalığı Ve Atılgnlık Üzerine Etkisi adlı araştırma okul çağı dönemindeki öğrencilerin almış olduğu atılgnlık eğitiminin atılgnlık ve akran zorbalığı üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla yarı deneysel olan kontrol gruplu ön test, son test araştırma tasarımı modeli ile uygulanmıştır. Araştırmada 5 ve 6. Sınıf öğrencileri örneklem olarak alınmıştır. 47 müdahale, 72 kontrol grubunda olmak üzere 119 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Verilerin elde edilmesinde “Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu”, ve “Atılgnlık Envanteri” uygulanmıştır. Müdahale grubuna sekiz oturumluk “Atılgnlık Eğitimi” verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre her iki okulda öğretim gören öğrenciler arasında cinsiyet, yaş, maddi gelir, aile yapısı ve okul başarısı gibi sosyo-demografik değişkenler bakımından istatistiksel olarak farklılık görülmemiştir. Kontrol ve müdahale grubunun Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Kurban boyutu ön test/son test ortalamaları kıyaslandığında; kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamasının değişmediği ancak müdahale grubu öğrencilerinin son test ortalama puanlarında anlamlı derecede azalma olduğu görülmüştür. Müdahale ve kontrol grubunda Akran Zorbalığı Belirleme Ölçeği Zorba boyutu ön test/son test ortalamaları kıyaslandığında, kontrol ve müdahale grubu öğrencilerinin son test puanlarında azalma olduğu, fakat gruplar arasındaki puan farkında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olmadığı görülmüştür. Müdahale ve kontrol grubunda Atılgnlık Envanteri ön test/son test ortalamaları kıyaslandığında, müdahale grubunun son test puanlarında anlamlı derecede artış olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, atılgnlık eğitimin atılgnlık ve arkadaş kurbanı üzerinde etkisi olduğu fakat zorba olma durumu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Serdal Ünal'ın yapmış olduğu araştırmada atılgnlık becerileri eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin atılgnlık düzeyi ve benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemeyi hedef almıştır. Araştırmanın örneklemini 20 kontrol grubu, 20 deney grubu olmak üzere toplam 40 öğrenci Atatürk İlköğretim Okulu ikinci kademe bölümü öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmada verim toplama aracı olarak Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Rathus Atılgnlık Envanteri kullanılmıştır. Araştırma yapılırken deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme alınan 40 öğrenci kontrol ve deney gruplarına tabakalı örnekleme yöntemi uygulanarak rastgele

olarak seçilmiştir. Deney grubu için belirlenen öğrenciler ile özel olarak programın kuralları ve amaçları konuşulmuş, ardından yapılan grup toplantısında konuşulan amaç ve kuralların tekrarı yapılmıştır. Atılganlık Becerileri Eğitim Programı haftada bir kez olmak üzere toplam 12 oturum olarak deney grubuna ilk 11 oturum 90 dakika, 12. Oturum 45 dakika olmak üzere uygulanmıştır. İki gruptan elde edilen ön test- son test verileri varyans analizi (F) ve "t"testi ile çözümlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca baktığımızda Atılganlık Beceri Eğitim Programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin atılganlık seviyelerini ve benlik saygılarının gelişinde olumlu ve etkili bir yöntem olmadığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir.

Sabiha Göçer tarafından yapılan araştırma farklı branşlarda sporla uğraşan öğrencilerin atılganlık seviyeleri ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir korelasyon olup olmadığını saptamak, problem çözme ve atılganlık seviyelerini cinsiyet, spor branşı, ebeveyn eğitim seviyesine göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini devlet okulları bünyesindeki öğrenim gören ve farklı branşlarla uğraşan 150 erkek, 150 kadın olmak üzere 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma için veri toplama aracı olarak, kişiler arasında atılganlığın belirlenmesi için Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) uygulanmıştır. Problem çözme becerilerini belirlemek için öğrencilerin problem çözme becerilerini ölçmek amacıyla "Problem Çözme Envanteri" uygulanmıştır. Veri analizinde Mann Whitney-U testi, Spearman korelasyon testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre atılganlık düzeyi puanı ile problem çözme becerisi puanı arasında orta derecede anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür. Sonuç olarak atılganlık seviyesinde artış oldukça problem çözme becerisinin de arttığı görülmektedir. Farklı branşlarla uğraşan sporcuların atılganlık seviyelerinin orta düzeyde olduğu, problem çözme becerilerinin ise yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda aile eğitim düzeyindeki artışın atılganlık seviyesini olumlu oranda etkilediği görülmektedir.

Eda Şentürk tarafından yapılan araştırmada ise özel lisedeki öğrencilerin atılganlık düzeyi ile öfke düzeyi ve öfkeyi yansıtırma biçimi arasındaki korelasyonun demografik bilgilere göre yorumlanması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2016-2017 öğretim yılında İstanbul Gaziosmanpaşa Özel Final Temel Lisesi'nde öğrenim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf 67'si kadın, 85'i erkek toplam 152 öğrenci oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinin öfke düzeyleri "Sürekli Öfke Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" uygulanarak; atılganlık düzeyleri "Rathus Atılganlık Envanteri" uygulanarak ölçülmüştür. Veri sonuçları için, atılganlık puan ortalaması ile öfke düzeyi puan ortalamaları arasındaki korelasyonu incelemek için "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r)" testi uygulanmıştır. Aynı

zamanda öfke ve atılganlık düzeyinin sosyodemografik özelliklere göre değişip değişmediğini ölçmek amacı ile "Independent Samples T-Test" testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında elde edilen bulgulara göre; sürekli öfke düzeyi ve atılganlık arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu görülmüştür. Demografik etkenlere bakıldığında ise atılganlık düzeyinin aylık ekonomik gelir durumuna ve doğum sırasına göre değişkenlik gösterdiği, sürekli öfke düzeyinin ise lise dönemi ve aylık ekonomik gelire göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucu daha önce araştırmalara konu olmamış korelasyonlar hakkında bilgi vermektedir.

Aslı Karanis'in yapmış olduğu çalışmada amacı üniversite öğrencilerinin algılanan duygusal istismar düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki korelasyonu incelemektir. Araştırmada duygusal istismar ve atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon olun olmadığını araştırarak, cinsiyet, yaş, ekonomik durum vb. değişkenlerin bu korelasyondaki rolünü ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırmanın evren grubunu İstanbul Aydın Üniversitesi'ndeki lisans ve lisansüstü öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada 3 bölüm yer almaktadır. İlk bölümde duygusal istismar tanımı, ikinci bölümde atılganlık kavramı teorik olarak ifade edilerek alan yazı çalışması yapılmıştır. Üçüncü bölümde ise yapılan çalışmadaki bulgulara yer verilmiştir. Araştırma verilerini elde etmek için "Rathus Atılganlık Envanteri" "Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği", ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Cinsiyet, atılganlık düzeyi ve duygusal istismar arasındaki korelasyonun incelenmesi için T-testi analizi uygulanmıştır. Ekonomik gelir, yaş, kardeş sayısı gibi değişkeni olan verilerin atılganlık düzeyi ve duygusal istismar karşılaştırılması için Anova analizi kullanılmıştır. Ayrıca duygusal istismar toplam sayı değeri ile atılganlık düzeyi toplam sayı değeri arasındaki korelasyon incelemesi için ilişki analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerin duygusal istismardan etkilenme düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fakat cinsiyet ile atılganlık seviyesi arasında anlamlı bir korelasyonun olmadığı görülmüştür. Duygusal istismardan etkinlenme düzeyi 18-25 yaş öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş ve gelir ile atılganlık seviyesi ve arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak ekonomik seviyesi yüksek aile çocuklarında duygusal istismarı algılama derecesinin düşük ekonomik seviyeli aile çocuklarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kardeş sayısı etkeni ile duygusal istismar ve atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak yapılan korelasyon sonucuna göre; duygusal istismar seviyesi arttıkça atılganlık

düzeyinin azaldığı görülmüştür. Yapılan birçok araştırma sonucuna göre duygusal istismarın ergen ve çocuk üzerindeki olumsuz etkileri olduğu gibi yetişkinler üzerinde de birçok olumsuz etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Onarılması zor durumlara sebep olan duygusal istismar, yetişkin, ergen ve çocukların sosyal gelişim ve ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çocukluk yaşantısında duygusal istismara uğrayan yetişkinlerin istismara maruz kalmamış yetişkinlere göre ruhsal olumsuzlukların daha çok olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkeni ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında yaş değişkeninin atılganlık düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılan çalışmalar görülmektedir. Literatürde en uzun süre yaşanan yer açısından atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Dinçer ve Öztunç (2009)'un hemşirelik ve ebeler öğrencileriyle yaptığı çalışmada hayatının büyük bir bölümünü büyükşehirde geçiren öğrencilerin atılganlık düzeyleri köy, kasaba veya küçük şehirde geçiren öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Arslandaş ve arkadaşlarının yaş ortalaması 15.75 ± 1.31 olan lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada olguların yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bunun tersine Otrar ve Demirelek'in ebeveynleri birlikte olan ergenler ve parçalanmış aileye sahip ergenler ile yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Eldeeb ve arkadaşlarının 2. ve 4. sınıf hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öğrencilerin yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu çalışmada öğrencilerin yaşları ile atılganlık düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde bu çalışmaya benzer sonuçlar elde edilen araştırmaların olduğu görülmektedir.¹⁰¹

Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Asude Hisoğlu'nun yapmış olduğu çalışmada otizm spektrum bozukluğu tanısı almış olan çocukların ebeveynlerinin problem çözme becerileri ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerine olan etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada ebeveynlerin yaşı, gelir düzeyi, cinsiyeti, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin yaşam doyumu, sosyal destek ve problem çözme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan bu araştırmanın evren grubunu İstanbul'da ikamet eden ve çocuğu otizm spektrum bozukluğu tanısı almış ebeveyn grubundan oluşmaktadır.

¹⁰¹ Leyla Küçük, *Hemşirelik öğrencilerinde bir davranış biçimi olarak atılganlık düzeyi*, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 16(62), 2008, s.90-96.

Bireylerin demografik bilgilerini almak adına Kişisel Bilgi Formu, değişkenleri değerlendirmek ve ölçmek adına Problem Çözme Becerileri Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği, Beck Depresyon ve Yaşam Doyumu ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için Kruskal Wallis H, Mann Whitney U, Regresyon ve Spearman Korelasyon Testleri kullanılmıştır. Sosyo-demografik özellik bakımından araştırma sonuçlarına bakıldığında; ebeveynlerin sosyal destek, özel bir insan desteği, aile desteği ölçeklerinden elde ettikleri puanlarda artış oldukça, yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen puanın artış gösterdiği sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Araştırmaya dahil edilen ebeveynlerin yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi gibi sosyo- demografik özelliklere göre anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda problem çözme becerisi ölçeğinden elde edilen puanlar ile yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen puanlar arasında da anlamlı bir korelasyon olmadığı, depresyondan elde ettikleri puan arttıkça yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri puanların düşüş gösterdiği ve ebeveynlerin sosyal destek, arkadaş desteği, özel bir insan desteği ölçeklerinden elde ettikleri puanlar artış gösterdikçe ebeveynlerin depresyon ölçeğinden elde ettikleri puanlarda düşüş olduğu sonucu elde edilmiştir.

Elif Arı Apakgün'ün yapmış olduğu araştırmada ergen bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal destek arasındaki korelasyon incelenmiştir. İnternet bağımlılığı, internet kullanımının kişinin hayatında vazgeçemeyecek, sosyal hayatını etkileyecek bağımlılık derecesine gelmesi olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığın genel semptomları internet olmadan vakit geçiremememe, istemsizce internet kullanma davranışı gösterme, internetsiz geçen vaktin anlamsız ve boş olduğu düşüncesi, internetten uzak kaldığı zamanlarda gergin, agresif, saldırgan, sinirli olma ve bu olumsuz duygu durumları genel hayatına yansıtma gibi durumlardır. Bu amaç doğrultusunda İstanbul İli Tuzla İlçesinden seçilen 3 okulda öğrenim görmekte olan 102 ortaokul öğrencisi örneklem olarak alınmıştır. Örneklem olarak alınan 102 öğrenciye anket çalışması uygulanmış ve anket sonuçları gerekli bilgi ve değerlendirme için SPSS programına girilmiştir. SPSS programının vermiş olduğu analiz sonuçlarına göre internet bağımlılık ölçeği ile algılanan sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Özge Tuğçe Gündül'ün yapmış olduğu çalışmada Suriyeli kadın göçmenlerin travmatik yaşantıya bağlı ruh sağlığı sorunlarının ve sosyal destek süreçlerini ve kadınların sorunlarını, olumsuz etkilendikleri durumları ortaya koymak amaçlanmıştır. Tarihler sürecince savaş toplumsal yıkıma neden olan durumların önünde gelmektedir. Bu durumda etkilenen, evini bırakıp göç etmek zorunda kalan insanlar göç öncesi ve sonrası yaşam travmalarıyla mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar.

Savaşın bu olumsuz sonuçları kadının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Araştırma kesitsel yöntemle yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 1 Temmuz- 15 Eylül 2016 tarihlerinde İstanbul İlinin Fatih ilçesindeki Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği'ne başvuru yapan Suriyeli kadınlar oluşturmaktadır. Örneklem grubunda yer alan kadınların yaş ortalaması 32.14 bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların birçoğunun göç etmeden önce yakma, bombalama gibi eylemlere şahit oldukları (%90.4); göç sonrasında ise yaşanan en büyük zorluğun ise temel gereksinimler için yeterli ekonomik durumun olmaması (%90.6) olduğu görülmüştür. Suriyeli kadınların %19.16'sı en az bir kere adli olay yaşadığı fakat birçoğunun hukuki süreçlere başvurmadığı tespit edilmiştir(%88.2). Katılımcıların çoğuna (%78.3) BDE'ye göre ağır, orta veya hafif düzeyde depresyon tanısı konulmuştur. TSSB sonuçları incelendiğinde katılımcıların %28'inin HTE-DSM IV kriterlerinden; %20.8'inin HTE toplam puanından TSBB tanısı konulduğu görülmüştür. Göç öncesi ve sonrası yaşanan zorluk ve travmatik olaylar arttıkça Depresyon ve TSSB'de artış olduğu tespit edilmiştir. Göç öncesi ve sonrası yaşanan zorluklardan dolayı Suriyeli kadınlar psikopatoloji geliştirme konusunda risk taşımaktadırlar. Bu sebeple göçmen kadınlara yönelik ruh sağlığı ve hukuki haklarıyla ilgili bilgilendirme hizmetlerinin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Betül Sena Meral'in yapmış olduğu araştırmada; kişilerdeki sosyal dış görünüş kaygıları ile algılanan sosyal destek arasındaki korelasyonun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesinde öğrenci olan 150 öğrenci oluşturmaktadır. Gönüllü olarak katılım gösteren kişilere Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyo-demografik Veri Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında; öğrencilerin beden kitlelerinde artış oldukça sosyal görünüş kaygısının aynı orantıda arttığı, aileden uzak kendi evinde yaşıyan öğrencilerin ailesinin yanında ikamet eden öğrencilere, dış görünümünü kısmen beğenen ya da beğenmeyen öğrencilerin dış görünümünü beğenen öğrencilere, dış çevre tarafından beğenilmediğini düşünen öğrencilerin, dış çevre tarafından beğenildiğini düşünen öğrencilere, ebeveyn ve arkadaş ortamından yeterli destek almayan öğrencilerin, ebeveyn ve arkadaş ortamından yeterli destek gördüğünü düşünen öğrencilere göre sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Kronik hastalığı olan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek kronik hastalığı olmayan öğrencilere, romantik birlikteliği olanların sosyal desteği bulunmayanlara, aile desteği olanların, aile desteği görmediğini düşünen öğrencilere, arkadaş ortamından yeterli destek gördüğünü düşünenlerin algıladıkları arkadaş ve ebeveyn sosyal desteği yeterli görmediğini

düşünenlere, partnerlerinden yeterli desteği gördüğünü düşünenlerin özel insan, arkadaş ve elde edilen toplam sosyal destek puanları, yeterli destek görmediğini düşünen öğrenciler göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin algıladıkları ebeveyn ve toplan sosyal destek puanları azaldıkça sosyal kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

İsmail Ücan'ın yapmış olduğu araştırmada amacı kişinin ebeveynlerinden, arkadaşlarından ya da öğretmeninden algıladığı sosyal destek düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki korelasyonun araştırılmasıdır. Günümüzde yaygınlaşan dijital oyun bağımlılığı ergenler ve çocuklar arasında giderek artış göstermektedir. Yaygınlaşan bu bağımlılık sosyal ve psikolojik sorunları meydana getirmektedir. Araştırmanın evrenini ortaokul 8.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda İstanbul İli Fatih İlçesinde bulunan üç ortaokulun sekizinci sınıf öğrencileri arasından random yöntemiyle belirlenen 350 kişiye “Algılanan Sosyal Destek”, “Sosyo-demografik Bilgi Formu” ve “Dijital Oyun Bağımlılığı” testleri uygulanmıştır. Ölçekten elde edilen sonuçlar SPSS programına analiz değerlendirmesi yapılması için girilmiştir. SPSS programı ile dijital oyun bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki korelasyon ile bu değişkenlerin sosyo-demografik değişken arasındaki korelasyonun incelenmesi amaç edinilmiştir. Elde edilen araştırma sonucunda bulguların ilişki analizine göre; Algılanan sosyal destek ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif korelasyon olduğu algılanan sosyal desteği yüksek olan kişilerin oyun bağımlılığının düşük olduğu görülmüştür. Fakat t test analizine göre algılanan sosyal destek ile dijital oyun bağımlılığının genel ve alt boyutları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Antalya’da 262’si kız, 292 ‘si erkek 554 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada ergenlerin algıladıkları arkadaş ve aile desteği ile psikotik olmayan psikiyatrik bozukluklar arasında olumsuz ilişki saptanmıştır. Ergenlerin aile ve arkadaş desteğini algılamaları arttıkça, psikotik olmayan psikiyatrik bozukluklarda azalma olmaktadır. Erkek ergenler kızlara göre daha çok aile desteği algılamakta ve kendilerini daha sağlıklı hissetmektedir. ¹⁰² Gürsoy çalışmasında ise sosyal destek olgusu cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında kızların duygusal desteği daha çok verebildiği aynı zaman da bu desteğin arayışında da daha çok olduklarına ulaşılmıştır.¹⁰³

¹⁰² Z. Zaimoğlu ve Ç. Büyükberber Adolesanlarda Toplumsal Destek Algısı, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri, İzmir, 1992, s.102.

¹⁰³ E.C. Gürsoy **Ergenlerde Sosyodemografik Özelliklere ve Algılanan Sosyal Destek İle Akran Zorbalığına Maruz Kalmanın İncelenmesi**, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,2010.

Widle'nın yaptığı araştırmada algılanan sosyal destek ve suça yönelik davranışlar arasındaki ilişkiyi 975 ergen ile gerçekleştirmiştir. Bunun sonucunda gerek depresif belirtiler gerekse suça eğilimli davranışlar ile aileden ve arkadaş çevresinden alınan destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.¹⁰⁴

Barnes ve Farrell ise suç ve aile desteği arasındaki ilişkiyi incelemiş, destek alınmadığında alkol kullanımı ve suça yönelik davranışları arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan ergen için arkadaş ilişkilerini vurgulamışken eğer ergen bu dönemde bir gruba ait olma duygusunu yaşayamazsa bir yalıtım yaşar ise ya da bir yabancılaşma söz konusu olur ise okulu bırakma ihtimali de yükselmektedir.¹⁰⁵

Öztürk ve arkadaşları ergenlerin yakın ilişkilerini incelemiş, algılanan sosyal destek bakımından işçi ve öğrencilerle karşılaştırmalı bir araştırma gerçekleştirmişlerdir..İşçi ve öğrencilerde algılanan sosyal destek ile yaş ilişkisine bakılmıştır; yaş ilerledikçe sosyal destek algısında düşmenin daha belirginleştiği sonucunu elde etmişlerdir.

¹⁰⁴ M.Windle *“Temperament and Social Support in Adolescence: Mterrlations With Depressive Symptoms and Delingent Behaviors”*, *Journal of Youth and Adolescence*, 1990,21, 1, 19–24.

¹⁰⁵ G.M Barnes And M.P Farrell, *“Parental Support and Control As Predictors of Adolescent Drinking, Delinquency and Related Problem Behaviours”*,*Journal of Marriage and The Family*,1992,54, 763-776.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel nitelikte olup “ilişkisel tarama deseni”ne uygun olan korelatif (İlintisel) bir çalışmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Bu çalışma sol ölçümlü ilişkisel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Başka bir ifadeyle yapılacak olan çalışma son ölçümlü - tek gruplu araştırma desenine uygun olan ilintisel bir çalışma olarak tasarlanmaktadır.¹⁰⁶

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini Bursa ilinde yaşayan ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Bursa ilindeki bir özel okulda öğrenci olan 150 ergenden meydana gelmektedir. Örneklem grubu basit-rastgele örneklem modeline göre belirlenmiştir. Katılımcılara onam formu imzalatılmıştır.

3.3.Veritoplama Araçları

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve kişisel bilgilerin araştırıldığı formda bireylere cinsiyetleri, yaşları, anne ve babalarının eğitim durumları ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Ruthus Atılganlık Envanteri

Atılganlık: Kişiler arası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla Rathus Assertiveness Schedüle ölçeği kullanılmıştır. Bu envanter farklı kültürlerle uygulanması, kısa oluşu, değerlendirmesinin kolay oluşu gibi avantajlar taşımaktadır. Voltan tarafından Türkçe'ye uyarlandı.

R. A. E. 30 maddeden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz ifadeler bulunmaktadır. Bunların puanlanması da farklıdır. Olumlu ifadelerin toplamı ile olumsuz ifadelerin toplamını, toplayacağız. Çekingenliğe doğru uzanan uç 30 puan, atılganlığa uzanan uç puan ise 180 dir.

¹⁰⁶ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınları, Ankara, 2012, s.32.

Güvenirliği: Test tekrar yöntemi ile 78, testin iki yarıya bölünmesi yöntemi ile de 77, bulunmuştur. Voltan ise Türkçe'ye çevirisinde ise test tekrarı yöntemi ile 92, testin yarıya bölünmesi yöntemi ile de 63 ve 77 güvenilirliğini bulmuştur.

Olumlu ifadeler: 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29 (13 madde) bulunmaktadır.

Olumsuz ifadeler: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14,15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 (17 madde) bulunmaktadır.

3.3.3. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1993 yılında Çakır ve Palabıyıkoglu tarafından geliştirilmiş 12 maddelik bir ölçektir.

Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinin algıladıkları sosyal desteği değerlendirmek amacıyla 12 maddelik 7 basamaklı bir ölçek olan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, aile, arkadaşlar ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğinin öznel olarak değerlendirilmesi amacıyla Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin geçerlik çalışması; üniversite öğrencileri, psikiyatrik / psikolojik problemleri olan üniversite öğrencileri, psikiyatri hastaları, böbrek hastaları ve hasta ziyaretçileri olmak üzere 5 ayrı grup üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, Batı kültüründe tanınlanmış olan 3 faktörün bizim kültürümüz için de geçerli olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıların da, özel bir insan faktörü için .79 - .91, aile faktörü için .82 - .92 ve arkadaş faktörü için .78 - .90 arasında olduğu bulunmuştur.

Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin (ÇBASD) geçerlik ve güvenirlik çalışması 12-22 yaş grubunda yatılı, yatisız toplam 960 normal genç üzerinde yapılmıştır. Çalışma grubu Ergenlik Dönemi evrelerine göre yaş gruplarına ayrılmıştır. Örneklem grubu yaş, cinsiyet ve sosyokültürel düzey değişkenleri göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Psikometrik özellikleri sınanan ÇBASD ölçeğinin Türkçe formunun ÇBSDÖ'nün sosyal desteği geçerli ve güvenilir olarak ölçen bir araç olduğu belirlenmiştir. Ergenlik evrelerine göre oluşturulmuş yaş grupları arasında algılanan sosyal destek açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 15-17 yaş grubu, 12-14 ve 18-22 yaş gruplarına göre desteklerinin yetersiz olduğunu algılamaktadır. Ayrıca sosyokültürel düzeyin algılanan sosyal desteği etkilediği de saptanmıştır. Yaş gruplarına göre desteğin en çok hangi kaynaktan algılandığı araştırılmıştır. 12-14 ve 18-22 yaşları en fazla desteği aileden, 15-17 yaş grubu ise

diğer önemli kişiden algılamaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında, kızlar ve erkekler arasında destek kaynakları açısından fark bulunmamıştır. Yatılı ve yatılı olmayan grup, ÇASDÖ'nün alt ölçekleri açısından karşılaştırılmış, yalnızca aile alt ölçeğinde istatistik olarak anlamlı fark saptanmıştır.¹⁰⁷

3.4.Verilerin Analizi

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 21) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Uygulanan veri analizinde %95 güvenilirlik düzeyi temel alınmıştır. Araştırma normal dağılım göstermektedir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkın analizi için İki Bağımsız Örneklemi t testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir.

¹⁰⁷ Yelda Çakır ve Refia Palabıyıköğlü, *Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması*, Kriz Dergisi, 5(1), 1993, s.15-24.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 3.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		Değişken	F	%
Yaş		13 yaş	28	18,7
		14 yaş	53	35,3
		15 yaş	42	28,0
		16 yaş	27	18,0
Cinsiyet		Kadın	66	44,0
		Erkek	84	56,0
Sınıf Düzeyi		8.Sınıf	50	33,3
		9.Sınıf	50	33,3
		10.Sınıf	50	33,3
Bedensel		Evet	20	13,3
Rahatsızlık		Hayır	130	86,7
Anne Eğitim Düzeyi		Ortakul Mezunu	10	6,7
		Lise Mezunu	58	38,7
		Üniversite Mezunu	82	54,7
		İlkokul mezunu	37	24,7
Baba Eğitim Düzeyi		Lise mezunu	20	13,3
		Üniversite mezunu	93	62,0
Anne Yaşama Duumu		Evet	150	100,0
Baba Yaşama Durumu		Evet	150	100,0
Baba Rahatsızlık		Evet	35	23,3
		Hayır	115	76,7
Anne Rahatsızlık		Evet	19	12,7
		Hayır	131	87,3
Aileden Şiddet		Evet	36	24,0
Görme		Hayır	114	76,0

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunun%18.7’si 13 yaşında, %35.3’ü 14 yaşında, %28’i 15 yaşında, %18’i 16 yaşında, %44’ü kadın, %56’sı erkek ve %33.3’ü 8.sınıf, %33.3’ü 9.sınıf, %33.3’ü 10.sınıftır. %13.3’ü bedensel rahatsızlığı

olduğunu, %86.7'si bedensel rahatsızlığı olmadığını, anne eğitim düzeyi %6.7'si Ortaokul mezunu, %38.7'si Lise Mezunu, %54.7'si Üniversite Mezunu, baba eğitim düzeyi %24.7'si İlkokul Mezunu, %13.3'ü Lise Mezunu, %62'si i üniversite mezunudur. %100'ü anne babasının yaşadığını belirtmiştir. %123.3'ü babasının rahatsızlığı olduğunu, %76.7'si baba rahatsızlığı olmadığını, %12.7'si anne rahatsızlığı olduğunu, %87.3'ü anne rahatsızlığı olmadığını, %24'ü aileden şiddet gördüğünün, %76'sı aileden şiddet görmediği belirtmiştir.

Tablo 3.2. Atılganlık Envanterinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	n	$\bar{X}$	Ss
Atılganlık	150	103,81	16,89

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere, Atılganlık puan ortalaması 103.81 (ss=16.89)'dir.

Tablo 3.3. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	n	$\bar{X}$	Ss
Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek	150	58,44	13,03
Aile	150	15,39	5,78
Arkadaş	150	22,83	11,14
Özel insan	150	20,21	10,65

Tablo 3.3'te görüldüğü üzere, Çok Yönlü Sosyal Destek Ölçeğinden puan ortalaması 58.44 (ss=13.03)'dir. Aile puan ortalaması 15.39 (ss=5.78), Arkadaş puan ortalaması 22.83 (ss=11.14), Özel İnsan puan ortalaması 20.21 (ss=10,65)'dir

Tablo 3.4. Atılgnlık Envanterinin ve Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişkisi

		Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek	Aile	Arkadaş	Özel insan
Atılgnlık Envanteri	r	,958**	,464**	,477**	,421**
	p	,000	,000	,000	,000

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

Tablo 3.4’de görüldüğü üzere Atılgnlık Envanteri ve Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek ölçeği arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Atılgnlık puanı ile Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .958, p<.01). Çok yönlü algılanan sosyal destek artıkça, atılgnlık artmaktadır. Atılgnlık puanı ile Aile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .464, p<.01). Aile desteği artıkça, atılgnlık artmaktadır. Atılgnlık puanı ile Arkadaş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .477, p<.01). Arkadaş sosyal desteği artıkça, atılgnlık artmaktadır. Atılgnlık puanı ile Özel İnsan arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (r= .421, p<.01). Özel İnsan desteği artıkça, atılgnlık artmaktadır.

Tablo 3.5. Atılgnlık Envanterinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Atılgnlık Envanteri	13 yaş	28	107,32	14,91	G.Arası	931,592	3	310,531		
	14 yaş	53	105,30	18,19	G.İçi	41595,182	146	284,899	1,090	,355
	15 yaş	42	101,61	16,90	Toplam	42526,773	149			
	16 yaş	27	100,66	15,99						

*p<.05

Tablo 3.5’ de görüldüğü üzere örneklem grubunda yaş değişkenine göre Atılgnlık puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 3.6. Çok Yönlü Sosyal Desteğin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek	13 yaş	28	60,71	11,39	G.Arası	407,752	3	135,917		
	14 yaş	53	59,47	13,88	G.İçi	24913,208	146	170,638		
	15 yaş	42	56,90	12,76	Toplam	25320,960	149		,797	,498
	16 yaş	27	56,44	13,44						
Aile	13 yaş	28	18,46	7,05	G.Arası	335,075	3	111,692		
	14 yaş	53	15,01	5,66	G.İçi	4658,718	146	31,909	3,500	,017*
	15 yaş	42	14,47	4,74	Toplam	4993,793	149			
	16 yaş	27	14,37	5,27						
Arkadaş	13 yaş	28	21,10	11,01	G.Arası	540,605	3	180,202		
	14 yaş	53	23,75	11,86	G.İçi	17950,228	146	122,947	1,466	,226
	15 yaş	42	24,78	10,93	Toplam	18490,833	149			
	16 yaş	27	19,77	9,70						
Özel insan	13 yaş	28	21,14	11,01	G.Arası	431,302	3	143,767		
	14 yaş	53	20,69	10,31	G.İçi	16475,871	146	112,848	1,274	,286
	15 yaş	42	17,64	10,31	Toplam	16907,173	149			
	16 yaş	27	22,29	11,26						

*p<.05

Tablo 3.6' de görüldüğü üzere örneklem grubunda yaş değişkenine Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı, Arkadaş ve Özel İnsan alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Örneklem grubunda yaş değişkenine göre Aile alt boyutu puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F(3-146)=3.500$, $p<.05$]. 13 yaşında olan kişilerde aile desteği en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p=.061$). Yapılan Scheffe testi sonucunda 13 yaş ile 15 yaş arasında 13 yaş lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 3.7. Atılgnlık Envanterinin Cinsiyet Durumuna G6re Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Atılgnlık E.	Kadın	66	99,33	17,69	298	-2,952	,742
	Erkek	84	107,33	15,45			

*p<.05

Tablo 3.7' de görüldüğü üzere, yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde Atılgnlık düzeylerinin cinsiyetine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 3.8. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin Cinsiyete G6re Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek	Kadın	66	53,95	13,65	298	-3,910	,133
	Erkek	84	61,96	11,41			
Aile	Kadın	66	15,18	6,64	298	-,396	,006*
	Erkek	84	15,55	5,05			
Arkadaş	Kadın	66	20,46	10,02	298	-2,338	,001*
	Erkek	84	24,69	11,67			
Özel insan	Kadın	66	18,30	10,32	298	-1,965	,213
	Erkek	84	21,71	10,72			

*p<.05

Tablo 3.8' de görüldüğü üzere, yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı ve Özel insan alt boyutu düzeylerinin cinsiyetine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde Aile alt boyutunun cinsiyetine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t= -,396, p<.05). Erkeklerde aile desteği kadınlardan yüksektir. Yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde Arkadaş alt boyutunun cinsiyetine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t= -2,338, p<.05). Erkeklerde arkadaş desteği kadınlardan yüksektir.

Tablo 3.9. Atılgnlık Envanterinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Atılgnlık Envanteri	8.Sınıf	50	106,00	16,10	G.Arası	647,613	2	323,807	1,137	,324
	9. Sınıf	50	104,42	17,57	G.İçi	41879,160	147	284,892		
	10.Sınıf	50	101,02	16,92	Toplam	42526,773	149			

*p<.05

Tablo 3.9' de görüldüğü üzere örneklem grubunda sınıf düzeyine göre Atılgnlık puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 3.10. Çok Yönlü Sosyal Desteğin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek	8.Sınıf	50	59,92	12,05	G.Arası	303,520	2	151,760	,892	,412
	9. Sınıf	50	58,88	13,66	G.İçi	25017,440	147	170,187		
	10.Sınıf	50	56,52	13,35	Toplam	25320,960	149			
Aile	8.Sınıf	50	16,46	6,84	G.Arası	98,293	2	49,147	1,476	,232
	9. Sınıf	50	15,22	5,27	G.İçi	4895,500	147	33,303		
	10.Sınıf	50	14,50	5,01	Toplam	4993,793	149			
Arkadaş	8.Sınıf	50	21,68	10,96	G.Arası	352,573	2	176,287	1,429	,243
	9. Sınıf	50	25,00	12,10	G.İçi	18138,260	147	123,390		
	10.Sınıf	50	21,82	10,17	Toplam	18490,833	149			
Özel insan	8.Sınıf	50	21,78	11,11	G.Arası	243,373	2	121,687	1,073	,344
	9. Sınıf	50	18,66	9,22	G.İçi	16663,800	147	113,359		
	10.Sınıf	50	20,20	11,46	Toplam	16907,173	149			

*p<.05

Tablo 3.10' de görüldüğü üzere örneklem grubunda sınıf düzeyine Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı, Aile, Arkadaş ve Özel İnsan alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 3.11. Atılgnlık Envanterinin Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Şiddet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Atılgnlık E.	Evet	36	108,00	19,09	298	1,717	,020*
	Hayır	114	102,49	16,00			

*p<.05

Tablo 3.11' de görüldüğü üzere, yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde Atılgnlık düzeylerinin aileden şiddet görme durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t= 1.717, p<.05). Ailesinden şiddet görenlerde Atılgnlık yüksek çıkmıştır.

Tablo 3.12. Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin Aileden Şiddet Görme Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Şiddet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek	Evet	36	61,16	14,28	298	1,445	,095
	Hayır	114	57,57	12,55			
Aile	Evet	36	15,52	5,42	298	,159	,762
	Hayır	114	15,35	5,92			
Arkadaş	Evet	36	24,61	11,77	298	1,099	,447
	Hayır	114	22,27	10,92			
Özel insan	Evet	36	21,02	11,35	298	,577	,477
	Hayır	114	19,95	10,46			

*p<.05

Tablo 3.12' de görüldüğü üzere, yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı Aile, Arkadaş ve Özel insan alt boyutu düzeylerinin aileden şiddet görme durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Atılgnlık puanı ile Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .958$, $p < .01$). Çok yönlü algılanan sosyal destek artıkça, atılgnlık artmaktadır. Atılgnlık puanı ile Aile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .464$, $p < .01$). Aile desteği artıkça, atılgnlık artmaktadır. Atılgnlık puanı ile Arkadaş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .477$, $p < .01$). Arkadaş sosyal desteği artıkça, atılgnlık artmaktadır. Atılgnlık puanı ile Özel İnsan arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .421$, $p < .01$). Özel İnsan desteği artıkça, atılgnlık artmaktadır.

Gürçay yaptığı çalışmada algılanan sosyal destek ile atılgnlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyal destek olumlu olarak artıkça atılgnlık davranışlarının arttığı saptanmıştır.¹⁰⁸

Kaşık çalışmasında yetkinlik beklentisi düzeyi ile aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek arasında, anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır.¹⁰⁹

Budak, lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışması sonucunda, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek artıkça problem çözme becerisinin de arttığı bulunmuştur. Problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur.¹¹⁰

Aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek düzeyinin artması kişinin kendi yeterliliğine ilişkin algısını da etkilemiş görölmesi beklenebilir. Literatür çalışmaları sonuçlar arasında paralellik bulunmakta ve bu çalışma literatürü desteklemektedir.

¹⁰⁸ Sonay Güçray, *Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılgnlığın karar verme stilleri ile ilişkisi*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(9), 2016, s.7-12.

¹⁰⁹ Dilek Zekiye Kaşık, *Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*,. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009, s.14-16. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹¹⁰ Bülent Budak, *Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun, s.10-35 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Atılganlık düzeylerinin aileden şiddet görme durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ailesinden şiddet görenlerde Atılganlık yüksek çıkmıştır. Bu sonucun elde edilmesinde ergenlerin alternatif arayışlara yönelmesi uygulanan şiddet karşısında gösterdikleri tepkileri bu bağlamda değerlendirmek faydalı olur.

Ergenlikteki baş etme becerilerinden biri sorun çözme ise diğer atılganlıktır. Yetersiz sorun çözme beceri düzeyi depresyon ve intihar davranışının ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemlidir.¹¹¹

Çocukluktan sonra ergen için akranların ve dış dünyanın önemi artmakta, hatta yaşamsal değere ulaşmaktadır. İlişkiyi başlatıp sürdürebilme ve akranların olumsuz etkilerini sınırlayabilme becerileri ergenin ruhsal gelişimi üzerinde etkilidir. Ergenlerde atılganlık becerisi eksikliği hem depresyon hem de intihar davranışı için önemli bir risk etmenidir¹¹²

Armsden ve Grenenberg tarafından yapılan çalışmada, algılanan aile ve arkadaş desteğiyle, ergenlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve duygulanımları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu amaçla, 179 lise öğrencisi (yas:16-20) üzerinde araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, algılanan arkadaş ve aile desteği ile psikolojik sağlık arasında bir ilişki bulmuşlardır.¹¹³

Literatür çalışmaları sonuçlar arasında paralellik bulunmamaktadır. Burada örneklem grubunun farklılığı, zamansal fark, mekan ve benzeri faktörlerin etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı Aile, Arkadaş ve Özel insan alt boyutu düzeylerinin aileden şiddet görme durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Armsden ve Grenenberg tarafından yapılan çalışmada, algılanan aile ve arkadaş desteğiyle, ergenlerin benlik saygısı, yaşam doyumu ve duygulanımları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu amaçla, 179 lise öğrencisi (yas:16-20)

¹¹¹ Mehmet Eskin vd., *Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler*, Türk Psikiyatri Dergisi, 19(4), 2008, s.382-389.

¹¹² David Chan, *Components of assertiveness: Their relationships with assertive rights and depressed mood among Chinese college students in Hong Kong*, Behaviour research and therapy, 31(5), 1993, s.529-538.

¹¹³ Eskin, a.g.e., s.6

üzerinde araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, algılanan arkadaş ve aile desteği ile psikolojik sağlık arasında bir ilişki bulunmuştur.¹¹⁴

Windle ergenlerde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve mizacın suçlu davranış ve depresif belirtilerle ilişkisini, yas ortalaması 15,5 olan 975 ergen üzerinde araştırmıştır. Araştırma sonucunda, aile ve arkadaş desteğini yüksek algılayan ergenlerde suça yönelik davranışların ve depresif belirtilerin daha düşük olduğu bulunmuştur.¹¹⁵

Hoffman ve Leavy-Shiff ve Ushpiz tarafından yürütülen çalışmada, ebeveynlerden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, benlik saygısı üzerindeki etkisinin ergenin yardım kaynağına olan uyumunu hafifletip hafifletmediğini incelenmiştir. Ebeveynlerden ve arkadaşlardan edinilen desteğin düzeyi ve benlik saygısını ölçmek için oluşturulan anket formu 84 İsrailli gence uygulanmıştır. Çalışma bulguları algılanan baba desteğinin yüksek olmasıyla uyum arasında olumlu bir ilinki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, akran grubuna olan uyumun artması, akran grubunun desteğinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır.¹¹⁶

Literatür çalışmaları sonuçlar arasında paralellik bulunmamaktadır. Burada örneklem grubunun farklılığı, zamansal fark, mekan ve benzeri faktörlerin etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışmada atılganlık puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Yaş değişkeni ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında yaş değişkeninin atılganlık düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılan çalışmalar görülmektedir. Arslantaş ve arkadaşlarının yaş ortalaması 15.75 ± 1.31 olan lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada olguların yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin arttığı bulunmuştur.¹¹⁷ Bunun tersine Otrar ve Demirbilek'in ebeveynleri birlikte olan ergenler ve parçalanmış aileye sahip ergenler ile yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça atılganlık

¹¹⁴ Kaşık, a.g.e. , s.6

¹¹⁵ Michael Windle, *Temparement And Social Support İn Adolescence: Interrelations With Depressive Symtomps And Delinquent Behaviors*, Journal Of Youth And Adolescence, 21 (81), 1991, s.1-21

¹¹⁶ Michael Hoffman vd., *Moderating effects of adolescent social orientation on the relation between social support and self-esteem*, Journal of Youth and Adolescence, 22(1), 1993, s.23-31.

¹¹⁷ Hülya Arslantaş, *Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 21(2), 2013, s.76-84.

düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.¹¹⁸ Benzer olarak Eldeeb ve arkadaşlarının 2. ve 4. sınıf hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öğrencilerin yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür.¹¹⁹ Bu çalışmada ise öğrencilerin yaşları ile atılganlık düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu çalışmaya benzer sonuçlar elde edilen araştırmaların olduğu görülmektedir.^{120 121}

Yaş değişkenine Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı, Arkadaş ve Özel İnsan alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Örneklem grubunda yaş değişkenine göre Aile alt boyutu puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [$F(3-146)=3.500$, $p<.05$]. 13 yaşında olan kişilerde aile desteği en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p=.061$). Yapılan Scheffe testi sonucunda 13 yaş ile 15 yaş arasında 13 yaş lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Windle ergenlerde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve mizacın suçlu davranış ve depresif belirtilerle ilişkisini, yas ortalaması 15,5 olan 975 ergen üzerinde araştırmıştır. Araştırma sonucunda, aile ve arkadaş desteğini yüksek algılayan ergenlerde suça yönelik davranışların ve depresif belirtilerin daha düşük olduğu bulunmuştur.¹²²

Helsen, Volleberg ve Meeus, 12-24 yaşları arasında 2918 ergen örnekleminde aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ile duygusal problemler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Aileden algılanan sosyal destek düzeyi düşük gruplar arkadaşların desteğine negatif bir etki göstermişlerdir. Aileden algılanan desteği yüksek gruplarda arkadaşların desteğine pozitif bir etki göstermiştir. Yani eğer aileden algılanan sosyal destek düzeyi yüksekse arkadaştan algılanana olumlu, sosyal destek düşükse arkadaştan algılanana

¹¹⁸ Mustafa Otrar ve Mesut Demirbilek, *Ebeveynleri Birlikte Olan Ergenler ile Parçalanmış Aileye Sahip Ergenlerin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme*, Eğitimde Politika Analizi Dergisi 2(2), 2013, s.21-40

¹¹⁹ Eid Eldeeb ve E. K. Eldosoky, *Assertiveness and stress among undergraduate nursing students at Menoufyia University*, Journal of Natural Sciences Research, 4(4), 2014, s.30-37.

¹²⁰ Küçük, a.g.e.,S. 90-96.

¹²¹ İbrahim Çam vd., *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Değişik Demografik Özelliklere Göre Atılganlık Düzeylerinin Araştırılması*, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 2014, s.46-51.

¹²² Windle, a.g.e., s.1-21

olumsuz tepki gösterilmiştir. Bu da bireyin aldığı sosyal desteğin onun duygusal durumunu etkilediğini göstermektedir.¹²³

Aile alt boyutunun cinsiyetine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t = -3,96$, $p < .05$). Erkeklerde aile desteği kadınlardan yüksektir. Yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde Arkadaş alt boyutunun cinsiyetine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t = -2,338$, $p < .05$). Erkeklerde arkadaş desteği kadınlardan yüksektir.

Çeçen sosyal desteğin cinsiyet desteğine göre farklılaşmadığını saptamıştır.¹²⁴

Literatür incelendiğinde cinsiyete göre algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda birbiriyle çelişkili araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda Jones, Freeman ve Goswick, Wittenberg ve Reis cinsiyete göre yalnızlık açısından anlamlı bir fark olmadığı rapor edilirken bazı araştırmalarda ise Russell, Peplau ve Cutrona, Arı ve Hamarta cinsiyete göre yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı rapor edilmektedir.¹²⁵ Cinsiyetlerine göre kızlar ve erkekler ailelerinden, arkadaşlarından ve anlamlı diğerlerinden algıladıkları destek düzeylerine göre farklılaşmama göstermemektedir. Literatür incelendiğinde bu bulgunun Caldwell ve Bloom'un araştırma bulgularına paralel olduğu bununla birlikte ergenler üzerinde yapılan kızların erkeklere göre arkadaşlarından daha fazla destek algıladıkları ile ilgili araştırma sonuçlarının bulgularıyla çelişkili sonuçlar gösterdiği görülmektedir.¹²⁶

Bu bulgu üzerinde çalışılan örneklemdaki üniversiteli kızların ve erkeklerin hemen hemen aynı düzeyde aile, arkadaş ve anlamlı diğerlerinden (komşu, akraba v.b) sosyal destek algısına sahip olduklarını göstermektedir. Üniversitede okuyan kız ve erkek öğrencilerin sosyal destek kaynaklarının birbirine benzemesi bulguların bu yönde çıkmasına neden olmuş olabilir.

¹²³ Marianne Helsen vd., *Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence*, Journal of youth and adolescence, 29(3), 2000, s.319-335.

¹²⁴ Rezan Çeçen *Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3), 2008, s.415-431.

¹²⁵ Mehmet Deniz vd., *An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students*, Social Behavior and Personality: an international journal, 33(1), 2005, s.19-32.

¹²⁶ Sandra Allen ve Cal Stoltenberg, *Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: An investigation of gender differences*, Journal of counseling & development, 73(5), 1995, s.542-546.

Üniversite yıllarında ebeveynlerinden uzaklaşan kız ve erkek genç yetişkinler kendilerine özgü sosyal destek ağlarını oluşturmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

Sınıf düzeyine göre Atılganlık puanları arasında ve Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek toplam puanı, Aile, Arkadaş ve Özel İnsan alt boyutları anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Atılganlık düzeylerinin cinsiyetine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlerde ve çocuklarda atılganlık becerisinin aile tipi, ebeveynlerde çocuklarına karşı olan aile tutumu, öğrencilerin karşı cinsle ve kendi cinsleri ile arkadaşlık kurma durumları, duygularını ifade etmekte güçlük çekmeleri gibi değişkenlerden etkilendiği belirlenmiş olup yapılan çalışmalarda ifade edilmiştir. Genç bireylerin hayatlarının büyük bir bölümünü oluşturan, okullarda sosyal ortamlarında, derslerde söz hakkı alma, kendi düşüncesini ifade edebilme, akranlar arasında arkadaşlık kurma becerisinde güçlük çekme, sahip olduğu sosyo-kültürel çevre gibi durumların atılganlık becerilerine etki ettiği görülmüştür. Çok yönlü algıladıkları sosyal desteğin ve atılganlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu, paralel bir şekilde artış gösterdikleri saptanmıştır. Ergenlik döneminde olan bireyler duygu ve düşüncelerini olduğu gibi doğrudan aktarabilme becerilerinde problem yaşayabilmektedir. Bu gençlerin sosyal çevreleri, sahip oldukları ebeveyn ve çevrelerindeki yetişkinlerin aktif olmayan davranışlarını pekiştirmelerinden dolayı ya da atılganlık becerilerine sahip olmadıklarından dolayı atılgan davranışlar gösteremedikleri gözlemlenmiştir.

Bir diğer olan durum ,çevreyle baş edebilme, problemleri çözüme kavuşturabilme, isteklerini karşılayabilmekte tek etkili yolun saldırgan davranışlar göstermek olduğunu düşünmeleridir. Atılgan olmak ve saldırgan olmak gibi her iki davranışın altında değersizlik hissi, kendine ve başkalarına duyulan öfke, suçluluk, güçsüzlük gibi olumsuz duygular vardır. Genç bireylerin kendilerini ifade edebilmelerini geliştirmede ve bireysel sorumluluklarını arttırmak için atılgan olmak ve saldırgan olmak kavramları arasındaki farkları öğrenmeleri ve kavramaları önemli yollardan birkaçıdır. Bu gelişim dönemi için bireyin atılgan biçimde yanıt verebilmesi birey için çok önemlidir. Bu dönemdeki genç bireylerin aslında bağımsız olmayı öğrenselerde, akranları arasındaki ilişkilerinde güven duymakta zorlanan ve çevrelerine, akranlarının onaylarına bağımlı kalabildikleri ve boyun eğici davranabildikleri görülmüştür. Akran zorbalığına maruz kalan ve boyun eğici bir tutum içerisinde olan bu bireylerde atılganlık becerilerinin zayıf ve benlik saygılarının da buna bağlı olarak düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Atılganlık becerileri öğretilebilir, uygulanabilir ve diğer durumlara genellenebilir becerilerdir. Aile içinde problemler, çocuğun sahip olduğu koşulların (ev, okul ortamı vb.) sık değişmesi, ebeveynlerinin baskıcı-otoriter tutum içerisinde olması benlik saygısını düşüren faktörler arasındadır. Düşük benlik saygısının getirisi olan öfke, anksiyete, çevreye ve kendine yabancılaşma, depresyon gibi mutsuzluk ile ilgili

ilişkili durumlara sebebiyet verebilir. Bireylerde aidiyet duygusu oluşturabilme, başkaları tarafından talep görme ve ihtiyaç duyulma, kabul görme ve yeterli biri olma duyguları benlik saygısının en önemli unsurlarından biridir fakat çoğu gencin erken ergenlik dönemine olumsuz beden imajı ve yetersizlik duyguları ile girmekte olduğu gözlemlenmektedir. 12-14 yaş periyodunda kolayca çoğu duyguların yıkıma uğrayabildiği fakat kolay müdahale edilebileceği bir dönemdir. Bu yüzden çocuğun ve ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal destek görmeleri aslında atılganlık becerilerini yakından etkileyen benlik algılarını da etkileyerek pozitif ilişki kuracaktır. Sosyal desteğin buradaki en önemli sonucu bireylerde "Sen değerlisin", "sen başarabilirsin" ve "Varlığın biricik" mesajları ile olumlu benlik algısı oluşturmaktadır. Olumlu benlik algısı ve atılganlık becerilerinin arasındaki ilişki yadsınamayacak derecede yüksektir. Olumlu benlik algısına en önemli müdahale ve geliştirme yöntemiye şüphesiz ki bu bireylerin çevrelerinden gördüğü sosyal desteklerdir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin eğitiminde atılganlık eğitimi konularına yer verilmesi, bu becerilerin geliştirilebilmesi için bu konuda destek görebilecek düzeyde olan öğrencilerin saptanıp, atılgan davranış geliştirme grupları kurularak sosyal beceri geliştirme adına çalışmalar yapılması çocukların akranları arasında var olabilmesine destek olup, benlik saygılarının yükselmesi yönünde olumlu sonuçlar verecektir.

Bunun yanında çalışma hipotezlerinin istatistiki olarak aldığımız sonuçlarda; Atılganlık puan ortalaması 103.81'dir. Evreni temsil eden örneklem grubumuzdaki öğrencilerde, çoğunlukta atılganlık becerileri gösteren kişi sayısı fazladır.

Çok Yönlü Sosyal Destek Ölçeğinden elde edilen puan ortalamalarını incelediğimizde; bu yaş grubu öğrencilerde sosyal desteği en çok algıladıkları grup arkadaş, daha sonra özel arkadaş ve bu grubun en sonunda yer alan aile desteğidir.

Hipotezlerimizin arasında olan Atılganlık ve Yaş değişkeni sonuçlarına göre aralarında anlamlı bir ilişki olmazken bir diğer hipotezimiz olan yaş değişkeni ve çok yönlü sosyal destek sonuçları incelendiğinde arkadaş, özel arkadaş gruplarında anlamlı bir ilişki yokken sadece aile desteği alanında anlamlı ilişki saptanmıştır. Yani ergenlerde algılanan sosyal destek yaş değişkenini etkiler niteliktedir. 13-16 yaş grupları arasında en etkilenen grup ise 13 yaş grubu öğrencilerdir.

Atılganlık ve sosyal destek kavramlarının cinsiyete göre değişip değişmediği araştırıldığında, literatürde araştırmamızın tam tersi sonuçlara rastlansa da bizim

Çalışma yaptığımız grupta her iki kavramda anlamlı ilişki tespit edilememiş ,cinsiyete göre atılganlık ve sosyal destek düzeyinin değışmediğı ortaya koyulmuştur.

Bir diğerk araştırma sorumuz olan atılganlık ve sosyal destek kavramlarında sınıf düzeyleri etkili midir?’in sonuçlarında her iki kavramda da anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Çalışmamız da bireylerde atılganlık becerisi ve şiddet görme durumlarının arasında anlamlı bir ilişki olduğı ortaya çıkmıştır.Biz insanlar adaptif varlıklarızdır.Her türlü zorluğarağmen kendimize mücadele yöntemi belirleyip durum ile başa çıkmaya çalışmakta bizleri başarıya götürebilir.Bu noktada bireysel farklılıkların var olması nedeniyle farklılıklar oluşabilir.Kimi bireyler yaşadıkları zorluklardan sonra travma sonrası stres yaşayabiliyorken bazı bireyler için bu güçlendirici ve hedef belirleyici olabilir.Araştırma yaptığımız grubun verilerine göre atılganlık becerisi ve şiddet görme durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğı,mücadeleci yöntemler geliştirmelerinden dolayı böyle bir sonuç bu yüzden ortaya konmuş olabilir.

Çok yönlü algılanan destek ve şiddet görme arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Çalışmanın sonucunda ergenlerde algılanan sosyal destek ile atılganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğı ortaya konulmuştur.

Bu bağlamda aileler ergenlik döneminde bulunan bireylere sosyal, akademik anlamda destek çıkmalı, onlara kendilerini ifade edecek yaşam alanları yaratmalıdır. Spor ve sanatsal etkinliklere yöneltilmesi için ailelerin yol gösterici olması gerekir.

Eğitim ortamların daha ifade edici düzenlenmesi, ergenlik döneminin özelliklerine göre okul ortamında etkinlikler yapılması ve birey merkezli bir yaklaşımın benimsenmesinin işlevsel olacağını söylenebilir.

Alanda çalışma yapacak psikologların özellikle atılganlık ile ilgili olduğı düşünölen diğerk psikolojik faktörlerin araştırılması alan yazına katkıda bulunacaktır. Ayrıca sosyal desteğin önemini ortaya koyacak çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ADLER Alfred, Çocuk Eğitimi, Cem Psikoloji, 5. Basım, Ankara, 2014.
- KULAKSIZOĞLU Adnan, Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 13. Baskı, İstanbul, 2011.
- ALBERTİ Rafael ve EMMONS M., Atılganlık hakkınızı kullanın, HYB Yayıncılık, Ankara, 1998.
- Alberti Rafael, ve Emmosn, M. , Atılganlık hakkınızı kullanın, Çev. S. Katlan Ankara, HYB Yayıncılık. 2002
- ANNE Marie ve SPENLE Rocheblave, Ergenlik Psikolojisi, Çeviren: Bekir Onur, Hacettepe Taş Yayıncılık Limitet Şirketi, Ankara, 1987.
- BALTAŞ Acar, Üstün Başarı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.
- BECK Auron, Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008.
- CÜCELOĞLU Doğan, Başarıya Götüren Aile, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2006.
- CÜCELOĞLU Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993, s.211-220.
- ERCAN Ahmet Rahmi, Çocuklarımızı Başarıya Ulaştırmamanın Yolları, İş Bankası yayınları, Ankara, 1976.
- ERİKSON Eric, Identity Youth and Crisis, WW. Norton & co. Inc. , 1968.
- ERİKSON Eric, Autobiographic Notes on the İdentitiy Crisis, Norton Company Inc. NY. 1975.
- FROMM Erich ,Sevme Sanatı, Payel Yayınevi, İstanbul, 1995.
- KALKINÇ Fatih , Okul Evde Başlar. Fer Kitap, İzmir, 23. Baskı, 2014..
- Geçtan Engin, İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- Geçtan Engin, İnsan Olmak. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- GİNOTT Haim, Anne Baba ve Çocuk Arasında, Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2004.
- PIAGET Jean, Ergenlikten Yetişkinliğe Bilişsel Gelişim, Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt:24, Sayı 1, 1991.
- SANTROCK John, Adolescence. (14th Ed.) USA: McGraw-Hill Companies, 2011
- KARASAR Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları, Ankara, 2012.
- KULAKSIZOĞLU Adnan, Farklı Gelişen Çocuklar, Nobel Yayın, Ankara,2015.2. Basım.
- KER Dinçer, Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir İletişim Becerisi Olarak Atılganlık, Nobel Basımevi, İzmir, 2005.
- KILIÇ Emine Zinnur, Ergenlikte Psikososyal Gelişim, Türkiye Klinikleri Pediatri Özel Sayısı, 9 (2)
- KIZILDAĞ Özgün, 100 Soruda Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Morpa Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul, 2007.

- KÖKNEL Özcan, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitap, 12. Basım, İstanbul, 1985.
- NİCHOLS Micheal, Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2013.
- NAR Ercan, Kimse Beni Anlamıyor, Babiali yayıncılık, İstanbul, 2007.
- ONUR Bekir, Ergenlik Psikolojisi, Hacettepe Taş Yayıncılık Limitet Şirketi, Ankara, 1987.
- ÖZTÜRK Orhan, Psikanaliz ve Psikoterapi, Evrim Kitabevi, 2. Baskı, 2006, İstanbul.
- PLOTNİK Rod, Psikolojiye Giriş, Kaknüs Psikoloji, İstanbul, 2009.
- RAYMIN J. Corsini, Danny Wedding, Modern Psikoterapiler, Kaknüs Psikoloji, 1. Baskı, 2012.
- ÇAMLICA Sait, Çocuk Eğitiminde 33 Hata, Akis Yay., İstanbul, 2008.
- SANTROCK John, Adolescence An Introduction, Wisconsin: Brown and Benchmark Publishers, 1993.
- SENEMOĞLU Nuray, Gelişim, Öğrenme Ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya, Spot Matbacılık, Ankara, 1997.
- SENEMOĞLU Nuray, Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.
- TARHAN Nevzat, Aile Okulu ve Evlilik, Timaş Yayınları, 23. Baskı, İstanbul, 2017.
- TERAKYE G. Hasta Hemşire İlişkileri (Genişletilmiş 2. Baskı), Aydoğdu Ofset, Ankara, 1994.
- YAVUZER Haluk, Gençleri Anlamak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2013.
- YAVUZER Haluk, Ana-Baba Okulu, Remzi Kitabevi, 2. Baskı, İstanbul 1990.
- YAVUZER Haluk, Ana-Baba Okulu, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990.
- YAVUZER Haluk, Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Kitabevi, 11.Baskı, İstanbul, 2000.
- YAVUZER Haluk, Gençleri Anlamak, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2013.
- ZAİMOĞLU Z. ve BÜYÜKBERBER Ç. Adolesanlarda Toplumsal Destek Algısı, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri, İzmir, 1992.

MAKALELER

- ADANA Filiz, Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyi ve benlik kavramı üzerine atılganlık eğitiminin etkisi, Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 14(56), 2006.
- ALLEN Sandra ve CAL Stoltenberg, Psychological separation of older adolescents and young adults from their parents: An investigation of gender differences, Journal of counseling & development, 73(5), 1995.

ARSLANTAŞ Hülya, Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 21(2), 2013.

ARSLANTAŞ H., Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 21 (2), 2013.

Arthur Lange, Rimm David, Loxley Janet, Cognitive-behavioral assertion training procedures, The Counseling Psychologist, 5(4), 1975.

AYDIN Betül, Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Açısından Atılganlık Seviyesinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 1991.

BALTACI Önder, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek Ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim ve Bilim, 38(167), 2013.

BATI D. Ve ADEM S. Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Uygulamalarının, 15-17 yaş Ergenlerin Duygusal Farkındalık ve Kendilik İmgesi Gelişimi Üzerine Etkisi, Uludağ Üni. İzmir, 2016.

BRUHN John ve BİLLY U. Philips, Measuring social support: A synthesis of current approaches, Journal of Behavioral Medicine, 7(2), 1984.

CHAN David, Components of assertiveness: Their relationships with assertive rights and depressed mood among Chinese college students in Hong Kong, Behaviour research and therapy, 31(5), 1993.

COHEN Sheldon ve WİLLS A. Thomas, Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 1985.

ÇAKIR Yelda ve PALABIYIKOĞLU Refia, Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması, Kriz Dergisi, 5(1), 1993.

DANESH Hossain, The authoritarian family and its adolescents, Canadian Psychiatric Association Journal, 23(7), 1978.

ELDEEB Eid ve ELDOSOKY E.K, Assertiveness and stress among undergraduate nursing students at Menoufyia University, Journal of Natural Sciences Research, 4(4), 2014.

GÜÇRAY Sonay, Bazı kişisel değişkenler, algılanan sosyal destek ve atılganlığın karar verme Helsen Marianne, Vollebergh Wilma, Meeus Wim, Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence, Journal of youth and adolescence, 29(3), 2000.

ÇAM İbrahim, YAZICILAR İlknur, ÇETİN Bayram, SALMAN Melih, ÇEKİN Resul, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Değişik Demografik Özelliklere Göre Atılganlık Düzeylerinin Araştırılması, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 2014.

KEF Sabina, The Personal Networks and Social Supports of Blind and Visually Impaired Adolescents, Journal of Visual Impairment and Blindness, 91(3), 1997.

KESKİN Gülseren ve ORGUN Fatma, Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yasama durumlarının ve basıncı çıkarma stratejilerinin değerlendirilmesi, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8(4), 2007.

KENNET Burke, BRENNAN L., & RONEY S., A randomised controlled trial of the efficacy of the ABCD parenting young adolescents program: Rationale and methodology. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2010, 4(1), 22.

KULA Naci, Gençlik Döneminde Kimlik Ve Din Gençlik, Din Ve Değerler Psikolojisi İçinde (Der. Hayati Hökelekli), Ankara Okulu Yayıncılık, Ankara, 2002.

KÜÇÜK Leyla, Hemşirelik öğrencilerinde bir davranış biçimi olarak atılganlık düzeyi, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 16(62), 2008.

DENİZ Mehmet, HAMARTA Erdal, ARI Ramazan, An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students, Social Behavior and Personality: an international journal, 33(1), 2005.

ESKİN Mehmet, ERTEKİN Kamil, HARLAK Hacer, DEREBOY Çiğdem, Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler, Türk Psikiyatri Dergisi, 19(4), 2008.

HOFFMAN Michael, LEVY-SHIFF Rachell, USHPİZ Varda, Moderating effects of adolescent social orientation on the relation between social support and self-esteem, Journal of Youth and Adolescence, 22(1), 1993.

OTRAR Mustafa ve DEMİRBİLEK Mesut, Ebeveynleri Birlikte Olan Ergenler ile Parçalanmış Aileye Sahip Ergenlerin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme, Eğitimde Politika Analizi Dergisi 2(2), 2013.

ÇEÇEN Rezan, Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(3), 2008.

LEARNER Richard & STEINBERG L. Handbook of Adolescent Psychology (3rd Ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2009.

Sharon Herzberger, Chan Esther, Katz Judith, The development of an assertiveness self-report inventory, Journal of Personality Assessment, 48(3), 1984.

Siyez Diğdem Müge, Ergenlik Döneminde İntiharın Önlenmesi: Bir Gözden geçirme, Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 12(2), 2005.

TEZLER

AKSARAY Semra, Adölesanların Benlik İmajlarını Etkileyen Etmenlerden Ana-Baba Tutum Algısı, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Adana, 1992 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

HİSOĞLU Asude, Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocukların Ebeveynlerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Problem Çözme Becerilerinin Yaşam Doyumuna Etkisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018, 26-44. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KARANİS Aslı, Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar Düzeyleri İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2016, 48-65. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

BUDAK Bülent, Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BALABANLI Fatma, Öğretmen Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Haccettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 1990 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

MERAL Betül Sena, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018, 45-65. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

DERYAOĞLU. G., Kick Boks Hakemlerinin Karar Verme Ve Atılganlık Düzeylerinin Algılanan Mesleki Yeterlilik Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014, s.24-28 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KAŞIK Dilek Zekiye, Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi,. Selçuk Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DİNÇER Feray, Hemşirelik Ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Adana, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DÖNMEZ Kürşad Han, Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin (1, 2, 3 ve 4. sınıf) sosyal öz-yeterlikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 2010 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

APAKGÜN Elif Arı, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Destek İle İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul, 2015, 30-69.

ŞENTÜRK Eda, İstanbul'da Özel Bir Lisede Öğrencilerin Atılganlık Düzeyi İle Öfke Düzeyi Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2017, 44-62.**(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

AVŞAR Fatma, Okul Çağı Çocuklarına Verilen Atılganlık Eğitiminin Akran Zorbalığı Ve Atılganlık Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Ankara, 2016, 30-47.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÖNEN Mevlüt, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulu İletişim Beceri Düzeyleri ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EKŞİ Halil, Dini Başa Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa, 2001 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

İsmail Ücan, Algılanan Sosyal Destek İle Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018, 45-71.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KURTARANER OTÇEKEN Merve, Obezitesi Olan ve Olmayan 14-17 Yaş Aralığındaki Ergenlerin Ruhsal Süreçlerinin, Beden Algıları, Aile Özellikleri ve Beslenme Alışkanlıkları Yönünden İncelenmesi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2012 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

GÜDÜL Özge Tuğçe, Suriyeli Kadın Göçmenlerin Travmatik Yaşantıya Bağlı Ruh Sağlığı Sorunlarının Ve Sosyal Destek Süreçlerinin İncelenmesi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, 2018, 16-30.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ÜNAL Serdal, Atılganlık Becerileri Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi Ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir, 2007, 155-165. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÖÇER Sabiha, Farklı Branşlardaki Erkek Ve Bayan Sporcuların Atılganlık İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Samsun, 2018, 25-33. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EKLER

EK-A:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU Lise Öğrencisi İçin

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. ☐ evet ☐ hayır

1. Kaç yaşındasınız?

.....

2. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

3. Kaçınıcı sınıfa gidiyorsunuz?

☐ 9. Sınıf ☐ 10. Sınıf ☐ 11. Sınıf ☐ 12. Sınıf

4. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)? ☐ Evet ☐ Hayır

5. Annenizin eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans ve üzeri

6. Babanızın eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans ve üzeri

7. Anneniz yaşıyor mu? ☐ Evet ☐ Hayır ise (Ölüm Yılı.....)8. Babanız yaşıyor mu? ☐ Evet ☐ Hayır ise (Ölüm Yılı.....)9. Babanızın bilinen bir rahatsızlığı var mı (bedensel ya da tıbbi)? ☐ Evet ☐ Hayır10. Annenizin bilinen bir rahatsızlığı var mı (bedensel ya da tıbbi)? ☐ Evet ☐ Hayır11. Ailenizden hiç şiddet gördünüz mü? ☐ Evet ☐ Hayır

KİŞİSEL BİLGİ FORMU- Veli için

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun. Katılımınız için teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum. ☐ evet ☐ hayır

1. Kaç yaşındasınız?

☐ 18-25 ☐ 26-30 ☐ 30-35 ☐ 35-40 ☐ 40 ve üzeri

2. Çalışma durumunuz nedir? () Çalışmıyorum () Çalışıyorum**3. Aylık gelirin ne kadar?**

.....

4. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi)? ☐ Evet ☐ Hayır**5. Eğitim durumunuz nedir?**

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans ve üzeri

6. Medeni haliniz? ☐ Evli ☐ Bekar diğer.....**7. Eşinizin eğitim durumu nedir?**

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans(Uzman statüsü) ve üzeri

EK-B:

Rathus Atılganlık Evanteri	Uymuyor Hiç	Uymuyor Fazla	Uymuyor Pek	Uyuyor Fazla	Uyuyor Oldukça	Uyuyor Çok İyi
1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulanmıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.						
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.						
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeye dikkat ederim						
5. İstemediğim bir malı almamam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.						
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.						
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.						
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.						
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeye tercih ederim.						
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçınırım.						
17. Bir tanışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.						

18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşünü de duyurmaya çalışırım.						
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
20. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem						
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.						
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.						
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.						
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.						
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.						
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.						
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarını başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.						
30. Hiçbir şey söylemediğimiz zamanlar olur.						

EK-C

Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği - Multi-Dimensional Perceived Social Support Scale (MDPSSS)

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

ÖZGEÇMİŞ

31/10/1991 yılında Bursa'da doğdum. İlkokulda Özel İlkbahar kolejinde ilk eğitimimi tamamladım. Lise eğitimimi Bursa Özel Rafet Kahraman Kız Lisesinde tamamladım. Lisans eğitimimi İstanbul Bahçeşehir Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünde gerçekleştirdim. Yüksek lisansımı İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji /Tezli yüksek lisans bölümünde tamamladım. 2015-2017 yılları arasında Üstün Dökmen Kurumlarından biri olan Bursa Küçük şeyler Anaokullarında Kurum Psikoloğu olarak görev aldım. 2017-2019 tarihleri arasında ve devamında Üstün Dökmen kurumlarından biri olan Bursa Yönder Okullarında Psikolog olarak halen görev yapmaktayım.

Adı Soyadı : Büşra Rodoper

Ünvanı: Psikolog

Tarih :10.04.2019