

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, SALDIRGANLIK VE
STRESLE BAŞA ÇIKABİLME ARASINDAKİ
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Duran ERGİN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Konya-2018



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı: Duran ERGİN

Numarası: 148301051018

Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Rehberlik
ve Psikolojik Danışmanlık

Programı

Tezli Yüksek Lisans

Tezin Adı: Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık
ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin

Adı Soyadı: Duran ERGİN

Numarası: 148301051018

Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Programı

Tezli Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Tezin Adı: Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan **Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** başlıklı bu çalışma **19.03.2018** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Erdal HAMARTA	Danışman	
Prof. Dr. Coşkun ARSLAN	Üye	
Doç. Dr. Mustafa USLU	Üye	

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi
A1-Blok 42090 Meram Yeni Yol /Meram /KONYA
Telefon: (0 332) 324 7660 Faks : 0 332 324 5510
Elektronik Ağ: www.konya.edu.tr E-Posta: ebil@konya.edu.tr

ÖNSÖZ

Ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelendiği bu çalışmamız üç bölümden oluşmaktadır. Bu çalışmanın her aşamalarında emeği ve desteğini gördüğüm, birikim ve tecrübelerinden istifade ettiğim değerli danışman hocam Prof. Dr. Erdal HAMARTA' YA sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca tez çalışmam süresince değerli katkılarını esirgemeyen Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ hocama da çok teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında değerli katkılarına başvurduğum arkadaşlarım Rehber Öğretmen Metehan ÖZŞAHİN, Rehber Öğretmen Harun YILMAZ, Rehber Öğretmen Burak BAYRAKTAROĞULLARI, Ev Arkadaşım Halil BAĞ ve değerli dostlarım Arif UZALA, Ahmet Faruk İNCE ve Fatma ŞAHİN'e ayrıca tez sürecinde benden desteklerini biran olsun esirgemeyen eşim Elif ERGİN ve aileme de çok teşekkür ederim.

Duran ERGİN

Konya - 2018

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Araştırmada genel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Hatay ilinde, 15-19 yaş aralığındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi 2015-2016 Eğitim Öğretim yılında Hatay ilinde bulunan ulaşılabilirlik göz önüne alınarak tesadüfî eleman örnekleme yöntemiyle seçilen ve lise düzeyinde öğrenim gören 15-19 yaş aralığındaki öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmaya 262'si kız 328'ierkek olmak üzere 590 öğrenci katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla benlik saygısı düzeylerini ölçmek için 'Benlik Saygısı Ölçeği', saldırganlık düzeylerini ölçmek için 'Saldırganlık Ölçeği', stres ile başa çıkabilme düzeylerini ölçmek için 'Stres ile Başa Çıkma Ölçeği' ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin istatistik analizi SPSS programı ile yapılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeninin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Kız öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca stresle aktif ve olumsuz başa çıkma becerileri boyutunda cinsiyete göre fark gözlenmez iken olumsuz başa çıkma becerilerinin kızlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel saldırganlığın erkeklerde daha yüksek olduğu, sözel saldırganlığın ise kız öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kız öğrencilerin düşmanlık boyutunda saldırganlıkları erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin benlik saygıları stresle aktif ve olumsuz olarak başa çıkabilme becerileri üzerinde etkili bir faktördür. Benlik saygısının en çok etki ettiği saldırganlık türü ise sırası ile, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve dolaylı saldırganlıktır.

Bu çalışmanın insan hayatının en kritik dönemlerinden birisi olan ergenlik dnemini anlama ve anlamlandırmaya katkıda bulunacağı dşnlmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Benlik Saygısı, Saldırđanlık, Stres



SUMMARY

The aim of the present study is to determine a relationship between self-esteem, aggression, and coping with stress in adolescents.

The research was conducted by utilizing general survey model. The universe of the research is composed of adolescents in the age of 15-19 in Hatay. The sample of the study includes the students aged 15-19 who are selected by chance method sampling considering the reachability in Hatay province during the 2015-2016 academic year and who are studying at high school level. 590 students including 262 females and 328 males participated in the research. The Self-Esteem Scale was used to measure self-esteem levels, the Aggression Scale was used to measure aggression levels, the 'Stress Coping Scale' and the personal information form prepared by the researcher were used to measure the levels of self-esteem.

SPSS program was used for data analysis in particular t-test, one-way analysis of variance and Regression Technique.

According to the findings obtained, it was concluded that gender variable has an effect on self esteem. Girls' rights have been found to be more able to cope with stress than male students. In addition, the strase is active and has a negative outcome. It is seen that physical aggression is higher in males and verbal aggressiveness is higher in girl students. Moreover, it was concluded that female students' aggressiveness in hostility dimension is higher than male students. The self esteem of the adolescents is an effective factor on the ability to cope with stress active and negative. The type of aggression that self esteem most affects is hostility, physical aggression and indirect aggressiveness.

The present study is considered to have a significant contribution to understanding adolescence, a critical period with a lasting impact in any human being.

Key words: Adolescence, Respect for Self, Aggression, Stress

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
1. BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	6
1.2.Araştırmanın Önemi	7
1.3. Sayıtlılar (Varsayımlar)	8
1.4. Sınırlılıklar	8
1.5. Tanımlar.....	8
2. BÖLÜM	11
KONUyla İLGİLİ KURAMSAL VE KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR	11
2.1. Ergenlik Dönemi ve Gelişim Özellikleri	11
2.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımı	11
2.1.2. Ergenlik Kuramları	14
2.1.2.1. Biyolojik Kuram	16
2.1.2.2. Psikoanalitik ve Psikososyal Kuram.....	17
2.1.2.3. Bilişsel Kuram	18
2.1.2.4. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı.....	19
2.1.2.5. Kültürel Etki Kuramı	19
2.1.3. Ergenlik Döneminde Gelişim	20
2.1.3.1. Ergenlik Döneminde Bedensel Gelişim.....	20
2.1.3.2. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim	22
2.1.3.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim.....	25
2.2. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı.....	26
2.2.1. Benlik Kavramı.....	27
2.2.2. Benlik Saygısı Tanımı	28
2.2.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	30

2.2.4. Benlik Saygısının Türleri.....	33
2.2.4.1. Yüksek Benlik Saygısı.....	34
2.2.4.2. Düşük Benlik Saygısı.....	35
2.3. Saldırganlık Tanımı ve Türleri	37
2.3.1 Saldırganlık Tanımı	37
2.3.2. Saldırganlık Kuramları	40
2.3.2.1. Biyolojik Kuram	40
2.3.2.2. İçgüdü Kuramı	41
2.3.2.3. Engellenme-Saldırganlık Kuramı	45
2.3.2.4. Boşalma Kuramı	46
2.3.2.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	47
2.3.2.6. İpucu-Uyarılmışlık Kuramı.....	49
2.3.3. Saldırganlık Türleri.....	50
2.3.3.1. Amaç Yönelimli Saldırganlık	50
2.3.3.2. Araçsal Saldırganlık.....	51
2.3.3.3. Düşmanlık İçeren Saldırganlık	51
2.3.3.4. Sosyal Rol Olarak Saldırganlık.....	52
2.3.3.5. Atılğanlık	52
2.3.3.6. Diğer Saldırganlık Türleri.....	53
2.4. Stres ve Başa Çıkma	54
2.4.1. Stres Kavramı	54
2.4.2. Stresle Baş Etme	56
3. BÖLÜM	59
YÖNTEM	59
3.1. Araştırma Modeli	59
3.2. Çalışma Grubu	59
3.3. Veri Toplama Araçları	63
3.3.1. Kişisel Bilgi Anketi	64
3.3.2. Benlik Saygısı Ölçeği	65
3.3.3. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri (EBÇÖ).....	65
3.3.4. Saldırganlık Ölçeği	66

3.3.5. Ölçeklere Ait Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizleri	67
3.4. Verilerin Analizi	68
4. BÖLÜM	69
BULGULAR.....	69
4.1. Araştırma Problemlerinin Testi	69
4.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları.....	69
4.1.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ergenlerin Saldırganlık Puan Ortalamaları	70
4.1.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Puan Ortalamaları.....	72
4.1.4. Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkiler .	73
4.1.5. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkabilme ve Saldırganlık Üzerine Etkisi	74
4.1.6. Benlik Saygısının Saldırganlık Üzerine Etkisi	78
5.BÖLÜM.....	82
TARTIŞMA VE YORUM.....	82
6.BÖLÜM	89
SONUÇ ve ÖNERİLER	89
KAYNAKÇA.....	92
EKLER.....	102

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Ergenlere ait demografik bulguların frekans dağılımları.....	60
Tablo 4.1. Benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşması, T testi sonuçları.....	67
Tablo 4.2. Saldırganlığın cinsiyete göre farklılaşması, T testi sonuçları	68
Tablo 4.3. Stresle başa çıkabilme becerilerinin cinsiyete göre farklılaşması, T testi sonuçları	70
Tablo 4.4. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 4.5. Benlik saygısının stresle başa çıkabilme becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları	73
Tablo 4.6. Benlik saygısının stresle aktif başa çıkabilme becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları	74
Tablo 4.7. Benlik saygısının stresle olumsuz başa çıkma becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları	75
Tablo 4.8. Benlik saygısının stresle kaçınan başa çıkma becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları	75
Tablo 4.9. Benlik saygısının saldırganlık etkisi, Regresyon analizi sonuçları.....	76
Tablo 4.10. Benlik saygısının fiziksel saldırganlık etkisi, Regresyon analizi sonuçları.....	77
Tablo 4.11. Benlik saygısının sözel saldırganlık etkisi, Regresyon analizi sonuçları.....	77
Tablo 4.12. Benlik saygısının öfkeye etkisi, Regresyon analizi sonuçları.....	78
Tablo 4.13. Benlik saygısının düşmanlığa etkisi, Regresyon analizi sonuçları	78
Tablo 4.14. Benlik saygısının dolaylı saldırganlığa etkisi, Regresyon analizi sonuçları.....	79

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Ergenlik, her kişinin hayatında oldukça önemli yer tutmaktadır. Genellikle 11-20 yaşları arasında tanımlanan bu döneme girme yaşı ve uzunluğu genetik faktörlere ve çevresel faktörlere göre değişiklik gösterir. Ergenlik dönemi sevinç, korku, heyecan, üzüntü, öfke, hayalperestlik, utangaçlık gibi duygusal edimlerden kaynaklanan dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir. Bu dönemde kişiler, biyolojik gelişimin yanı sıra, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişir, olgunlaşırlar. Bu derece önemli değişikliklerin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe adım atıldığı, kişinin artık kendini ve çevresini farklı bir pencereden gördüğü bu dönemi, ergenler en yakını olan ailelerinden aldıkları destekle aşabilmektedir. Bu destek kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediği gibi sağlıklı ve mutlu bireyler olarak hayata adım atmalarına da yardımcı olmaktadır.

Genellikle yetişkinliğe hazırlık dönemi olarak görülen ergenlik, bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişimlerin olduğu: buluşla (puberty) başladığı ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen, çocukluktan yetişkinlik dönemine geçişte fırtınalı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000: 23). Ergenler, bu dönemde biyolojik olarak olgunlaşmakta, artan sosyal ve akademik sorumluluklarıyla birlikte, sosyal ve psikolojik anlamda da gelişmektedirler. Bu dönemde bireyin inançları ve değerleri şekillenmekte, anne-babanın ergen üzerindeki etkileri azalmakta; buna karşın akranların ergen üzerindeki etkisi artmaktadır.

Ergenlik, bireyin yeni bir özerklik edinmesi ve akranlarla ilişki içinde bir kimlik geliştirilmesi gibi süreçler için önemli bir gelişme aşamasıdır (Piehler, 2011). Empati, fedakâr eğilimler ve prososyal davranış gibi yeteneklere izin veren sosyo-duygusal

beceriler konusunda farklı ve önemli gelişmeler öncelikle bu dönemde gerçekleşir (Caprara, Luengo Kanacri, Zuffiano, Gerbino ve Pastorelli, 2015; Eisenberg, Spinrad, & Morris, 2013; akt. Ortuno-Sierra ve ark., 2017:48).

Ergenlik döneminin bir sonucu olarak ergenlerde pek çok davranış değişikliği meydana gelmektedir. Bu davranışların hem ergenlik döneminde hem de daha sonraki gelişim dönemlerinde bireyin yaşamını önemli düzeyde etkilediği belirtilmektedir. Ayrıca bu dönemde benlik saygısı, saldırganlık ve stres gibi kavramlar büyük önem taşımaktadır. Benlik saygısı, kişiliğin önemli bir parçası olarak, bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyerek onun davranışlarına yön verebilmektedir. Kişilik gelişiminde önemli bir yer tutan ve birey için önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünü olan benlik saygısı, bireyin sosyalleşme düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır (Dilmaç ve Ekşi 2007: 279). Bu açıdan ergenlik dönemi benlik saygısının kazanılması açısından oldukça önemlidir.

Ergenlik döneminde bir başka önemli kavram saldırganlıktır. Saldırganlık, canlıların temel içgüdülerinden, dürtülerinden biridir. Belirli ölçüler içinde saldırganlık, yaşamı sürdürmek için gerekli olan davranışların kaynağı ve itici gücüdür. İnsanda saldırgan davranışlar kalıplaşmış olup, kızgınlık, öfke durumunu dışa yansıtan yüz mimiğinden ya da bir sözcükten, doğayı, canlıyı yakan, yıkan, yok eden şiddet eylemlerini içine alan geniş bir alanı kapsar. Engellenme durumunda gösterilen en tipik davranışlardan birisi saldırganlıktır. Bireyi engelleyen nesne ya da kişiye yapılan saldırganlık, bazen duruma uyum sağlamaya, bazen de uyumsuzluğa götürür. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir. Saldırganlık, diğer bir canlıya kasıtlı olarak, fiziksel ya da duygusal olarak zarar verme tutum ve davranışını içeren bir durumdur (Ballard vd. 2004:93).

Saldırganlık bir öfke duygusu sonucunda ortaya çıkan bir davranıştır. Bir davranışın saldırgan olarak nitelendirilip nitelendirilmemesinde kullanılan kriter, davranışın ardında yatan nedendir. Buna göre, bir davranış bir başkasını incitmek amacıyla yapılmışsa yani fiziksel ya da psikolojik olarak zarar verme amacıyla yapılmışsa, saldırgan davranıştır. Bu tanımlara göre, kişinin amacı ne olursa olsun eğer bir davranış başkasına zarar veriyorsa bu davranış saldırgan bir davranıştır (Aronson ve ark., 2005:77).

Ergenlerin saldırgan davranışlar sergilemesinde etkili olabilecek hem kişisel hem de çevre kaynaklı faktörlerden söz edilebilir. Olağan gelişimsel değişimlerin eşlik ettiği kişisel ve bağlamsal faktörler ergenlerin farklı türden ve farklı düzeyde saldırgan davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir. Ergenlerin kişilik özelliklerinin yanı sıra ailelerinin tutumları ve onlarla yaşadıkları sıkıntılar, sevgi yoksunluğu, eğitim ortamlarından kaynaklanan sorunlar, göç, hızlı kentleşme, sanayileşme, ekonomik kriz gibi birçok faktör onları saldırgan davranışlara, şiddete ve suça yöneltebilmektedir.

Stres ise maddi ve manevi olarak zorlayıcı tehditler karşısında yeni bir uyum sağlama çabasına girilmesi olarak tanımlanabilir. Stres insanın yapısında ve yaşamda olan bir şeydir. Yaşantının üzücü olaylardan soyutlanması ve hep mutlu, neşeli olumlu olaylarla dolu olmasını düşünmek mümkün değildir (Demir, 2002: 15). Açıklamalardan da görüleceği üzere bu üç kavram ergenlik dönemi açısından oldukça önemli kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan araştırmanın amacı ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Bu tanım, kuramlara göre; kökeni açısından, kişinin kendisi tarafından mı yoksa ortamsal faktörler tarafından mı yapıldığı, kontrol edilebilir bir davranış olup olmadığına göre değişmektedir. Duygusal tanımlara göre saldırganlık, öfke duygusunun yol açtığı bir davranıştır. Gündüsel tanımlara göre bir davranışın saldırgan nitelikte olup olmadığını niyet belirler. Sadece zarar verme amacıyla yapılan davranışlar saldırgan olarak

nitelenebilir. Davranışsal tanımlara göre, davranışın temelinde yatan niyet önemli değildir; bir başkasına fiziksel veya psikolojik zarar veren her davranış saldırganlıktır (Karataş, 2008:278)

Genel olarak öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepkidir. Diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzenleyici bir duygudur. Diğer bir yandan öfke, engellenme, saldırıya uğrama tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama gibi durumlarda hissedilen genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, olumsuz bir duygudur. Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin temelinde öfke vardır. Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında: engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir (Kökdemir, 2008:112).

Öğrencilerin üniversite sınavı ile yüz yüze olması düşünülürse bu öğrencilerle okul psikolojik danışmanlarının sık sık görüşme yapması, öfke ile baş etme ve baş etme stratejileri belirlemelerinde faydalı olacaktır. Saldırgan tutum ve davranış sergileyen öğrenciler ile bu tutumu sergilemeyen öğrencilerden oluşan karma bir etkileşim grubu kurulabilir ve bu grupta öğrencilere saldırganlığa başvurmada kendilerini daha etkili olarak ortaya koyabilmeleri için atılganlık eğitimi verilebilir. Öğrencilerin istediği okula gitmemelerinin öfke nedeni olduğu düşünülürse, çocuğun gideceği okula karar verirken okul seçimini aile ve çocuğun birlikte yapması faydalı olabilir.. Bu çalışmanın sonucuna göre sosyal bilimler alanındaki öğrencilerin dolaylı saldırganlıklarının yüksek olduğu düşünülürse bu alandaki öğrencilerle saldırganlık ve öfke kontrol çalışmaları yapılması faydalı olabilir. Öğrencilerin saldırgan tutum ve davranış sergilemelerini en aza

indirmek için öğrencileri uygun sosyal kulüplere ve faaliyetlere yönlendirmek faydalı olabilir.

Baş çıkma konusunda, ergenlerin iyimser ya da kötümser olmaları da önemlidir. Örneğin; 1980'lere kadar ergenler üzerinde yapılan Gelişim dönemleri açısından bakıldığında; stres konusunun ergenler için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Normal yaşam akışı içerisinde yer alan olaylar, ergenlerin stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Annenin ya da babanın kaybı, günlük yaşam içerisinde meydana gelen küçük değişiklikler, ekonomik sorunlar gibi yaşam olayları ergenler için önemli stres kaynaklarıdır.

Ergenlik döneminde ergen, biyo-psiko-sosyal gelişimine devam ederken “kimlik yapılandırması” süreci ile de karşı karşıyadır (Erikson, 1964). Ergenin yaşadığı kimlik krizi, ergenin stres kaynaklarını tanımasına, baş çıkma kaynaklarını kullanmasına, ne tür toplumsal desteklerin olduğunu fark etmesine ve kendini düzenlemesine yardımcı olur (Lohman ve Jaris, 2000).

Çalışmalar ergenlerin, dünyada gerçekleşen sorunlarla küresel olarak baş çıkma konusunda kötümser olduklarını ortaya koymuştur. Seksenlerden sonra yapılan çalışmalar ise, ergenlerin küresel sorunlarla baş çıkma konusunda daha iyimser oldukları sonucunu vermiştir (Katia ve Pekka, 2002).

Ergenlikte artan fiziksel güce ve ergenin yaşadığı çevre koşullarına bağlı olarak şiddetten hoşlanma ve saldırganca davranma sıklığında artış olabilir. Üniversitenin çeşitli bölümlerinin birinci ve dördüncü sınıflarında okuyan 550 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin kızlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. (Arıcak,1995:93.)

Saldırganlığın tanımı eylemin bizzat kendisi vurgulanarak ya da eylemde bulunan kişinin niyeti vurgulanarak yapılabilir. Eylemin kendisi vurgulandığında saldırganlık başka kişilere zarar veren herhangi bir davranış olarak tanımlanmaktadır.

Diğer bir tanım, öfkeli ve araçsal saldırganlık şeklinde yapılmaktadır. Öfkeli saldırganlık öfke ve düşmanlığın kışkırttığı saldırganca bir eylemdir. Araçsal saldırganlık ise, eylemin kendisi dışında bir hedefe ulaşmak için girişilen saldırganca bir eylemdir.

Ergenlikte şiddetten hoşlanma ve saldırganca davranma sıklığında artış görülebilir. Bu davranış artan fiziksel güce ve ergenin yaşadığı çevre koşullarına bağlanabilir. Yapılan araştırmalarda erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin kızlara göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Antisosyal davranışları ergenlikle sınırlı olan ergenlerin prognozları gidişatı çok iyi görünmektedir. Temel kuralları ve ahlaki standartları içselleştirdikleri için bu gençlere kendi davranışlarını kontrol etmek ve istenmedik davranışlarını durdurmak için yardım etmek daha kolaydır. Dört tür strateji önerilmektedir:

İlki, gençlere, bireysel düzeyde akran baskısına nasıl direnebileceklerini ve saldırganlığa başvurmadan çatışmaları nasıl çözeceklerini öğretmek yardım edebilir.İkincisi, çocuklarını daha etkin izlemek için ana babaları eğiterek ergenlerin akran yönelimini istenmedik davranışlarını en aza indirebiliriz.Üçüncüsü, sınıf, okul ve mahallelerde müdahalelerde bulunarak anti-sosyal davranışları kırııcı ve olumlu sosyal davranışı özendirici biçimde daha geniş bir iklim yaratabiliriz.Son olarak gerçekleştiğinde ergen suçluluğunda ciddiyetle yaklaşarak ve bir ergenin gelecekte de aynı şeyi tekrarlamamasını sağlayabiliriz (Steinberg, 2007).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığının belirlenmesi ile benlik saygısının saldırganlık ve stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Cinsiyet değişkenine göre ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Cinsiyet değişkenine göre ergenlerin stresle başa çıkma puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Cinsiyet değişkenine göre ergenlerin saldırganlık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
5. Ergenlerin benlik saygısının saldırganlık ve stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Önemi

Ergenlik, her bireyin hayatında oldukça önemli yer tutan bir dönemdir. Bu dönemde kişiler, biyolojik gelişimin yanı sıra, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişir, olgunlaşırlar. Bunun yanı sıra da bu dönemde, saldırganlık ve stres kavramları da ergenleri yakından ilgilendirmektedir. Buna bağlı olarak biz insanlar stres ve saldırganlıkla mücadele etmek edebilmek için arayış içine gireriz. Baş edebilmek için hangi kriterlere sahip olması gerektiği ya da hangi kişilik özelliklerine sahip olduğunda bunlarla daha iyi baş edebileceğimizi sorgularız.

Bu araştırmanın çalışma eksenini de bu sorulara cevap bulmak üzerine olmuştur. Bundan önceki araştırmalarda benlik saygısı, saldırganlık ve stres ile başa çıkabilme arasındaki ilişkinin bir arada incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmanın alan yazına katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede alan uzmanlarının ve eğitimcilerin benlik saygısı ve diğer değişkenlerle arasında olan ilişkiyi anlaması ve bu doğrultuda bu durumu yaşayan bireylere daha kolay yardımcı olabilmeleri açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma ergenlerde benlik saygısı stresle başa çıkabilme becerileri üzerinde doğrudan etkili değil iken ergenlerin benlik saygılarının

stresle aktif ve olumsuz olarak başa çıkabilme becerileri üzerinde etkili olduğu saptanması bakımından önem taşımaktadır.

1.3. Sayıltılar (Varsayımlar)

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve sonuçların analizinde hareket edilecek varsayımlar:

1. Araştırmaya katılan öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları, uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Hatay ili içinde öğrenim gören 15-19 yaş arası öğrencilerle yapılmıştır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen bulgular, yalnızca bu öğrencilere benzer özelliklerdeki kişilere genellenebilir.

2. Araştırmada incelenmiş olan “Benlik Saygısı Ölçeği”, ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmada incelenmiş olan “Saldırganlık Ölçeği” ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

4. Araştırmada incelenmiş olan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Ergenlerde Benlik Saygısı: Benlik saygısı, insanın kendisi hakkındaki olumlu ve olumsuz değerlendirmesine işaret eden bir kavramdır. Yüksek benlik saygısı, kişinin kendine saygısının olduğunu, kendini değerli bir insan olarak gördüğünü; buna karşılık düşük benlik saygısı, kendine saygısının olmadığını, kendini değersiz, yetersiz, ciddi şekilde noksanları olan birisi olarak algıladığını ifade eder. Benlik saygısının yeterlik ve

değer olmak üzere iki temel boyutu vardır. Yeterlik, bireyin kendi kendini yeterli ve etkin görme, değer ise değerli birisi olarak görme derecesine işaret eder (Cast ve Burke, 2002:1042).

Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır. Düşük benlik saygısına sahip bir kişinin kendine güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, utangaçtır, araştırmacı değildirler ve daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir (Uyanık Balat ve Akman, 2004:176).

Genç çocuklarda benlik saygısının içerdiği anlam kendileri için çok önemli olan aileleri ve diğer yetişkinler tarafından beğenilen ve kabul edilen biri olmaktır.

Saldırganlık: Saldırganlık, yaşamı sürdürmek için gerekli olan davranışların kaynağı ve itici gücüdür. İnsanda saldırgan davranışlar kalıplaşmış olup, kızgınlık, öfke durumunu dışa yansıtan yüz mimiğinden ya da bir sözcükten, doğayı ve canlıyı yok eden şiddet eylemlerini içine alan geniş bir alanı kapsar. Engellenme durumunda gösterilen en tipik davranışlardan birisi saldırganlıktır. Bireyi engelleyen nesne ya da kişiye yapılan saldırganlık, bazen duruma uyum sağlamaya, bazen de uyumsuzluğa götürür. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir. Saldırganlık, diğer bir canlıya kasıtlı olarak, fiziksel ya da duygusal olarak zarar verme tutum ve davranışını içeren bir durumdur (Ballard vd. 2004:89)

Saldırganlık, bireyin kendi düşünce ve davranışlarını, direnmelere karşın, karşısındakine zorla benimsetme çabası ya da istek dışında karşı bireylere karşı yapılan fiziksel veya zihinsel zorlama eylemidir.

Stresle Başa Çıkma: Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenmeler, zamana karşı yarış düşüncesi, sınavlar, başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak bireyleri sürekli olarak izleyebilmektedir. Tüm dış ve iç baskılar, beklentiler stres kaynaklarıdır. Dış stres kaynakları aile, iş yeri ve arkadaşlardan gelen baskı ve beklentileri içerir. İç stres kaynakları ise hırs, maddecilik, rekabet ve hırçınlıktır.

Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, bireyin olan duruma nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Bireyler stresler karşısında psikolojik ve sosyal bütünlüğünü korumak amacındadır. Bu amaçla stresle başa çıkmada iki tür başa çıkma mekanizması tercih edilebilmektedir. Bunlar problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma, bireyin aktif bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgiyi ve mantıksal analizi kullanmasını içermektedir. Duygu odaklı başa çıkmada ise önemli olan bireyin stres yaratan durumla ilgili duygusunu ortadan kaldıracak kaçınma, inkâr gibi teknikleri kullanması söz konusudur. Bu geçici bir çözümdür, ama bireyin üzülmesini ve sıkıntı yaşamasını önler (Baltaş ve Baltaş, 2002:144).

2. BÖLÜM

KONUyla İLGİLİ KURAMSAL VE KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1. Ergenlik Dönemi ve Gelişim Özellikleri

Bu bölümde ergenlik kavramının tanımı ve ergenliğin gelişim özellikleri üzerinde durulmuştur.

2.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımı

Ergenlik çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönemde birey biyolojik, sosyal, duygusal ve zihinsel gelişmeler yaşar ki bu gelişmelerin doyurulmaması bireyi yetişkinlik döneminde duygusal ve davranışsal problemlere götürür. “İnsan doğar. İnsan ölür. Bu iki cümle arasında bir hayat yaşar ve bu hayat boyunca doğduğu andan itibaren fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel anlamda değişimler geçirir. Söz konusu değişimler kendini hayatın bazı dönemlerinde ilerleme, bazı dönemlerinde gerileme şeklinde gösterir. Değişimleri yaşayan insan, değişimin doğasından gelen bir yabancılaşmayla karşı karşıyadır (Dinç, 2004: 13)

Ergenlik, eşsiz bir gelişim dönemidir. Akranlardan sosyal destek için bağımsızlık ihtiyacı duyan çocuğa güçlü bir istek arz eden zaman aralığıdır. Ergenlerde akranlarıyla psikolojik sağlığın en güçlü göstergelerinden biridir. Bu nedenle ergen için, akranlardan sosyal izolasyon duyguları ile ilişkili risklerle belirlenen, psikolojik açıdan zayıf bir dönem olabilir (Hall-Lande ve ark., 2007:265).

Her yabancılaşmaya aşinalık zor olsa da insanın kendine yabancılığına aşinalığı en zordur. Bu nedenle insanın en çok ve hızlı değişimleri yaşadığı dönemler en çok kendine yabancılaştığı ve dolayısıyla da en çok zorlandığı dönemlerdir. Bu dönemlerden hiç şüphesiz en önemlisi ergenlik dönemidir ki insan; hayatı boyunca doğduğu andan

itibaren ilk 8 ayı hariç, değişimi en çok ergenlik dönemi boyunca yaşar. Bu “hassas dönem” de yoksunluklar yaşanması; telafi edilemeyen, kalıcı hasarlara yol açacaktır (Kulaksızoğlu, 2000: 13).

Ergen bir yandan vücudunda meydana gelen biyolojik değişikliklere uyum sağlamaya çabalarken, diğer yandan da kimlik gelişimini tamamlamaya çalışır. Bu süreçte doğru bir kimlik şekillendirmeyen ergenlerin ileride kimlik karmaşası yaşaması, birtakım uyuşturucu maddelere müptela olması, intihar düşünceleri taşıma ve intiharla ilgili birtakım yoğun uğraşlar içinde olma veyahut birtakım ruhsal sıkıntılarla karşı karşıya kalma gibi uzun dönemli problemleri olabilir (Sayar, 2006: 124).

Ergenlik İngilizcede Latince’deki büyüme ya da yetişkinliğe doğru büyüme manasındaki ‘adolescere’ kelimesinden türetilmiştir. Ergenlik çocukluk ile yetişkinlik arasındaki büyüme periyodudur. Bir dönemden diğerine olan değişim peyderpey ve belirsizdir. Her ne kadar gelişim sürecinde zaman dilimi her insan için aynı olmasa da neticede her ergen yetişkin olacaktır. Bu düşünüşle ergenlik; bireyin tamamıyla olgunlaşmış, sorumluluk sahibi bir birey olmadan önce geçmek zorunda olduğu çocukluk ile yetişkinlik arasındaki bir köprü gibidir (Haran, 2003: 48).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş köprüsü olarak nitelendirilen ergenlik döneminin ne zaman başlayıp ne zaman bittiği ile ilgili birçok görüş vardır. Ergenliğin başları buluş dönemi olarak adlandırılır (Kulaksızoğlu, 2000: 18). Buluş Arapça bir kelimedir ve “ulaşmak” anlamına gelir. Terim olarak da, çocuğun cinsi ve bedeni yönden ergenlik dönemine ulaşmasını ifade eder. Buluş çağına gelmiş kişiye “baliğ” denir (Bardakoğlu, 1992: 413). Bu çağa “akıl baliğ olma” çağı da denir. Çünkü kişinin artık, inanç, ibadet ve ahlak açısından iyi ile kötüyü ayırt edebilecek, seçebilecek yeteneğe ve olgunluğa ulaştığı kabul edilir (Peker, 2003: 170).

İslam hukukçularına göre buluşun üç şartı vardır: ön şart, en alt yaş sınırına ulaşmaktır ki bu kuzlarda 9, erkeklerde 12 yaşın tamamlanmasıdır. İkinci şart, çocuğun

fiili olarak buluğa ermesidir, bu da asgari yaşa gelen çocuğun cinsel yönden değişimler yaşamasıyla olmaktadır. Bu bünye, iklim, ırk vb. Etkenlere bağlı olarak değişmektedir. Üçüncü şart ise, hükmen baliğ olma (dini sorumluluklara sahip olma), en üst yaş sınırına ulaşmadır ki bu kızlarda 18, erkeklerde 17'dir (Bardakoğlu, 1992: 414).

Ergenlik fertte müşahede edilen süratli ve süreli bir gelişme devresini içine almaktadır. Bu bakımdan ergenlik çağını, cinsi olgunluğun vuku bulduğu buluğ çağı ile özdeş tutmamak gerekir. Her ne kadar buluğ ergenliğin bir devresini teşkil etmekteyse de ergenlik, buluğ öncesini ve buluğu içine alan fakat buluğdan sonra da bu çağın etkileri ile devam eden daha uzun süreli bir devredir. Literatürde buluğa ergenlik adını veren ve gençliğin buluğu izleyen devresine ise delikanlılık adını veren tanımlara da rastlanmaktadır (Varış, 1998: 31).

Sosyal bilimciler ergenliğin başları, ortaları ve sonları şeklinde ergenlik dönemini 3'e ayırarak çocukluk ve yetişkinliğin yada ergenlik ve yetişkinliğin arasındaki farklılıklardan öte ergenliğin kendi içinde de farklılaştığının altını çiziyorlar. Söz konusu sosyal bilimcilerden Arnett; ergenlik başlarının 10 yaşından 13 yaşına, ergenlik ortalarının 14 yaşından 17 yaşına, ergenlik sonlarının ise 18 yaşından 22 yaşına kadar olan dönemlerden oluştuğunu belirtiyor (Dinç, 2007: 9).

Ancak sınıflamanın, dikkatli bakıldığında okul dönemlerini esas aldığı fark edilecektir. Şöyle ki, ortaokul döneminde başlayan ilk ergenlik liseye başlama zamanı ile orta ergenliğe yerini bırakıyor ve lise ile başlayan orta ergenlik de lise ile beraber biterek yerini ergenlik sonları dönemine bırakıyor. Lise sonunda başlayan ergenlik sonları dönemi ise genellikle üniversite bitirme yaşı olan 22 de biterek üniversiteyi bitirip işgücüne katılmaya hazır bireyi ergenlikten çıkarıp yetişkin payesiyle payelendiriyor.

Ergenlik çağını kendi içinde kısımlara bölmek suni ancak inceleme kolaylığı sağlayan bir tutumdur. Zira fert, bu çağda bir kısım gelişim özellikleri yönünden süratle yol alırken bazı hususlarda duraklayabilir ve bir süre sonra da bu duraklamayı telafi

edebilir. Diğer gelişim devreleri gibi, ergenlik de, bir olgunlaşma çağıdır. Çocukluktan bu çağa, kesin, belirli ve ani bir şekilde değil fakat yavaş oluşan belirtilerle geçilir. Aynı şekilde ergenliği yetişkinlikten ayıran özellikler de kesin bir şekilde vuku bulmaz. Bu devreyi kendinden evvelki ve sonraki devrelere bağlı bir eğri, bir sigmoid ile ifade etmek gerekir. Başlangıç ve bitiş her fert için ayrı olabilir, fakat her fert için, ergenliği, kendi içinde genel özellikler taşıyan kısımlara bölmek mümkündür (Varış, 1998: 33).

2.1.2. Ergenlik Kuramları

Ergenlik dönemi ile ilgili ilk çalışmalar Antik Mısır'da gençlerin özelliklerini içeren yazıtlara kadar gitse de ergenlik teorilerinin bilimsel temelini oluşturacak ilk görüşler 3000 yıl önce Sokrates'in başını çektiği ilkçağ düşünürleri tarafından ortaya atılmış ve onların görüşleri ortaçağ boyunca Avrupa'da etkisini sürdürmüştür. Ergenlikle ilgili görüşler önceleri olumsuzluk içermiş, Yunanlı şair Hesiod gençlerin çok saygısız ve küstah olduğunu ve ülkenin geleceği için umutsuz olduğunu söylerken, Sokrates de gençlerin lükse düşkün olduklarından, terbiyesiz ve küstah davranışlarda bulunduklarından ve ailelerine saygı göstermediklerinden yakınmıştır. Sokrates'in öğrencisi olan Platon ise daha bilimsel ve olumlu bir bakış açısı sergilemiştir. Ona göre ruh üç tabakaya ayrılmakta, tecrübelerin ve etkilenenin uzun süren etkisi nedeniyle kişinin karakteri erken yaşta oluşmaktadır. Bununla beraber Platon genç insanların karakterlerinin yaşamları boyunca pek çok değişime gebe olduğunu kabul etmektedir. Dolayısıyla bu dönemde ruhsal bazı değişiklikler yaşayan ergenlerin spor yapmaları ve müzik çalışmaları gerektiğini tavsiye etmiştir. Ayrıca Platon yaptığı gözlemlerin sonucunda ergenlerin kolay bir şekilde etkilendiklerini fark etmiş ve bu nedenle 18 yaşına kadar şarap içmelerine izin verilmemesi gerektiğini ifade etmiştir (Demir, 2001: 39-40).

Aristo ise Platon'dan farklı olarak gelişim dönemlerini 7'şer yaştan oluşan 3 bölüme ayırmıştır. İlk yedi yılı bebeklik, ikinci yedi yılı ergenlik ve çocukluk, üçüncü 7 yılı da genç erkeklik olarak adlandırmıştır. Bu gelişim dönemleri genel olarak ortaçağ

boyunca kabul görmüştür (Aydın, 1997: 148). Aristo'nun görüşüne göre ergenlik dönemi seçim yapabilme yeteneğinin geliştiği bir aşamadır. Gençlerin dengesiz, sabırsız, kendini kontrolden yoksun kişilik özellikleri taşıdığını ileri sürmüştür. (Aydın, 1997: 147).

Ortaçağ boyunca Hristiyanlığın İnsan Gelişimi görüşünün etkisiyle çocuğun dünyaya minyatür yetişkin olarak geldiği kabul edilmiş ve bu düşünceyle çocukların ve yetişkinlerin aynı ilgilere sahip olduğu, fiziksel açıdan fark olmaması gerektiği ve ergenin görevinin itaat etmek olduğu iddia edilmiştir (Demir, 2001: 41–42). 16 ve 17. yüzyılın tarıma dayalı Avrupa toplumunda ergen bireyler eğitim ve tecrübe kazanmaları için başka ailelerin yanına çırak olarak verilir ve böylelikle ergenlerin yetişkin rollerini öğrenmeleri ve yetişkinliğe geçişin kriz ve psikolojik travma olmadan gerçekleşmesi beklenirdi (Demir, 2001: 41).

Endüstrileşmenin etkisiyle de ailede roller değişerek çocukların eğitim sorumluluğu baba dışarıda çalıştığı için anneye geçmiştir (Özkardeş, 2006: 15). Çalışma yerinin değişmesiyle oturma yerleri de değişmiş, insanlar köylerden şehirlere taşınmaya başlamışlar, eğitim önem kazanmış ve ergenler okullara gitmeye başlamışlardır. Bu gelişmelerin sonucunda sayısı hızla artan lise, kolej ve akademiler 19. yüzyılın sonunda yeni gençlik imajını popüler hale getirmişler ve bu dönem “yaratıcı ve gelişen yaşam dönemi” olarak adlandırılmıştır (Demir, 2001: 43).

Her ne kadar ergenliğe bakış açısı değişmiş ve ergenlikle ilgili merak toplumda gelişmiş olsa da ergenliği insan gelişiminin ayrı bir basamağı olarak gören ve bilimsel olarak yapılan ilk çalışma G. Stanley Hall'ın iki ciltlik “Ergenlik” çalışmasıyla 1904'te başlamıştır. Darwin'in evrim teorisinden etkilen Hall ergenliği gen, hormon ve evrimsel tarihle açıklayan biyolog ve bazı psikologların temsil ettiği biyolojik ergenlik kuramlarının başını çekmiştir (Dinç, 2007: 17). Sonradan ergenliği biyolojiden çok bireysel tecrübe ve kültürün şekillendirdiğini savunan psikolog, antropolog ve sosyologların temsil ettiği sosyal-bilişsel teoriler de ortaya çıkmıştır.

2.1.2.1. Biyolojik Kuram

Bu görüşe sahip bilim adamları, ergenliği; çocuğun vücudunda gerçekleşen önemli değişimler sonucu oluşan fiziksel ve cinsel olgunlaşma dönemi olarak tanımlamışlardır. Ayrıca bu görüş genetik faktörlerin ergenlikteki davranışsal ve psikolojik değişmelerin esas sebebi olduğunu ileri sürmektedir. Bu görüşe göre gelişme ve davranışlar, çevrenin çok az etkisiyle esasen içsel olgunlaşma güçlerinin kontrolü ile gerçekleşmektedir. Gelişme kaçınılmaz olarak sosyokültürel çevre farkı gözetmeksizin evrensel olarak gerçekleşmektedir. Bu görüşün başlıca temsilcileri G. Stanley Hall ve Arnold Gesell'dir (Dinç, 2007: 17).

G. Stanley Hall (1844–1924): Ergenlik Psikolojisi'nin babası olarak kabul edilen Hall ergen davranışlarının evrimsel güçlerin şekillendirmesiyle oluştuğuna ve saygısızlığın, çabuk öfkelenmenin ergenliğin doğasından kaynaklandığına inanmaktadır. Hall, ergenliğin fırtına ve stres zamanı olduğunu söylemiştir. (Kulaksızoğlu, 2000: 19–21) Arnold Gesell (1880–1961): Gesell ergenlikteki gelişmede genetiğin ve olgunlaşmanın önemine vurgu yapmıştır (Dinç, 2007: 17).

Dönüşümün biyolojik süreci, değişiklikleri belirli bağlamlara uyacak şekilde yönlendiren evrim mekanizmasına bağlıdır. Olgunlaşmamış gençler olarak ergenlerin imgeleri, biyolojik süreçlere rehin tutuldukları medyada bol miktarda bulunmaktadır. Ergenler, biyolojik olarak, ayartmaya karşı direnmek, iyi seçimler yapmak, duygularını kontrol etmek veya sürecin işleyişinin normal parçaları olan geleceklerini planlamaktan aciz olduklarından sorumlu olamayacaklardır (Amsel, 2008:2).

Ergenlik çağında tüm türler için merkezi öneme sahip uyarlamalar arasında, üreme için hazırlanma ve ebeveynlerden ayrılıp kendi hayatlarına başlama sayılabilir. Popülerlik ve çekicilik ile ilgili endişeler, çiftleşme ve üreme için gereken statü ve dikkati kazanmak için uyarlanabilir davranışlar olabilir. Yenilik arayışı ve risk almak aynı zamanda statü kazanma ve üreme başarısını maksimize etme girişimlerinden de

olabilir. Kritik beyin değişiklikleri, ebeveynlerden ayrılmak ve kendi evini başlatmak için gerekli olan planlama ve diğer düşünme becerilerini destekleyen uyarlamalardır (Amsel, 2008:3).

2.1.2.2. Psikoanalitik ve Psikososyal Kuram

Bu görüşün kurucusu Sigmund Freud'dur. Her ne kadar o nöroloji, beyin araştırmaları ve sinir hastalıkları üzerine çalışmalarını yoğunlaştırmış ve teorilerini bunlar üzerine çıkarmışsa da kızı Anna Freud babasının bulgularını ve iddialarını ergenliğe uygulamıştır. Freud'un bakış açısında her ne kadar kendisi psikolojiye yoğunlaşmışsa da güçlü bir biyolojik bakış açısının etkisi vardır ve biyolojinin kader olduğunu söylemiştir. Erkek ve kadınların genlerindeki anatomilerin farklı oluşundan dolayı tecrübelerinin kesinlikle aynı olamayacağına ve böylelikle birbirlerinden farklı olduklarına inanmıştır (Kulaksızoğlu, 2000: 21–24).

Sigmund Freud (1856–1939): Freud davranış etkenlerine erken çocukluk tecrübeleri ve bilinçaltı motivelerine vurgu yaparak önemli katkıda bulunmuştur. Cinsel içgüdülerin tatmini ve şefkate olan fiziksel ihtiyaç arzusunun ergen bireyin davranışlarını etkileyen faktörler olduğunu söylemiştir. Ergenlik dönemindeki anne babadan ayrılma arzusunun da akranlarıyla arkadaşlık kurma isteğinin bir neticesi olarak görmüştür. Freud ergenlerin yeni uyanan cinsel güdülerini nedeniyle kaygılı ve duygudurumların sık değişimli olduğunu iddia etmiştir (Parman, 1998: 74).

Anna Freud (1895–1982): A. Freud ergenin pubertiye girmesiyle fiziksel dengesizlik dönemine girdiğini çünkü id'in güçlenip davranış üzerinde baskın olduğunu iddia etmiştir. Bu dengesizlikten dolayı ergen fiziksel savunma mekanizmalarını problemleri çözmek için devreye sokmaktadır (Geçtan, 2000: 11–119).

Erik Erikson (1902–1994): Erikson yaşam üzerinde 8 bireysel gelişim dönemi olduğunu söylemiştir. Ergenliği beşinci dönem olarak alıp 11 yaşından 20 yaşına kadar

devam ettiğini söylemiştir. Erikson'a göre ergenlik kimlik arayışının yaşandığı dönemdir ve bu dönemde ergen bugüne ve geleceğe dair bir düşünce geliştirmektedir. Bu dönemde ergende düzenli bir ruh hali ya da çalışma görülmez. Erikson kimlik terimini ergenin hedef arayışını ve öz-algısını tabir için geliştirmiştir. Kimlik arayışı bugün ergenin karşılaştığı en önemli ödevlerden biri olarak kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2000: 30-32).

2.1.2.3. Bilişsel Kuram

Jean Piaget (1896-1980): Piaget bireyin çevresine adaptesine yardımcı olacak yeni bir bilişsel yapı geliştirerek öğrenilebileceğine inanmaktadır. Bilişsel gelişimin 4 bölümde ortaya çıktığını iddia etmiştir. Ergenlik öncesinde birey somut operasyon dönemindedir ve gerçekten tecrübe ettikleri hakkında mantıklı düşünebilir. Ergenler ise formal operasyon dönemindedirler ve soyut düşünebilirler. İç gözlem yapabilir ve fikirler hakkında düşünebilirler. Problemleri çözmek ve sonuç çıkarmak için sistematik bir mantık kullanabilirler. Birden fazla etkeni bir araya getirip bu etkenlerin üzerinden bir sonuç oluşturabilirler. Ötesinde ne olduğundan ne olabileceğini düşünebilir ve kendilerine bir gelecek planı çıkartıp onu takip edebilirler (Aydın, 1997: 131-134). Bu kuramın en önemli temsilcilerinden Jean Piaget biyolog olarak başladığı çalışmalarında biyolojinin etkisini bırakmıştır. Piaget bilişsel gelişimin, beyin olgunlaşması ve bireysel tecrübe ile gerçekleştiğine inanmaktadır.

Robert Selman (1942-): Selman sosyal biliş ve sosyal ilişki anlayışına vurgu yapmıştır. Çocuklardan farklı olarak ergenlerin nasıl 3.bireyin bakış açısını anladığını ve diğer insanların davranışlarını bu bakışla yorumladığını tanımlamıştır (Dinç, 2007: 19). Lev Vygotsky(1896-1934): Vygotsky öğrenmenin bireysel olmaktan öte sosyal bir süreç olduğuna inanmıştır. Öğrenmeye başlayan ergen bireyin uzmanlarla beraber bir grup halinde problem çözerek öğrenmesiyle bilişsel gelişimin en hızlı şekilde olacağını tavsiye etmiştir (Dinç, 2007: 20).

2.1.2.4. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı

Bilindiği gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bu sosyalleşme sürecinde ergen için önemli gördüğü konularda ailesi, hâlâ bir başvuru kaynağı olmaya devam etmektedir (Koç, 2004: 238). Bu kuram bireyin çevresinin onun farklı davranışları yapmaya ya da yapmamaya yönelik bireyi nasıl etkilediği ile ilgilenmiştir.

Albert Bandura (1925-): Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı öğrenme sürecinde model almanın önemi üzerine vurgu yapmıştır. Bir başkasının davranışını gözleyerek ve taklit ederek öğrenmenin üzerinde durmuş, olumlu ve olumsuz davranışların gözlemlenmesi, olumluların teşvik edilerek, olumsuzların kaçındırılarak öğretilmesinin kalıcılığını savunmuştur. 1980'lerde Bandura sosyal öğrenme teorisine bilişselliğin rolünü de katarak teorisini genişletmiştir. Böylece Bandura bireyin kesin olarak çevresel faktörlerle şekillenmesinin ve onlardan etkilenmesinin ötesinde gelecekte içinde yaşayacağı çevreyi seçerek kendi kaderini belirleme gücünün üzerinde durmuştur. Buna göre birey çevrenin kendisine sunduğu ve hayatını etkileyen her şeyi edilgen olarak kabul etmekten öte etken olarak kendi hayatını kontrol edebilir. Mutlu, saygılı ve kolay anlaşılır bir ergen; ailesi üzerinde olumlu bir etki oluşturacak ve onları arkadaşça, sıcak ve sevgi dolu davranmaya itecektir. Buna karşılık aşırı tepkili ve öfkeli zor bir ergen; ailesinin kızgınlığını ve tepkisini çekecektir. Bu bakış açısı ergenin kendi çevresini yaratmada bir etken olduğunu ileri sürmektedir (Dinç, 2007: 20).

2.1.2.5. Kültürel Etki Kuramı

Robert Havighurst (1900–1991): Havighursts en büyük ergenlik gelişim ödevlerini ortaya çıkarmıştır. Buna göre; bireyin vücudundaki değişimleri kabul etmesi, diğer insanlarla daha anlamlı ilişkiler geliştirilmesi, duygusal bağımsızlığın kazanılması

ve sosyal sorumluluk davranışlarının edinilmesi söz konusu gelişim ödevlerindendir (Dinç, 2007: 20).

Kurt Lewin (1890-1947): Lewin; ergenliğin, yetişkinliğin ayrıcalıkları kazanılmadan çocukluğun keyiflerinden vazgeçilmek zorunda olunduğu ve ergenlerin neleri yapabileceklerinin açık olmadığı bir dönem olduğu için ergenlerin mutsuz ve kafalarının karışık olduğunu iddia etmektedir. Bu iddialarıyla temellendirdiği “alan teorisi” ergen davranışlarındaki belirsizliğin bilişsel yapı eksikliğinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Söz konusu teorinin en güçlü yanı ise ergen davranışlarında görülen çok geniş bireysel farklılığı hem kişilik, hem de kültürel farklılıklarla açıklamasıdır (Dinç, 2007: 21).

2.1.3. Ergenlik Döneminde Gelişim

Bu bölümde ergenlik döneminde bedensel, duygusal ve sosyal gelişim özellikleri ele alınmıştır.

2.1.3.1. Ergenlik Döneminde Bedensel Gelişim

Ergenlik, fiziksel gelişimde iki önemli değişiklik ile damgasını vurmaktadır: ilki, fizyolojik değişiklikler veya boyut ve şekil bakımından dramatik değişiklikler, ikincisi ise ergenlik çağıının başlangıcıdır.

G. Stanley Hall'a (1904) göre ergenlik 12 ya da 13 yaşında başlar. Prensip olarak, en azından, ergenlik döneminin başlangıcı nesnel olarak, örneğin idrardaki gonadotropin hormonunun varlığı ile tespit edilebilir. 22-25 yaş aralığına kadar sürer. Başka bir deyişle, ergenlerin psikolojik olgunluk ölçütlerinin başarılmamasıyla son bulan bir fizyolojik belirti haritası vardır. Ve bu nedenle, ergenlik döneminin başlangıcı ve sona ermesinin sosyolojik tanımı hakkında biyolojik bir tanım bulunmaktadır (Mwale, 2012:8).

Bame Nsamenang (1996), ergen psikolojisinin o zamandan beri Avrupa merkezli bir girişim olduğunu savunmaktadır. Ne yazık ki, araştırma çabaları şimdiye kadar ergenliğin gerçekten küresel bağlamda olmadığını göstermektedir (Mwale, 2012:8).

Ergenlik (püberte), çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir. Bu süreç hormonal etkiyle ortaya çıkar, ilk klinik belirtiler yaklaşık olarak kızlarda 10, erkeklerde 12 yaşlarında ortaya çıkar. Biyolojik değişikliklerin tamamlanması 3-5 yıl sürer. Boy büyümesinde ve kemik olgunlaşmasında hızlanma, vücut ağırlığı, çeşitli organların ve vücut kısımlarının boyutlarında bir artma görülür. Vücut yapısında kız ve erkek farklılığı belirginleşir (Bayhan ve Artan, 2007: 164).

Dönemi belirlemede yaş faktörü de önemlidir. Kızlar, erkeklere göre genel olarak yaklaşık iki yıl daha önce buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Öte yandan fiziksel anlamda boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlar ise, kızlar için 11-12, erkekler için 13-15 yaşları arasındır. Ergenlikte bedensel büyümenin en hızlı olduğu bu duruma ‘Büyüme Hızı Doruğu (BHD)’ denilir (Koç, 2004: 234).

Genç için hızlı bir gelişim sürecine girilen ergenlik dönemi, oldukça çalkantılı bir dönemdir. Gençler ne “yetişkin” ne de “çocuk” olarak kabul edildikleri bu geçiş dönemine uyum sağlamakta zorluk çekerler. 11-12 ile 17-18 yaşları arasını kapsayan ergenlik döneminde fizyolojik ve hormonal değişiklikler kendini gösterir. Cinsiyet hormonlarının üretiminin artması, erkeklerde sperm, kızlarda yumurta hücrelerinin etkin hale gelmesi, vücutta birtakım değişiklikler olmasına neden olur. Erkek ve dişi cinsiyet hormonlarının salgılanmaya başlaması ve bu hormonların vücuttaki öteki hormonlarla birleşmesi, kemik ve kaslardaki büyümeyi hızlandırır (Bilgin, 2008: 67).

Ergenlik döneminde, çocukluk döneminde ortalama olarak erkek çocuklardan daha kısa olan kız çocuklar ilk büyüme atılımına başlarlar ve bu noktada genellikle daha uzun ve daha ağırdırlar. Bu atılım çoğu zaman on ile on iki yaşlar arasında (ortalama

olarak on iki yaşla) ortaya çıkar ve bu süre boyunca kızların çoğu yılda 5-10 cm büyür. Daha yavaş bir büyüme ortalama bir kızın maksimum boya on altı ya da on yedi yaş dolaylarında ulaşmasına kadar sürer (Gander ve Gardiner, 2006: 445).

Ergenlik döneminin sonunda ki dönem kızlarda ortalama 16; erkeklerde ortalama 18 yaşır, bireyin büyüme ve gelişmesi büyük oranda tamamlanmıştır. Boy, yılda 5-7 cm kadar uzar. Ergenliğin başlangıcında erişkin boyunun yaklaşık % 80'i kadar olan boy, ergenlik sonunda erişkin boyun % 99'una ulaşır. Bu dönemde ağırlık artışı yılda 2.25-2.75 kg arasındadır. Ergenlik dönemi boyunca vücut ağırlığı kızlarda 16 kg, erkeklerde 20 kg kadar artar. Bu ağırlık artışının nedeni iç organlardaki büyüme, iskeletin büyümesi ve kütesinin artması, kas dokusundaki gelişme ve yağ dokusundaki artmadır (Bayhan ve Artan, 2007: 164-165).

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındadır. Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi kazanma sürecini yaşar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca, televizyondaki reklamlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir (Koç, 2004: 234).

2.1.3.2. Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim

Ergenlikte duygusal gelişim, stres altındayken ve duyguları yönetirken başkaları ile bağlantı kurma ve baş etmeyi öğrenme bağlamında gerçekçi ve tutarlı bir kimlik duygusu oluşturmalarını içerir. Bunlar çoğu insan için hayat boyu sürecek olan süreçlerdir (APA, 2002:15).

Kimlik, ergenlerin şu an kendilerinde gördükleri şeylerin ötesinde bir şey ifade eder; bireylerin ne hale gelebilecekleri ve kim olmak istediklerini "olası benlik" olarak

adlandırdığı şeyi de içerir. Kimlik duygusunun ortaya konması, ergenlik döneminde kimlik oluşumunun ne başladığı ne de bittiğinin yaygın olarak kabul görmesine rağmen geleneksel olarak ergenlik döneminin merkezi görevi olarak düşünülmüştür. Bununla birlikte, bireylerin kim olduklarının veya onları benzersiz kılan şeylerin bilinçli bir şekilde sıralamaya yönelik bilişsel kapasiteye sahip olmaları ilk kez ergenlik döneminde (APA, 2002:15).

Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik döneminin eşiğinde kendini bulur. Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi, gelişmekte olan çocuk için de yaşanması oldukça zor bir evredir. Bu evre, gence hiçbir şey anlatamadığımız için, anlatma çabasının yoğun olarak sürdürüldüğü bir dönem şeklinde açıklanabilir. Ergenlik konularındaki çalışmalarıyla tanınan Stanley Hall, hızlı ve belirgin değişikliklerin bu dönemde yer aldığını, bu evrede çocuğun tümüyle yeni bir kişiliğe büründüğünü ileri sürer. Hall'a göre bu değişiklikler cinsel olgunluk sonucu, yani biyolojik kaynaklıdır. Hall bu dönemi bir fırtına ve ergenlik evresi olarak tanımlar. O'na göre bu evredeki genç, duygusal, dengesiz, önseziden yoksun bir bireydir (Yavuzer, 2007: 268).

Ergenlerde duygusal gelişim özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Kılıçarslan, 2009: 114);

-Duyguların Yoğunluğunda Artış: Buluğdan başlayarak ergenin duygularının yoğunluğunda artma olur. Üzüntü, sevinç, öfke, korku gibi duygularını ifade ederken bu yoğunluk göze çarpar. Artan duygululuk ve coşku hali ergende duygularını dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur. Olumsuz duygular el, kol hareketleri, yüz ifadesi ve bağırma gibi sözlü ve sözsüz davranışlarla dışa vurulurken, heyecan, coşku ve karşı cinse yönelik duygular şiir veya öykü yazma, hatıra defteri tutma aracılığı ile kâğıda yansıtılır.

-**Aşık Olma:** Karşı cinse yönelik ilgiler buluş öncesinde başlar. Ergenlikte cinsel içerikli beğenme ve beğenilme arzusu bireye heyecan veren bir duygudur. Cinsler arasındaki yakınlaşma eğilimi, ergenliğin başlarında daha çok grupta bir arada olma isteği taşırken sonraları karşı cinsten belirli bireylere yönelmiş romantik duygular ortaya çıkar.

-**Mahcubiyet ve Çekingenlik:** Buluş öncesinden başlayan ve buluşda da devam eden bir durumdur. Adeta vücutlarını saklamak isterler. Vücutlarında meydana gelen farklı zaman ve hızlardaki değişiklikleri saklamak ve ya kendi vücutlarını meraklı gözlerden saklama amacı taşıdığı düşünülebilir.

-**Aşırı Hayal Kurma:** Biyolojik-cinsel gelişme, duygululuktaki artış ve zihinsel gelişme, ergenlerin akıllarından geçirdikleri yoğunluğunu ve niteliğini de değiştirir. Ergen hayal kurma yolu ile arzularını düşüncelerine yansıtır. Hayal konusu geleceğe yönelik tasarımlar olabileceği gibi, gerçekleşmesini isteyebileceği herhangi bir isteği de olabilir. Hayalin içeriği genellikle karşı cinse yöneliktir. Hayal etme yaratıcı düşünceyi besleyen en önemli güçtür. Bu anlamda yararlıdır. Ancak gerçekleştirilmemiş istekler sanki olmuş gibi hayal ediliyorsa, o zaman ergenler için bir sığınma ve telafi etme aracı haline getirilmiş demektir.

-**Tedirgin ve Huzursuz Olma:** Bu duygu ergenin karşı karşıya kaldığı stres uyarılarının etkisine göre ve uyarıları algılayış biçimine göre değişmektedir. Meydana gelen değişikliklere alışma çabalarının yanı sıra, akranları ve yetişkinlerle olan sosyal ilişkilerdeki aksamalar veya bu isteğin engellenmesi de huzursuzluk yaratabilir.

-**Yalnız Kalma İsteği:** Buluşdaki bir kız veya erkek zaman zaman başkalarından uzaklaşmak, kendisi ile baş başa kalmak istiyor gibidir.

Ergenlik çağındaki gençlerle ilgili yapılan alan araştırmalarında, ergenlerin duygusal problemlerinin; bulundukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemelerine,

ailenin geliştirdiği tutumlarına, ergenlerin sahip oldukları bireysel zekalarına ve çevreleri tarafından kabul edilme derecelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Öte yandan yine konuyla ilgili yapılan araştırmalarda ergenlerin, en çok gelecekle ilgili kaygılar taşıdıkları; eğitim gören ergenlerdeki bu kaygılarının muhtevasının istedikleri okula gidip gidemeyecekleri ve istedikleri mesleği yapıp-yapamayacakları gibi içeriğe sahip olduğu saptanmıştır (Koç, 2004: 235).

2.1.3.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim

Toplumsallaşma ya da sosyalizasyon kavramlarıyla ifade edilen sosyalleşme, sosyolojinin temel konularından biridir. İnsanlar doğdukları andan itibaren sosyal bir yaşama başlarlar. Bebekler doğdukları zaman gereksinimlerinin karşılanması için anne baba veya kendilerine bakan başka bir kişiye muhtaçtırlar. Bu da çevresindeki insanlarla ilk sosyal ilişkileri ve bağları kurması anlamına gelir. Çocuğun içinde bulunduğu toplumun inançlarını, tutumlarını ve kendisinden beklediği davranışları öğrenmesine “sosyalleşme” denir (Bayhan ve Artan, 2007: 237).

Özkalp’e (2005: 109) göre sosyalleşme, insanın kendine uygun insanca davranışları öğrenmesidir. Ayrıca sosyalleşmeyi bireysel ve toplumsal açıdan ayrı ayrı tanımlayan Özkalp’e göre sosyalleşme, bireysel açıdan, insanın hayvansal yönlerini bırakarak, insanî değerler kazanması ve kişiliğini bulması sürecidir. Toplumsal açıdan ise sosyalleşme, sosyal ve kültürel mirasın gelecek nesillere aktarılması ve kişilik gelişimidir (Özkalp, 2005: 109-110).

Nitekim ergenlikte önemli bir diğer gelişim boyutu olarak sosyal gelişme karşımıza çıkmaktadır. Bilindiği gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bu sosyalleşme sürecinde ergen için önemli gördüğu konularda ailesi, hâlâ bir başvuru kaynağı olmaya devam etmektedir (Koç,

2004: 238). Duygusal ve sosyal gelişim birbirinden ayırt edilemeyecek kadar birbirine bağımlıdır. Duygusal gelişimi en çok etkileyen etmen ise çocuğun diğer insanlarla ilişkileri, yani sosyal gelişimidir. Sosyal gelişim ve buna bağlı olarak sosyalleşme, bireyin, içinde yaşadığı toplumun davranış kalıplarını kişiliğine mal ederek o topluma ait bir birey durumuna gelmesidir (Başal, 2004: 143).

Ergenlik döneminde sosyal gelişime diğer yaşam aşamalarından çok daha az dikkat edilmiştir. Bu gelişme psikolojisinde ciddi bir eksikliktir çünkü çocuk ergenlik dönemine eriştiğinde, ebeveynlere bağlanma ve güvenlik açısından daha az güvenilir bir hale gelir. Ergenlerin sosyal deneyimleri daha kapsamlı hale geldiğinde, sosyal ilişkileri daha karmaşık, daha keşfedici hale gelir ve başkalarıyla etkileşimde bir artış meydana gelir (Stoop, 2009:4).

Ergenlik döneminde sosyalleşme de en önemli etkenlerden birisi arkadaşlıktır. Çünkü en küçük, en kapalı ve en yakın yaşıt grubu arkadaşlığa dayanan gruptur. Genellikle iki ya da üç kişiden oluşur. Kimin arkadaş olacağım çeşitli etkenler belirler. Çocuklukta ve ilk ergenlikte kişi arkadaşlarını çoğu zaman yakınlarında yaşayan ve birbirini uzun zamandır tanıyan kişilerden seçer. Ancak, ortaokuldan liseye doğru ilerledikçe genellikle okul değiştirilir ve bu da grubun daha farklı kişilerden oluşmasına yol açar; arkadaşlık daha fazla benzer ya da tamamlayıcı ilgilere ve kişiliklere dayanmaya başlar (Gander ve Gardiner, 2006: 287). Ergenlik döneminin en önemli kavramlarından biride aşağıda görüleceği gibi benlik ve benlik saygısı kavramlarıdır.

2.2. Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı

Bu bölümde benlik kavramı, benlik saygısı, benlik saygısını etkileyen faktörler ve benlik saygısı türleri üzerinde durulacaktır.

2.2.1. Benlik Kavramı

Benlik (self), psikoloji başta olmak üzere farklı disiplinlerde üzerinde fazlaca çalışılan ve tutumlar üzerinde önemli etkileri olduğu saptanan önemli konulardan biridir. Benliğe odaklanan kuramcılar ve araştırmacılar benliği çoğunlukla, kişiliğimizin işlenebilen, şekillendirilebilen ve en temel ögesi olan karakter kavramıyla ilişkilendirilerek ele almış ve farklı tanımlamalar yoluna gitmiştir. Bu tanımların bir kısmı aşağıda verilmiştir.

Sözlük anlamında benlik kavramı, “bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2016). Kimi araştırmacıya göre (Plucker ve Stocking, 2002; Marshall, 1989; Wall, 1986) benlik kavramı (self-concept) bireyin şahsına ait duyguları, algıları ve tutumları olarak ifade edilmektedir (aktaran; Kapıkıran, 2004: 14). Benlik, diğerlerinin bireye yansıttığı özellikler, kendisine ilişkin yaptığı gözlemler, çevreden topladığı bilgiler doğrultusunda bireyi diğerlerinden ayırt edici özellikler bütünüdür (Cüceloğlu, 2015: 427).

Bir insanın kendisini ve çevresini algılayış tarzının, onun genel tutumunu ve davranışlarını büyük ölçüde etkilediği dikkati çekmiştir. Benlik, kişiliği çok etkilemekle birlikte, kişilikten biraz farklı bir anlam taşımaktadır. Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş tarzımızdan oluşur. Bu bakımdan benlik, kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanabilir (Baymur, 1997: 264). Tesser (2002) benliği, bireyi diğerlerinden ayıran yetenek, mizaç, hedef, değer ve seçimlerin toplamı olarak tanımlamıştır (aktaran; Bakır, 2015: 17).

Benlik kavramı, kişiliğinin genel dokusunun bütününe temsil eder. Kişilik dokusu içerisindeki daha özel noktalar, düğümler ise benlikte var olan şemaları temsil etmektedir. Bu nedenle kişilerin kendileri hakkında sahip oldukları kavramlar, bilgi ve atıflar her zaman aynı şekilde berrak olmamaktadır. Birey bir durumda, kendisiyle ilgili atıflar ve bilgiler konusunda haberdar olabilirken, bir başka konudaki şahsi

değerlendirmesinde açık, belirgin bilgi ve atıfa sahip olmamaktadır (Küçük, 2016: 9). Gander ve Gardiner'e (2006) göre benlik, bireyin yalnızca kendisine özgü görüş, tutum, duygu, algı, değer ve davranışlarından oluşur.

Benlik kavramı öznel bir resimdir ve bireyi diğerlerinden ayıran büyük çaplı etkileşimlerden meydana gelmektedir. Bu etkileşimler, bireyin diğer insanlardan elde ettiği dönütler, fiziksel ve sosyal çevrede bireyin kendi tecrübelerinin yorumlanmasına göre farklılık göstermektedir. Benliğin gelişimi bir ömür devam eden ve yaşlandıkça değişiklik gösteren yavaş ilerleyen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Bakır, 2015: 18). Jung'a (1999: 75) göre, "kendimizi tanıdıkça, yani kendi ruhumuzu keşfettikçe, içgüdülerimizle karşılaşırız ve onların imgelerle dolu dünyası ruhun içinde uyuklamakta olan ve herşey yolunda gittiği sürece bizim nadiren fark ettiğimiz güçlere ışık tutar. Bunlar, müthiş bir etkinliğe sahip potansiyel güçlerdir. Bu güçlerin ve bunlarla bağlantılı imgelerin ve düşüncelerin olumlu ve yapıcı bir alana mı yoksa felakete mi yöneltileceği tamamen bilinçli aklın hazırlıklı olmasına ve yaklaşımına bağlıdır". Bu ifadelerden de görüldüğü gibi benlik insanın kendisini tanımasından geçmektedir. Bununla birlikte aşağıda göreceğimiz benlik saygısı ortaya çıkmaktadır.

2.2.2. Benlik Saygısı Tanımı

Literatürde "özsaygı" olarak da kavramsallaştırılan benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani, bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bize o bireyin benlik saygısı düzeyini verir. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir. Benlik imgesi ve ideal benliğin gelişiminde görüleceği gibi, bireyin kendini nasıl gördüğü yani hâlihazırdaki benlik imgesi ile ulaşmayı arzuladığı ideal benliği arasında bir farkın olması kaçınılmazdır ve bu fark normal bir olgu olarak kabul edilmelidir (Ceylan, 2013: 30).

Benlik saygısıyla ilgili literatür taramaları oldukça geriye gidebilmektedir. Psikolog ve filozof William James (1890) benlik saygısını “kişilerin amaç ve isteklerine göre gerçeklik temelli kazanımlar dengesi” olarak tanımlamıştır. James’in görüşüne göre, kişinin ilhamlarıyla kendini görmek istediği ya da başarılarıyla kendini gördüğü noktalar arasındaki yakın eşleştirme, benlik saygısının artmasıyla sonuçlanacaktır. Diğer unsurlar benlik saygısıyla kişisel değerlendirmelerin belirlenmesinde yalnızca sosyal bir nesne olarak kalacaktır (Simone ve ark., 1995:480).

Benlik saygısı insanın doğumuyla başlar, erişkinlikte gelişimine devam ederek ilerleyen dönemlerde sosyal ve toplumsal olaylardan etkilenir. Benlik saygısı, insanın davranışlarını şekillendirerek yaşamını etkiler. İnsanların sosyal yaşamda yer almalarında, kişiliklerinin gelişmesinde, düşünce ve duygularının doğru algılanmasında benlik saygısı oldukça etkilidir. Benlik kavramı, insanın kendi iç dünyasında var olan inançlarından oluşmaktadır. Benlik saygısı ise; benlik kavramının sevilme ve kabul görme ölçüsü veya başka bir deyişle, kişinin kendisi için ne kadar saygı duyduğu olarak tanımlanabilir (Ayaz, 2002: 72).

Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutu ile ilişkilidir. Birey, kim olduğuyla ilgili düşüncelere sahip olması ile birlikte, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da hâkimdir (Başay, 2015: 21). Benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2007: 101).

Benlik saygısı, insanın kendini gözden geçirerek beğenmesi durumu olarak da tanımlanabilir. Burada önemli olan, insanın kendisinden memnuniyetidir. Kendine değer veren insanların, kişilerarası ilişkilerde daha hoşgörülü olarak hayata daha pozitif yaklaşıtları, fiziksel açıdan daha sağlıklı oldukları, stresle baş edebildikleri öngörülebilir. Benlik saygısı her insanın istediği ve ihtiyaç duyduğu bir duygudur.

Benlik saygısının insanlar tarafından istenmesinin nedeni; hayatta mutluluğu bulma şansını arttırması ve hayatın olumsuzlukları ile baş etmeyi sağlaması olarak ifade edilebilir. İnsanın benlik saygısının yetersiz düzeyde olması davranışlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Türksoy, 2014: 18).

Yüksek benlik saygısı olan insanlar aslında birçok güzel özelliklerini doğru algılayabilirler. Ama aynı zamanda kibirli olabilirler. Aynı şekilde, benlik saygısı düşük olan insanlar aslında değersizlikten dolayı sinirsel sınırlar gösterebilirler. Ama aynı zamanda mütevazı olabilirler (Baumeister, 2005:36).

2.2.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Yavuzer (2000), benlik saygısını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebileceğini düşündüğü kişinin meslekleri, eğitim düzeyleri, ekonomik durumları ve birçok değişkenle ilgili çeşitli araştırmalar yapmıştır. Araştırma sonuçları; sosyo-ekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, babanın mesleği ya da anne-babanın eğitim düzeyi, anne-babanın ilgisi, akademik başarı, okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılma, spor yapma, kardeş sayısı ve doğum sırasının benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Benlik belirli zaman sürecinde oluşan bir olgudur. İnsanın doğumundan itibaren yaşadığı olaylar, çevresinde bulunan insanlarla yaşadığı ilişkilerin etkisiyle yavaş yavaş şekillenir. Acı tatlı yaşanan olaylar sonucunda edinilen olumlu ya da olumsuz deneyimler benliğe katkıda bulur ve geliştirir. Bununla birlikte benlik saygısını değiştiren etmenler arasında; cinsiyet, beden imajı, sosyal etmenler, kronik hastalıklar ve engellilik sayılabilir (Türksoy, 2014: 23);

-Cinsiyet: Benlik saygısı ile cinsiyet arasındaki ilişki toplumsal cinsiyet kavramı şeklinde düşünülmelidir. Toplumda kadın ve erkeğin kazanmış oldukları rol, sorumluluk ve sosyal statüleri ile ilişkileri toplumsal cinsiyeti oluşturur. “Toplumsal cinsiyet analizi

ise kadın ve erkeğin toplumdaki farklı rollerinden doğan eşitsizliklerin ve kadın erkek arasındaki eşitsiz güç ilişkilerinin belirlenmesidir. Bununla beraber toplumsal cinsiyet analizi, tüm toplumlarda erkeğe göre daha düşük statüde bulunan kadınların, kadın olmalarından dolayı maruz kaldıkları eşitsizliklerin yaşamlarına, sağlıklarına ve iyilik hallerine olan etkilerini inceler (Tümen, 2003: 16).

-Beden İmajı: Gençlik döneminde benlik saygısını etkileyen önemli faktör de beden imajıdır. Bu dönemde gençler boy, kilo gibi fiziksel görüntüsüyle ilgili konulara oldukça önem verirler. Dış görünüşlerini benimseyen genç bireylerde benlik saygıları olumlu yönde etkilenirken, dış görünüşlerini benimsemeyen genç bireylerin ise benlik saygılarının olumsuz yönde etkilenebildiği düşünülmektedir. Kilolu kişilerde benlik saygısı durumlarının düşük olduğu, bu durumun çeşitli psikolojik sorunlara neden olabildiği düşünülmektedir. Dolayısıyla, yeme bozukluklarında benlik saygısının etkili olduğu düşünülmektedir (Türksoy, 2014: 23).

Bedende meydana gelen değişikliklerin en yoğun yaşandığı dönem ergenlik dönemi olduğu düşünülmektedir. Beden yapısı, beden deneyimleri ve duyumlarındaki değişiklikler o güne kadar algılanan beden imajını bozar. Beden imajı çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilidir. Aynı zamanda görünüm akran grubu tarafından fiziksel güç, fiziksel cinsel olgunluk ve çekicilik açısından değerlendirme aracıdır. Ergen dış görüntü ile içsel benlik imajı karmaşası yaşar (Çelen, 2007: 44). Ergenlik süresince genç birey yaşadığı karmaşadan dolayı depresif davranışlar gösterebilir.

-Sosyal Etmenler: Sosyal etmenler içerisinde en önemli olanı ailedir. Bireyin ailesel tutumları yüksek benlik saygısı ve özgüvenin oluşmasında oldukça etkilidir. Bireyin ekonomik düzeyindeki yükselme toplumda kendisini rahat ve özgüvenli hissetmesine neden olabilmektedir. Benlik sosyal ortam, aile ve arkadaş çevresi, sosyoekonomik durum ve toplumsal kabul gibi etmenlerden etkilenir (Sarı, 2007: 15).

-Kronik hastalıklar: Kişilerin kronik bir hastalığının olması ya da bedensel bir engelinin olması benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İnsanların yaşamış oldukları fiziksel ve psikolojik hastalıklar benlik saygısı düzeylerini etkileyebilmektedir. Kişinin doğuştan ya da bir kaza sonucu uzvunu kaybetmesi sonucu benlik saygısının düşmesi beklenebilir. Aynı şekilde psikolojik bozuklukları olan bireylerin benlik saygısının olumsuz yönde etkilendiği düşünülebilmektedir (Türksoy, 2014: 24).

-Diğer etmenler: Benlik saygısının düşüklüğünün diğer nedenleri arasında işlevsiz aile, iş yerinde ve okulda başarı eksikliği ve ölüm sayılabilir. Düşük benlik saygısı, karşılanamayan ihtiyaçlara neden olabilir çünkü sanki bu durum hak edilmemiş gibi hissettirebilir. Sınırları belirlemek ve çocukları disipline etmek bir sorun olabilir. Ne yazık ki, düşük benlik saygısı ebeveynlerden çocuğa geçebilir. Eğer çocukta talep eden ve genellikle örnek olmayan, kibirli ya da düşüncesiz, diğer bir deyişle önceliği kendisi olan ebeveynler varsa bunun normal olduğunu ve her zaman muamele görme biçimini düşündürebilir. Çocuk, bir ebeveyn için doğru davranış olarak görülen şeyleri modelleyebilir ve aynı şekilde çocuğuna aynı şekilde davranabilir. Bu, bir kötüye kullanım döngüsüne neden olabilir (Reese, 2008:3-4).

Okulda veya belli bir sporda ebeveynlerin, ailenin veya arkadaşlarının baskısı nedeniyle erken yaşta düşük benlik saygısı yaşanabilir. İyi performans gösterilmediğinde, benlik saygısı olumsuz etkilenebilir. Lisede, düşük benlik saygısı yaşanabilir çünkü stereotiplere uymaya çalışılmaktadır ve aileden bağımsızlık kanıtlanmaktadır. Yüksek öğrenimde, düşük benlik saygısı yaşanabilir çünkü beceri kazanmaya ve iş bulmaya çalışılmaktadır (Reese, 2008:4).

Benlik saygısı düşükse, istismarlar, aile ve arkadaşlar arasında okulda ve işte övünememeye neden olabilir. Bu temelsiz yapı, yetersizliklerin gerçekliğini maskelemek için sözlü olarak kullanılamaz. İstismarların saklanılma yolu tercih edilir. Bunun nedeni, yüksek benlik saygısı olan bireylerle karşılaşıldığında genellikle küçük düşürücü durumda kalma korkusudur. Aksi hallerde ise, benlik saygısı düşük olan ancak bunu

maskeleyebilen insanlardan, hiçbir şey bilinmediğine ya da çok konuşma, çok şey bilme gibi aşağılayıcı temelli argümanlara maruz kalınabilir. Çoğu zaman bu istismarların sahte olduğu keşfedilir. Öğretmenler ve işverenler, benlik saygısı düşükse, etkinliği gizlemenin bir yolu olabilir ya da otoriteye karşı düşmanlık gösterilebilir. Öğretmenler ayrıca, benlik saygısı düşükse ve akranlarla pek fazla ortak nokta yoksa, bunun suçluluğa neden olabileceğini ve okuldan kaçınmaya sebep olacağını bilmeleri gerekir (Reese, 2008:4).

Benlik saygısı az olduğunda, arkadaş ve aileye hayır diyebilmek sorun olabilir. Sonunda yapmak istenmeyen iyilikler yapmaya ve sonunda gitmek istenmeyen yerlere gidilerek, eşlik etmek istenmeyen insanlarla son bulunabilir. Bu süreçte geçmişe dönük sıkıntı veren çözümlenmemiş yaşanmışlıklar görmezden gelinir ve daha sonra yaratacağı travmalara hazırlıksız yakalanılır. Benlik saygısı düşüklüğü, yaşamlar üzerinde hiçbir kontrolün bulunmadığına inanmaya neden olabilir (Reese, 2008:4-5).

2.2.4. Benlik Saygısının Türleri

Yapılan çalışmalar sonucunda benlik saygısı, düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı şeklinde sınıflandırılmaktadır. Yüksek benlik saygısı, aile bireyleriyle pozitif ilişkiler kurma, kendi hayatıyla ilgili kontrolü elinde tutma duygusuyla ilişkilendirilebilir. Yüksek benlik saygısı, insanın kendisini değerli hissetmesi olarak açıklanabilir. Bu bireyler kendilerini olumlu, saldırgan davranışlar sergilemeyen bir kişi olarak nitelendirirler ve zayıf yönlerinin farkına vararak çözüm yolları geliştirirler. Düşük benlik saygısı taşıyan bireyler ise özgüvenleri zayıf, dışa bağımlı, çabuk sıkılan, araştırmacı ruhu az gelişmiş özelliklere sahiptir. Bireyler, ne derece değerli olup olmadıklarını çevrelerindeki insanların kendilerine yönelik düşünce ve davranışlarından öğrenmektedirler.

2.2.4.1. Yüksek Benlik Saygısı

Yapılan araştırmalar, benlik saygısı yüksek kişilerin, benlik saygısı düşük kişilere göre olumsuz geri bildirimlerle karşılaştıklarında daha az duygusal sıkıntı yaşadıklarını ortaya koymuştur (Brown, 2010:1389).

Bu etki, nevrotizma ile benlik saygısı varyansından bağımsız olarak ortaya çıkar, insanların kendilerini belirli alanlarda olumlu değerlendirip değerlendirmediklerine bağlı değil, sadece gurur ve utanç duyguları gibi kişisel değerlendirmeye alakalı duygularla ilgilidir ve mutluluk veya hüzün gibi içsel konularla ilgilidir. Bu bulgular ışığında, yüksek benlik saygısı öncelikli olarak insanların kendileri hakkındaki başarısızlıklardan kötü hissetmemeleri işlevini görmektedir (Brown, 2010:1389).

Yüksek benlik saygısının stresle başa çıkma rolü ile ilgili önceki araştırmalar, duygusal durumların kendi geri beslemelerini kullanmaya yönelmiştir. Bu nyargı, kendini sunuşsal önyargıların benlik saygısı yüksek kişilere, başarısız oldukları halde kendileri hakkında kötü hissetmediklerini, hatta gerçekten yaşanan şeyi isteyerek yaptıklarını syleyebilmelerine neden olabileceği surumunu oluşturmaktadır. Var olan sonuçlarda yaklaşımın yanlışlığına bireyi inandırmak, düşük benlik saygısı olan insanlardan çok daha zor olabilmektedir (Brown, 2010:1390).

Benlik saygısı düzeyinin yüksek olması, sağlıklı bir kişilik yapısı için önemli rol oynamaktadır. Çocuğun kişiliğinin temel belirleyicilerinden biri olan benlik saygısının gelişiminde anne baba tutumlarının etkisinin önemli olduğu bilinmektedir. Benlik saygısının yüksek olması, bireyin içinde bulunduğu topluma uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır. Ayrıca bireyin topluma etkin bir şekilde katılımı ile kişisel başarı, doyum ve mutluluk da beraberinde gelmektedir (Ceylan, 2013: 37). Kendine değer veren, benlik saygısı yüksek bireylerin insan ilişkilerinde daha toleranslı ve bağımsız davranabildikleri, grup etkileşimlerinin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi

olduğu, yaşamı daha anlamlı buldukları, öğrenmeye, yarışmaya açık ve başarıya ulaşmayı daha fazla arzuladıkları kabul edilmektedir (Akın vd., 2001: 121).

Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler öz güvenli iyimser yaklaşım sergileyen, zorluklar karşısında yılmayan kişilik özellikleri gösterirler. Birey belirlediği hedefe ulaştığında benlik saygısı da artar. Yüksek benlik saygısı taşıyan insanlar, toplumdaki diğer insanlarla iletişimde başarılı, yaşama pozitif bakan ve depresif duygulara kapılmayan bireylerdir. Genç bireylerin üniversiteyi kazanma başarısını gösterip kendilerini kanıtlamış olmaları, hemşirelik gibi iş sahası geniş bir meslek grubunu tercih etmiş olmaları benlik saygısını düzeylerini yükseltebilir (Türksoy, 2014: 20).

Çevresinde onu mutlu ya da mutsuz eden yaşantılar sonrasında kendine değer verme duygusunu geliştirmektedir. Bu duygunun gelişiminde, sosyal ve çevresel uyarıcıların kişi hakkındaki olumlu değerlendirmelerinin büyük etkisi bulunmaktadır. Ergen değerini, çevresinden edindiği bu izlenimler çerçevesinde değerlendirmeye başlamaktadır. Ya değerli biri olduğu ya da sevmeye, beğenilmeye değer biri olmadığı inancını geliştirmektedir. Benlik saygısının sağlıklı gelişimi sonucu yüksek benlik saygısına sahip olan birey sosyal ilişkilerinde daha girişimci, daha güvenli ve daha atak olmaktadır (Eriş ve İkiz, 2013: 181).

2.2.4.2. Düşük Benlik Saygısı

Herkes bazen zorlu veya stresli bir durum yaşadıklarında olumsuz kelimeleri kendileri için kullanır. Bununla birlikte, sıklıkla bu terimlerle kendini düşündüğü takdirde, düşük benlik saygısı ile ilgili bir sorun olabilir.

Düşük benlik saygısı genel olarak olumsuz bir genel görüş sahibidir, kendisini olumsuz olarak değerlendirir veya kişiye genel olarak olumsuz bir değer katar.

Özünde, benlik saygısı düşük olan insanlar genellikle kendileri ve onların türü hakkında derin oturmuş, temel, olumsuz inançlara sahiptir. Bu inançlar genellikle kimlikleri hakkında gerçekler olarak algılanır. Sonuç olarak, düşük benlik saygısı, bir kişi ve hayatı üzerinde olumsuz bir etki yaratabilir (Lim ve ark., 2005:2-3).

Bireyler zaman zaman öyle durumlarla karşı karşıya kalırlar ki, bu durumlarda, sahip oldukları kişilik yapılarının içedönük ya da dışadönük olmasına bağlı olarak bazıları risk almaktansa tehdit edici gibi görünen durumdan kaçmayı tercih ederken diğerleri ise yine kişiliklerinin bir sonucu olarak mücadele etmeyi, risk almayı ve gerekirse bedel ödemeyi göze alırlar. Bu gibi durumlarda mücadele etmeyi göze alan girişken bireylerin özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu, buna karşın kaçınma eğilimi gösteren içedönük bireylerin genellikle utangaç ve çekingen tavırlar sergiledikleri ve özsaygı düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir (Ceylan, 2013: 38).

Özsaygısı düşük kişiler, gerçekçi olmayan sıra dışı yükseklikte talepleri kendileri üzerine yerleştirme eğilimi göstermektedirler ve başarısızlığa uğradıklarında istekleri azalmak yerine artmaktadır (Baumeister ve ark, 1996:7).

Düşük benlik saygısı, hayattan yeterince haz almama, yalnızlık duygusu, kaygı, depresyon gibi psikolojik özelliklerle ortaya çıkabilmektedir. Gençlerde ve Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde okuldan ayrılma, akademik başarısızlık, depresyon ve madde kullanımıyla kendini gösterebilir. “Düşük özsaygılı bireylerin olumlu eleştiri alma olasılığı olsa bile, aynı zamanda başarısız olma ihtimali kaygısıyla riskli durumlarda kendini koruma gereksinimi, iyi görünme gereksiniminden baskın çıkar (Burger, 2006: 493). Düşük benlik saygısına sahip kişiler, yaşamlarının beklediklerinden daha zor olduğunu düşünerek kaygı duyarlar. Karşılaştıkları ya da karşılaştıkları olayların, neden-sonuç ilişkilerini incelemeye gerek duymadan çevresel faktörlerin etkili olduğunu düşünerek boyun eğerler (Türksoy, 2014: 21).

2.3. Saldırganlık Tanımı ve Türleri

Bu bölümde saldırganlık kavramının tanımı ve saldırganlık türleri üzerinde durulmuştur.

2.3.1 Saldırganlık Tanımı

Saldırganlık kavramını tanımlamaya çalışan kuramcılar tek bir tanım üzerinde uzlaşma sağlayamamışlardır. Bu durumun temel nedenleri arasında saldırganlığın; toplumların sosyal, kültürel ve hukuki normlarına bağlı olarak farklılaşabilen bir kavram olması gösterilebilir. Saldırganlığın birçok tanımının yapılmasında toplumsal farklılıklar olabildiği gibi, bu durumun nedenleri arasında; saldırganlık kavramının günlük konuşmada çeşitli davranışları, duyguları, tutumları ifade etmek için kullanılan bir terim olması ve bu terimin çok fazla anlam içeriyor olması; tanımlama zorluğunu da beraberinde getirdiğini ifade etmektedir (Esentürk, 2014: 35).

Saldırganlık sözcüğüne etimolojik açıdan bakıldığında, Latince “a” (Doğru) ve “grad” (adım) sözcüklerinden oluşmuştur. İngilizcede “Agressio” olarak ifade edilen sözcük ileriye doğru hareket etme anlamını taşımaktadır (Gökçiçek, 2015: 18). Sözlük anlamında ise saldırganlık, “saldırgan olma durumu, saldırgan bir biçimde davranma, bireyin kendi düşünce ve davranışlarını dıştaki direnmelere karşı, zorla karşısındakine benimsetme çabası” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2016).

Saldırganlık, başka kişilere ya da nesnelere yönelmiş olan zararlı, yok edici bir davranış biçimidir. Genellikle öfke, kızgınlık ve saldırganlık birbirleriyle yakın bağlantısı olan kavramlardır. Öfkeli ve kızgın olmak, saldırgan bir davranış için gerekli olan öznel haberdarlık ve hazırlık durumunun son aşaması olarak kabul edilmektedir (Gültekin, 2008: 15). Saldırganlık, insanın karşısındaki bireye karşı üstün gelmek, onu yönetmek, bir işi bozmak, boşa çıkarmak için düşmanca, incitici, hırpalayıcı, acı/ağrı verici davranış biçimidir (Uluişik, 2015: 11).

Saldırganlığın tanımlanmasında dikkat edilecek konular aşağıdaki gibi özetlenebilir (Kesimli, 2013: 158);

-Davranıştaki amaç, kasıt, maksat önemlidir. Amaç unsurunun belirlenmesi zor olsa bile, bu unsur saldırganlığın tanımlanmasında gereklidir.

-Saldırgan davranışların toplumda genel kabul görmüş sosyal normlara uygun olup olmadığı da önemlidir. Ebeveynin disiplin amaçlı davranışları, savaşta kumandanın emrine itaat, hukukun emrettiği cezanın uygulanması benzeri davranışlar normlara uygundur ve prososyal saldırganlık olarak adlandırılır.

-Saldırgan davranış ile saldırgan duygular arasında fark vardır. Öfke kontrolü burada önem kazanmaktadır.

Birçok saldırganlık biçimi vardır. Bunlar arasında en sık belirlenen formlar fiziksel, sözlü ve ilişkisel saldırganlık olarak görülmektedir. Fiziksel saldırganlık, vurmak, tekmelemek, bıçaklamak veya dayak atmak gibi fiziksel eylemleri içeren davranışlardır. Ayrıca evinin pencerelerini kırmak gibi kasıtlı olarak hedef kişinin mülküne zarar vermeyi içeren davranışlar da fiziksel saldırganlık örneğidir. Sözlü saldırganlık, hedef kişiye bağırarak, lakap takmak ve hakkında söylenti yaymak gibi sözlü davranışlar kullanılmaktadır. İlişkisel saldırganlık ise, hedef kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermek üzere tasarlanmış davranışlardır. Söylentilerin yayılması (sözel saldırganlıkla birlikte), hakkında yalanlar anlatılması ve utanç verici fotoğrafların dağıtımı (temelde hedefin kişilerarası ilişkilerine zarar vermek üzere tasarlanmış herhangi bir davranıştır) bu kapsama dâhildir. Daha az araştırılmış bir saldırganlık biçimi, pasif saldırganlık olarak adlandırılır. Bu biçim, kasıtlı olarak, bir kişiyi sosyal bir etkinliğe davet etmemek veya genel olarak çağrıda bulunulan toplumsal bir bağlamda kişiyi görmezden gelmek gibi bir hedef kişinin sosyal etkileşimlerine zarar vermek için hoş olmayan yollarla davranmayı içerir (Allen ve Anderson, 2016:2).

Sözel saldırganlık, bir kişi tarafından, insanların kendileri hakkında daha olumsuz duygularla birlikte utanç, depresyon, çaresizlik ve umutsuzluk gibi psikolojik acılar yaratması adına onların benlik algılarına saldırması olarak tanımlanmıştır (Infante ve Wigley, 1986; akt. Bekiari ve Tsaggopoulou, 2016:407)

Yukarıdaki açıklamalara göre, zarar verme ya da incitme niyetiyle yapılmamış eylemlerin, sonuçta karşıdaki kişiye acı vermiş bile olsa saldırganlık sayılmaması gerektiği açıktır. Örneğin, diş doktorunun bize acı yaşattığı doğrudur; ancak bu, zarar verme niyeti sonucu değil, tam tersine sağlığını koruma niyetiyle bize yaşattırılan acıdır ve bu yüzden saldırgan bir eylem olarak görülemez. Farklı bir örnekte, kalabalık bir belediye otobüsünde ayağımıza basan ve hemen arkasından nazik bir biçimde özür dileyen kişinin davranışını da saldırgan olarak yorumlanamaz. Diğer yandan, zarar verme ya da incitme niyetiyle yapılmış, ama bir şekilde bu niyetin gerçekleşmediği, diğer bir deyişle hedefin ıskalandığı durumlar olabilir. Örneğin, karısına kızan alkolik bir adam, elindeki bira şişesini ona fırlatmış ve isabet ettirememiş olabilir. Kadının bu olayda incinmemiş olmasına rağmen, adamın şişe atması hâlâ saldırgan bir eylem olarak görülmelidir (Özen, 2013: 2).

Buna göre saldırganlık, fiziksel, sözel veya psikolojik olarak kendisine, canlı ya da cansız varlıklara zarar vermek amacıyla kasıt olmadan ya da niyetli bir şekilde yapılan herhangi bir davranış olarak nitelendirilmektedir (Şanlı, 2014: 17). Başka kaynaklarda ise saldırganlık, “başkalarını inciten, psikolojik ve fizyolojik zarar veren her türlü davranış”, “başkalarını incitme niyeti taşıyan her türlü davranış” ya da “öfke içeren davranış” gibi farklı şekillerde ifade edilmektedir (Hasta ve Güler, 2013: 66). Tüm bu tanımlamalardan ve açıklamalardan yola çıkarak saldırganlık, bir bireyin başka bir bireyi yaralama girişimi düşüncesine sahip olması olarak nitelenebilir.

2.3.2. Saldırganlık Kuramları

Saldırganlığı açıklayan birçok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Kuramsal yaklaşımlar yoluyla saldırganlık kavramının farklı tanımları ortaya atılmış ve nedenleri konusunda hipotezler oluşturulmuştur. Kimine göre saldırganlık doğuştan gelen bir içgüdü iken, kimine göre cinsel içgüdünün bir parçası ve kimine göre ise, sonradan öğrenilen ve toplumsal nitelikte bir ihtiyaçtır (Esentürk, 2015: 35). Bu bölümde saldırganlık kuramları ele alınmıştır.

2.3.2.1. Biyolojik Kuram

Tüm davranışlarımızın kökeninin beyin ve dolayısıyla merkezi sinir sisteminin olduğu bilgisi, saldırganlığın kökenlerinin beyindeki bazı yapılarla ya da bazı maddelerle ilgili olabileceğini düşündürmüştür (Gökçiçek, 2015: 24). Bu yaklaşıma göre saldırganlık, doğuştan gelen, içgüdüsel bir davranıştır. Lorenz'e göre; savaşta, suçta, kişisel tartışmalarda ve her türden yıkıcı ve sadistçe hareketle açığa çıkan insanın saldırgan davranışı kalıtsaldır. Saldırganlık, boşalma yolları arayan ve kendini açığa vurmak için uygun bir durumun doğmasını bekleyen, kalıtsal olarak programlanmış doğuştan bir içgüdüden kaynaklanır (Gültekin, 2008: 20).

Biyolojik teorisyenler, saldırganlığın genetik veya biyolojik faktörlere atfedildiğini öne sürerler. Saldırganlığın bir nesilden diğerine genetik miras yoluyla iletildiği iddia edilmektedir. Saldırganlık doğumdan önce gelişir ve çocukluk döneminden yetişkinliğe uzanır (Mdluli, 2015:20).

Biyolojik kuram, saldırganlığa biyolojik açıklamalar getirmekte; örneğin, saldırganlığı XXY ve XYY gibi kromozom anormallikleri, DNA polimorfizmi gibi genetik etkilerle açıklamaktadır (Hasta ve Güler, 2013: 68). Saldırganlık davranışlarını biyolojik temellere dayandıran kuramda yapılan çalışmalar “her türlü sosyal davranışın ve tabii ki şiddetin, prefrontal korteks amigdala hipotalamus üçgeninden işlediği

düşüncesini işaret etmektedir”. Bununla birlikte kuramda çevrenin etkisi de kabul edilir (Nair, 2014: 10-11).

Bazı araştırmacılar, beynin birçok özgül bölümüne büyük bir cerrahi ustalıklı elektrotlar yerleştirmeyi başardılar. Gözlem için iki hatlı bir bağlantı kurdular. Bir bölgeyi düşük gerilimli elektrikle uyararak, hayvanlardaki ve daha sonra da insanlardaki davranış değişikliklerini incelemeyi başardılar; örneğin belli bölgelerin doğrudan elektrikle uyarılmasıyla yoğun saldırgan davranışın ortaya çıkışını ve belli başka bölgelerin uyarılmasıyla da saldırganlığın engellenebildiğini gösterebildiler. Öte yandan, öfke, korku, haz, gibi heyecanlar çevresel uyaranlarla yaratıldığı zaman beynin bu çeşitli bölgelerinde meydana gelen elektriksel etkinliği ölçtüğünü ispatladılar. Beynin belirli bölgelerinin yok edilmesiyle ortaya çıkan etkileri de gözlemleyebildiler (Kırkbir, 2014: 29).

Maccoby ve Jacklin (1980), saldırganlıkla hormonlar arasında ilişki bulunduğu sonucuna vardılar. Bu ilişki yalnızca insanlarda değil, hayvanlarda da görülür. Hamile maymunlara testosteron verilirse, doğan dişi maymunlar dişilerden daha saldırgan olurlar. Doğuştan ya da yanlış uygulama sonucunda testosteronu yüksek olan kızlarda da aynı durum görülür. Bütün bulgular, biyolojik yapı ile saldırgan davranış arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Gökçiçek, 2015: 24).

2.3.2.2. İçgüdü Kuramı

On dokuzuncu yüzyılda entelektüel çevrelerde popülerite kazanan bir teori, şiddetin diğer birçok hayattaki gibi insanlarda da içgüdüsel olmasıdır. İlk önce Darwin tarafından açıklanarak bilimsel önem kazanmış olan saldırganlık teorisi, agresif davranışın ne zevk aranarak ne de acıdan kaçınılarak motive edildiği, daha çok insanların daha iyi yaşamalarını sağlayan evrimsel bir uyarılma olarak görülmüştür. Doğal, nispeten otomatik, agresif tepkilerin varlığını destekleyen ampirik kanıtlar birçok tür üzerinde gösterilmiştir. Örneğin, belirli balık türleri için, kırmızı bir nesne, zamanın

yüzde yüzünde saldırı tetiklemiştir. Bununla birlikte, insanlar için tam olarak doğuştan gelen agresif paralel tepkiler gösterilememiştir (Bushman ve Huesmann, 2014:838).

Birçok araştırmacı içgüdü kuramı için saldırganlığı, insan ve hayvanların doğuştan getirdikleri özelliklerinden biri olduğunu savunduklarını belirtir. Bu teoriye göre, doğal seleksiyon şartlarında başarıya ulaşabilmek için belirli davranışlara ihtiyaç duyulmaktadır. İçgüdü kuramı, içsel ve biyolojik temelli motivasyon oluşturmaktadır. Göç ve çiftleşme, hayvanlarda içgüdüsel olarak motive olmuş davranış örnekleridir (Melucci, 2010; akt. Rehman ve Heider, 2013:141). İçgüdü kuramına göre savaşta, suçta, kişisel tartışmalarda ve her türden yıkıcı ve sadistçe harekette açığa çıkan insanın saldırgan davranışı, boşalma yolları arayan ve kendini açığa vurmak için uygun durumun doğmasını bekleyen, kalıtımsal olarak programlanmış doğuştan bir içgüdüden kaynaklanır (Oda, 2014: 35). İnsandaki saldırgan duyguların nedenini açıklayan en eski görüş, saldırganlığın insanın biyolojik yapısında var olan bir özellik olduğuna ilişkindir. Bu görüşün en önemli savunucularının başında Freud gelmektedir. Freud 1920 yılından sonra yazdığı “Haz İlkesinin Ötesine” isimli eserinde ikili içgüdü kuramı kapsamında, saldırganlıkla ilgili görüşlerini aktarmaktadır (Esentürk, 2015: 36).

S.Freud’a göre, İnsanoğlunun doğuştan getirdiği iki temel eğilim vardır: Yapıcı cinsel enerji (eros = libido) ve yıkıcı saldırganlık enerjisi (thanatos). Bu iki güçlü eğilim, insanın toplum içinde uyumlu bir şekilde yaşamasını zorlaştırır. Cinsellik ve saldırganlık, çocuğun sosyal bir varlık olarak yetişmesini sağlayan kişilerce (anne, baba, öğretmen vb.) sürekli baskı altında tutulur ve gerektiğinde cezalandırılır. Freud’a göre, Toplumun hoş karşılamadığı cinsiyet ve saldırganlık duyguları bilinçaltına atılır. Bilinçaltına atılan bu arzuların farkında olamayız ancak onlar bizim davranışlarımızı etkilemeye devam ederler (Kırkbir, 2014: 25).

a. Psikanalitik Kuram

Freud içgüdüsel dürtülerin etkisi konusunda ısrar etmiş ve ünlü eseri “An Outline of Psychoanalysis”te (1955), bütün etkinliklerin nihai sebebinin içgüdüler olduğunu belirtmiştir (Erten ve Ardalı, 2005: 145). O, önceleri davranışların temelinde yaşam içgüdüsünün (eros) olduğunu ileri sürmüştü ve bu içgüdüyü “libido” olarak adlandırmıştır. Ona göre saldırganlık libidonal dürtünün doyurulmasının engellenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Freud evrensel bir öge olarak saldırganlığın doğuştan geldiğini, bütün canlılarda ortak olduğunu, öğrenmeyle değişmediğini ve cinsel içgüdüye bağlı bulunduğunu ileri sürmüştür (Köknel, 1996: 34).

Bilim adamı 1920’lerde kuramını gözden geçirdiğinde bu görüşü terk ederek saldırganlığı ölüm içgüdüsü (thanatos) ile açıklamaya çalışmıştır. Ona göre thanatos yaşamın tahrip edilmesine ve sona erdirilmesine yönelik bir enerji çeşididir. İnsan davranışları eros ve thanatos arasındaki karmaşık ilişkiden meydana gelir. Salırganlık da ölüm içgüdüsünün gerçekleşmesidir. Freud, bedensel temeli olan saldırganlık içgüdüsünün, “düşmanlık ve yok etmeyle ilgili aktif bir içgüdü” olduğunu ileri sürer (Koç, 2011: 35).

Freud’a göre saldırganlık, insanın kendine dönük yıkıcı eğilimlerinin dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. Kaynağını erostan alan cinsel dürtü gibi, thanatosa dayanan saldırganlık dürtüsü de bedensel gerilimlerden oluşur ve dışa vurulması gerekir. Bu iki dürtü insanda doğuştan vardır ve saldırganlık dürtüsü cinsel istek kadar temel bir insan davranışıdır. Salırganlık dürtüsü asla yalnız değildir, daima erotik dürtülerle birleşmişlerdir ve insanların yaratmış olduğu uygarlıkta yatıştırıcı ve koruyucu rol ona düşmektedir (Nair, 2014: 9). Adler ise, eksiklik duyguları ortaya çıktığında bireyin duyduğu sıkıntıyı azaltmak ya da kendisini üstün gördüğü zamanlardaki olumlu duygularını artırmak amacıyla saldırganlık tepkileri verdiğini öne sürmektedir. Sözü, psikoanalitik kuramcılar öfke ve saldırganlığı temel içgüdülerden biri olarak kabul

etmekte ve psikoseksüel gelişim dönemlerindeki sorunlardan ya da eksiklik duygularından kaynaklandığını belirtmektedirler (Gültekin, 2008: 21).

b. Etolojik Kuram

Etoloji, insandaki saldırganlığı ele alırken, iki önemli sorunla karşılaşmaktadır. Birincisi, insanlarda saldırganlığı tetikleyen faktörler yalnızca içgüdülerle açıklanamamaktadır. İkincisi, hayvanlarda gözlemlendiği saldırgan davranışlar, tekdüze ve ritüel davranışlardır. İnsanlarda görülen saldırgan davranışlar ise çeşitlilik göstermektedir (Esentürk, 2015: 38). Lorenz saldırganlık enerjisinin içgüdüsel bir özelliğe sahip olduğunu ve saldırganlığın türler arasında değil türler içinde olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre bir organizma kendi türündeki bireylere değil, diğer türlerden olanlara daha fazla saldırganca davranır. Bu kurama göre organizmalar türün en güçlü ve en iyi olanlarının yaşamasını ve böylece o türün devamını sağlamak için saldırıda bulunurlar (Koç, 2011: 41).

Lorenz değişik koşullar altındaki tropik balıkları gözlemlemiş ve bu gözlemlerinde belirli erkek balıkların kendi türünden diğer erkek balıklara saldırdıklarını, diğer türlerdeki balıkları ise görmezlikten geldiklerini, onlara saldırmadıklarını ortaya koymuştur. Fakat eğer biri dışında aynı türdeki bütün erkek balıklar akvaryumdan alınırsa, yalnız kalan balık, daha önce dokunmadığı başka türden balıklara da saldırmaktadır. Bunun yanı sıra kendi türünden bir dişi dışında bütün balıklar akvaryumdan alındığında, sonuçta ona da saldıracak ve öldürecektir. Lorenz, saldırganlığın içgüdüsel bir gereksinim olduğunu ifade etmiş ve alışılmış hedeflerin uzaklaştırılması durumunda bu gereksinimin onları hazır buldukları herhangi bir hedefe saldırmaya ittiğini gösteren bir kanıt olduğunu dile getirmiştir (Nair, 2014: 9). Bu kuram daha çok hayvanlar ve mikroorganizmalar üzerinde yapılan çalışmalara dayandığı için, insanların saldırgan davranışlarını açıklama noktasında yeterli olmadığı söylenebilir.

2.3.2.3. Engellenme-Saldırganlık Kuramı

Engellenme-saldırganlık kuramına göre saldırganlık çevresel koşullardan kaynaklanan engellenmelere bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Kişi ulaşmak istediği belirlenmiş bir hedefe varma konusunda bir engellenme ile karşılaşması durumunda saldırgan davranışlar sergiler (Oda, 2014: 38). Saldırganlık, engellenmeye bir tepki olarak ortaya çıkar. Tepki verme eğilimi doğuştan gelebileceği gibi, sonradan da edinilebilir. Engellenme-Saldırganlık kuramcıları Freud'un psikanalitik yaklaşımından etkilenmişlerdir. Bu kuramda her saldırgan davranışın temelinde mutlaka bir engellenmenin olduğu ileri sürülür; engellenme, saldırganlık için bir uyarıcı rolü üstlenir ve organizmayı saldırgan olmaya hazırlar (Balcıoğlu, 2000: 46).

Bu kuram Dollard ve arkadaşları tarafından 1939'da geliştirilmiştir. Kurama göre engellenme, amaç ya da hedefe ulaşmanın durdurulmasıdır. Bu tür engelleme davranışları arttıkça, saldırgan dürtüler de artacak ve bu da saldırgan davranışa neden olacaktır (Gökçiçek, 2015: 25). Bu araştırmacılar, ölüm içgüdüsünü ya da saldırganlığa ilişkin özgül, doğuştan gelen içgüdü kavramını reddetmişlerdir. Bu enerji modeline göre, kişi saldırgan davranmaya güdülenir, ancak bu güdülenme doğuştan gelen yapısal faktörlerden değil, engellenmenin yarattığı bir dürtüden kaynaklanır. Engellenme, kişinin amaca yönelik davranışının dışsal olarak bloke edilmesi demektir. Orijinal modelde, saldırganlığın her zaman engellenmeden kaynaklandığı, engellenmenin de her zaman saldırgan davranma isteğini uyarmaya yol açtığı ileri sürülmüştür. Ancak, engellenme sonucu uyarılan saldırganlık dürtüsü, saldırganlığın gösterilmesi durumunda verilebilecek cezadan duyulan korku yüzünden kontrol altına alınabilir. Bu durumda saldırganlık dürtüsü misillemeye yol açmayacak başka bir hedefe yönlendirilir ve böylece saldırganlık enerjisi boşaltılmış olur. Bu, saldırgan dürtünün “yön değiştirme” ilkesidir. Orijinal engellenme- saldırganlık modeli, daha sonraları pek çok araştırmacı tarafından, engellenmenin saldırgan davranışa yol açan tek neden olmadığı gerekçesiyle eleştirilmiştir (Erdoğan, 2009: 20).

Berkowitz, (1978) engellenmenin saldırganlığa doğrudan yol açmadığını fakat bir tür saldırganlığa hazır olma durumu yarattığını söyler. Bu kurama göre kişinin engellenme duygusunu saldırganlık olarak dışa vurabilmesi için bir saldırganlık uyarana ihtiyacı vardır. Bu geleneksel olarak saldırganlıkla ilişkilendirilmiş nesneler (silah, bıçak) veya bir olay olabilir. Engellenme-saldırganlık kuramına göre; ekrandan yansıyan bazı uyarılar, engellenme duygusu içerisinde olan kişi için uyarı rolü oynayarak, kişinin saldırganca davranma potansiyelini artırır (Oda, 2014: 38). Perlman ve Cozby (1983), engellenmeyi “beklentinin yerine gelmemesi” olarak tanımlamaktadır. Genellikle engellenme, beklenen bir ödülün geri çekilmesi, bir işte başarısızlık ya da bazen sözel olarak küçümsemenin de yer aldığı farklı yaşantılarda ortaya çıkan bir durumdur (Gültekin, 2008: 22).

Bir içgüdünün tersine, dürtü her zaman var olan, sürekli artan bir enerji kaynağı değil; organizmanın yaşamsal bir ihtiyacı tatmin edilmediğinde ortaya çıkan ve yoksunluğu sona erdirmeye hizmet eden bir güç olarak kavramsallaştırılmıştır (Kayaoğlu, 2004: 84). Küçük bir çocuk bile, istediği herhangi bir şey engellendiğinde ağlar, çevresini dağıtır, istediğini yapmayanlara vurur, bağırır, şiddet gösterir. Hem gençler hem de yetişkinler engellendikleri takdirde şiddete başvurma eğilimi gösterirler. Gençler, eğitim ve deneyim eksikliğinden dolayı şiddet dışı yöntemler yerine daha az işlevsel olan şiddet davranışına başvurmayı tercih edebilirler (Atabek, 2010: 145).

2.3.2.4. Boşalma Kuramı

Bu kuram, insanların saldırganlık barındıran duygularında boşalım sağlandığı takdirde bu tür davranışların görülme sıklığının azalacağını öne sürer. Boşalma kuramı, bir ihtiyacın giderildikten sonra etkisinin azalması prensibine dayandırılabilir. Örnek olarak yemek ihtiyacı duyan bir insan bu gereksinimi tatmin ettikten sonra istek yoğunluğunda azalma meydana gelecektir. Benzer olarak duygularında boşalma sağlayan bir insan, saldırgan tavır ve hareketlerinde azalma sağlayacaktır (Esentürk, 2015: 39).

Yaklaşımın içeriği Aristoteles'e dayandırılmaktadır. Aristoteles saldırganlık ile ilgili bir şey söylememiştir fakat heyecanların onları deneyimleyerek temizlenebileceği, insanların trajedileri izleyerek korku ve merhamet duygularını boşalttıklarını ileri sürmüştür. Bir heyecanı uyarmak için onu serbest bırakmak gerekmektedir. Saldırganlığın azalması sadece rahatsızlığının kaynağına değil ilişkisiz bir şeye de saldırmayla da olmaktadır. Herhangi bir şeye karşı saldırgan davranma daha sonraki saldırgan davranışları azaltmaktadır. Bir başkasının bize rahatsızlık veren ve bu nedenle kızdığımız birine saldırganlığına tanık olursak bizim kızgınlığımız da azalmaktadır (www.mebk12.meb.gov.tr).

Freud konuya dikkat çekerek birikmiş ve sürekli artan cinsel enerjinin cinsel aktiviteyle boşaltılması gibi, biriken ve sürekli artan tahrip edici, zarar veren enerjinin de bir şekilde azaltılması gerektiğini vurgulamıştır. Nasıl ki, içerisinde su dolu bir kaptan, su kaba basınç uyguluyorsa, saldırgan güdü de insana bu tür bir rahatsızlık vermektedir. Ancak suyun bir nebze de olsa kaptan boşaltılması durumunda olduğu gibi kişi rahatlayarak saldırganlık güdüsünü az da olsa tatmin etmiş olacaktır. Katarsis hipotezine göre ilk aşama duygusallıktır. Bu durumda öfke azalır ve insan durulur. Böylece saldırgan tutum sergileme eğilimi azalır. Bu davranışsal katarsistir. Bazen de insanlar kendilerini başkalarının yerine koyarak rahatlama yolunu seçerler (Kırkbir, 2014: 26-27).

2.3.2.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kavramı ilk defa 1947 yılında Julian Rotter tarafından kullanılmıştır. Rotter'e göre insan, hayatına tesir edebilen yaşam deneyimlerini etkileyebilme yeteneğine sahip bilinçli bir varlıktır. Fakat dış uyarıcılar ve pekiştireçler insan davranışlarını etkilemektedir. İnsanlar pekiştirici iç denetim ve dış denetim odağı olmak üzere iki şekilde algılamaktadırlar. İç denetim odaklı insanlar pekiştirmenin kendi davranışlarına bağlı olduğunu düşünerek kendi yaşamlarından sorumlu olduklarını düşünürler ve buna uygun davranış ortaya koyarlar. Dış denetim odaklı insanlar ise;

pekiştirmenin dışsal güçlere bağlı olduğunu düşünerek sahip oldukları yetenek ve davranışlarıyla çok az şey değiştirebileceklerine inanırlar (Esentürk, 2015: 40).

Saldırganlığın sosyal öğrenme kuramı Albert Bandura tarafından geliştirilmiştir. Bandura'ya göre saldırganlık doğuştan gelen veya içgüdüsel olmayıp, edimsel koşullanma ve gözlemsel öğrenmeyle öğrenilen bir özelliktir. Yani saldırgan davranışın hem dışsal uyarılardan, hem de içsel bilişsel süreçlerden etkilendiğini ileri sürmektedir (Kırkibir, 2014: 27). Bandura'ya göre, çocuklar saldırganlık içgüdüleriyle doğmamaktadırlar. Saldırganlığı, sosyalleşme sürecinde öğrenmektedirler. Doğrudan pekiştirme ve cezalandırma, saldırgan davranışları öğrenmedeki en temel mekanizma olarak açıklanmaktadır. Sosyal öğrenme kuramına göre, davranışlar çevresel uyarılar tarafından şekillenir. Temel refleksler hariç, insanlar doğuştan gelen bir davranış repertuarına sahip değildir ve bundan dolayı davranışları öğrenmek zorundadırlar (Kutlu, 2014: 3).

Sosyal Öğrenme Kuramı, saldırganlığın dışsal ve sosyal nedenlerden dolayı ortaya çıktığını iddia etmektedir. Saldırganlık, çocukluk dönemindeki bağımlı eğitim, gözlem yoluyla (medyadaki ya da gerçek yaşamdaki saldırgan davranış modellerini gözleyerek), doğrudan yaşantılarla (saldırgan davranış için ödüllendirilmiş olma) ve kendilik düzenlemesi (ortaya çıkan davranış için kendi kendini cezalandırma ya da pekiştirme gibi) yoluyla kazanılmakta ve devam ettirilmektedir (Erdoğan, 2009: 18).

Köknel'in (1996: 45) de belirttiği gibi insanlar, her çağda ve yaşta toplumsal öğrenmeyle değişik ve yeni davranış kalıpları kazanırlar. Özellikle çocukların ve gençlerin davranışları, tutumları ve eylemleri, örnek alarak ya da toplumsal öğrenme sonucu oluşur. Kuramsal olarak çocuk ve genç kişiliğini, anneden, babadan, yakın ve uzak çevreden, toplumdan gelen örneklerle kazanır, geliştirir. Bu örneklerin saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri içermesi, benzer davranış kalıplarını kullanan kuşakların yetişmesine yol açar.

Sosyal öğrenme kuramcılarına göre öfke ve saldırgan davranışlar ve bu davranışların nasıl ifade edileceği, model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmelerle öğrenilen davranışlardır. Bu nedenle bireyin çevresindeki modeller, öfke ve saldırgan davranışlar açısından önem taşımaktadır. Uygun modeller, bireylerin öfke ve saldırganlıklarını uygun biçimde ifade edebilmelerini ya da öfke ve saldırgan davranışlarını kontrol edebilmelerini sağlayabilmektedir. Saldırgan davranışlara ilişkin çocuklukta öğrenildiklerinde kalıcı hale gelmektedirler. Bu kuram, saldırgan davranışları öğrenilen davranışlar olarak kabul ettiği için öfke ve saldırganlık programlarının kuramsal olarak dayandırıldığı popüler kuramlardan biri olmuştur (Gültekin, 2008: 27).

2.3.2.6. İpucu-Uyarılmışlık Kuramı

Berkowitz'e göre engellenme, öfke (anger) olarak isimlendirilen duygusal uyarılmışlığın artmasına neden olur. Ama öfkeli olma hemen saldırganlığa neden olmaz. Çünkü engellenen kişi eğer hemen saldırgan davranışta bulunacak olursa cezalandırılacağını düşünebilir ve çevresel koşullar uygun olana kadar saldırgan davranışta bulunmaz. Ortam uygun olduğunda saldırgan davranış gösterir (Gökçiçek, 2015: 26). Engellenme saldırganlık kuramı ile sosyal öğrenme kuramını bütünleştiren Berkowitz, engellenmenin ya da tahrik edilmenin saldırganlıkla sonuçlanabileceğini öne sürer, açık saldırganlığın genellikle saldırgan ipuçları bulunmadıkça ortaya çıkmayacağını ifade etmektedir. Saldırgan ipuçları da geçmişte saldırganlıkla birlikte bulunan ateşli silahlar gibi çevresel durumlara bağlanmaktadır. Bu kurama göre, engellenme daima saldırganlığa neden olmamakla birlikte, artan uyarılmışlık ve öfke saldırganlık olasılığını arttırır. Saldırgan eylemlerin ortaya çıkmasında, artan uyarılmışlık ve öfke ile toplumsal olarak öğrenilmiş ipuçları, saldırgan davranışa neden olur. Eğer toplumsal olarak öğrenilmiş ipuçları uygun değilse saldırganlık ortaya çıkmayacaktır. Saldırganlığın öğrenilmesinde bir modelin olması, küfür ve ipuçlarının bulunması engellenirse bireyde saldırgan davranış azaltılabilir (Esentürk, 2015: 41).

2.3.3. Saldırganlık Türleri

Saldırganlık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde saldırganlığın çok farklı türlerde sınıflandırıldığını görmekteyiz. Saldırı, açık ve dolaylı olabileceği gibi doğrudan da olabilir. Doğrudan saldırılarda genel olarak fiziksel şiddet kullanılır. Cinsiyet bu açıdan önemli bir ayraç olmaktadır. İstatistiksel olarak, erkekler kadınlara nazaran doğrudan saldırılarla daha çok karşı karşıya kalmaktadır. Ne var ki kadınlar da diğerleri üzerinde bir baskı oluşturma unsuru olarak ele alınmaktadır. Özellikle genç kızlar, dedikodu, entrika ve manipülasyon gibi dolaylı saldırı yöntemlerini sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu da saldırganlığın sadece dayak atma ya da fiziksel şiddet gibi etmenleri içermediğinin bir göstergesidir. Kişilerin akranları ya da içinde bulundukları taciz ortamında gerçekleşen bu tarz küçümseme ya da saldırganlıklara mobbing ya da psikolojik terör adı verilmektedir. Buna istinaden öğrencilerin ciddi bir miktarının okullara zorla, istemeden ya da hayatta kalmak adına gitmek durumunda kalması ve en az hasarla okulu bitirmeye çalışması gibi bir sonuç ortaya çıkmaktadır. Gerçek hayatta görebileceğiniz tüm saldırganlık örnekleri, okul izdüşümlerinde gözlemlenebilmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte, hazırlayanları veya yazarları tespit edilemeyen saldırgan davranışların sıklıkla sanal ortamda yayılması da ayrı bir sorun sahası haline gelmiştir. Bu durum suçu işleyen kişilerin cezalandırılmayacağına dair bir genel kanı oluşmasına da sebep olmaktadır (Kujan, 2016:81). Aşağıda saldırganlık türleri ele alınmıştır.

2.3.3.1. Amaç Yönelimli Saldırganlık

Buz hokeyinde oyuncunun rakibine omuz ile vurması, basketbolda ribaunda çıkan oyuncunun rakibine dirsek atması ya da bir boksörün rakibine nakavt edici yumruk atması gibi davranışlar herhangi bir düşmanlık niyeti taşımadan, yalnızca bir amaca erişmek için gerçekleştirilen davranışlardır (Gökçiçek, 2015: 29). Bu tür saldırganlık davranışa öğrenme sonucu ortaya çıkmaktadır. Eğer birey saldırgan olduğu zaman bazı şeyler elde ediyorsa bunların devamını sağlamak için saldırgan davranışını

sürdürebilir. Kabadayılığın, mafyanın ortaya çıkması bu şekilde olmaktadır. Toplumda yapılan kötülüklerin cezasız kalması sonucunda suçların artması bu tür saldırganlığın prim yapmasındandır (Gültekin, 2008: 10).

2.3.3.2. Araçsal Saldırganlık

Biyolojik olarak uyarlanabilir saldırganlık tiplerinden biri de araçsal saldırganlıktır; bu tip saldırganlığın amacı gerekli ya da arzulanabilir olanı elde etmektir. Amaç pek de yıkım değildir. Bu saldırganlık, yalnızca, gerçek amaca ulaşmakta bir araç işlevi görür. Bu bakımdan, savunucu saldırganlığa benzer, ama başka önemli yönlerden farklıdır. Bu saldırganlık, savunucu saldırganlığı programlayana benzeyen, kalıtsal olarak programlanmış bir sinir temeline dayanır gibi görünmemektedir (Kırkbir, 2014: 21). Araçsal saldırganlıklar, sportif bir amaç için belli bir düzeyi yakalama, karşısındakini yenme aracı veya kaybetmekten kaçınma davranışı biçiminde ortaya çıkar. Bu tür saldırganlığa, özel duygusal uyanma belirtileri eşlik etmez ve bunlar öğrenilmiş davranışlardır (Gökçiçek, 2015: 29).

2.3.3.3. Düşmanlık İçeren Saldırganlık

Bu saldırganlık türü, düşmanlık duygusu içermektedir; asıl amaç, diğer bir kişiye zarar vermek, onu incitmektir. Bir başka deyişle düşmanlık içeren saldırganlık kendi içinde bir sonuçtur. Bununla birlikte, düşmanlık içeren saldırganlığı karşısındakine tamamen zarar verme amacıyla hareket etme olgusu da denilebilir. Bu yüzden, saldırganın asıl hedefi hedeftekine zarar vermektir. Örneğin bir hentbolcunun topu bilerek kalecinin yüzüne fırlatması, futbolda kasten atılan tekmeler düşmanlık içeren saldırganlığa örneklerdir (Kırkbir, 2014: 22). Sosyal psikologların birçoğu, birincil amacı birine zarar vermek olan bir saldırganlığın bulunduğunu tartışmaktadırlar. Böyle bir saldırganlık genellikle düşmanlık içeren saldırganlık olarak isimlendirir ve bu saldırganlık duygusal ya da öfke saldırganlığı olarak düşünürler. Saldırıda bulunan kişi

diğerlerine hoş olmayan uyarılar gönderir ve onlara zarar vermeye çalışır (Gökçiçek, 2015: 30).

2.3.3.4. Sosyal Rol Olarak Saldırganlık

Sosyal rol olarak değerlendirilen saldırganlık davranışları genellikle gözlem ve taklit yolu ile kendini göstermekte olup, çocuklarda sıklıkla karşılaşılan bir saldırganlık türüdür. Sporcular ise kendilerine örnek aldıkları, özdeşleştikleri popüler sporcunun davranışlarını gözleme ve taklit etme yoluna gidebilirler. Popüler bir sporcunun saldırgan davranışlar sergilediğini izleyen çocuk ve genç sporcular, başarıyı yakalamak ve popüler olmak için saldırgan davranışlarda bulunmak gerektiği kanısına vararak saldırgan davranışlar gösterebilirler. Bu nedenle sosyal rol olarak saldırganlık eğiliminin çocuk ve genç sporcularda daha az görülmesi için profesyonel sporcuların çocuk ve gençlere iyi birer rol model olmaları gerekmektedir (Uluişik, 2015: 14).

2.3.3.5. Atılganlık

Atılganlık, bireyin kendi çıkarlarını koruması için kaygıya kapılmadan duygularını açıkça anlatabilmesi ve başkalarının haklarını kabul ederek kendi hakkını kullanmasını sağlayan her davranış atılganlık olarak tanımlanmaktadır (Gökçiçek, 2015: 30). Atılganlık, saldırgan olma anlamına gelmez. İnsanın kendini kolayca ifade edebiliyor olması da bir tür atılganlık olabilir. Atılganlık, başkalarının haklarını ihlal etmeden, kişinin kendi haklarını kabul edilebilir biçimde savunmasıdır. Atılganlık, dolaysız yollardan faydalanılarak kurulan dürüstçe, etkileyici ve açık bir iletişim çeşididir. Ancak çeşitli gereksinimlerinizi ve haklarınızı bu yolla savunurken, bu hakların sizin hakkınız olduğuna inanmanız gerekmektedir (Kırkbir, 2014: 23).

2.3.3.6. Diğer Saldırganlık Türleri

Yukarıda sayılan saldırganlık türleri haricinde aşağıdaki saldırganlık türlerini de sıralamak mümkündür;

-Yıkıcı saldırganlık: İnsanların sahip oldukları beklentilerini gerçekleştiremediği zamanlarda hayal kırıklığı, üzünlük, korku gibi karmaşık duygular içerisine girebilirler. Ortaya çıkan söz konusu duygu yoğunluğu içindeki kişi, toplumun kabul etmeyeceği saldırgan bir tutum sergileyebilir. Bunun sonucunda ortaya çıkan yıkıcı saldırganlıkta genellikle kişi kendine zarar verdiği inandığı kaynağa zarar verme yoluna gider (Uluişik, 2015: 14).

-Emir Altındaki Saldırganlık: Koçun oyuncularına maçı mutlaka almaları gerektiğini, bunun için ellerinden geleni yapmalarını istemesi üzerine oyuncunun sertleşmesi ve rakip oyunculara saldırgan davranışlarda bulunmaları, bireylerin emir altında gerçekleştirebilecekleri saldırgan eylemlerin sınırsız olduğunu göstermektedir (Gökçiçek, 2015: 30).

-Tepkisel saldırganlık: Bu saldırganlık türü ya doğrudan bizi üzen kişiye karşı ya da öfkemizin nedenini oluşturan olaylara karşı ortaya koyulan bir saldırganlık çeşididir. Tepkisel saldırganlıkta kişi bazen kendisine karşı da saldırganlık gösterebilir (Uluişik, 2015: 14).

-Kültürel Öge Olarak Saldırganlık: Bazı toplumlarda bazı saldırı çeşitleri doğru, doğal ve beğenilen bir davranış olarak kültürün bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin mahallenin namusunun gençlerden sorulduğu bir toplumda gençler uygunsuz davranışta bulunanlara caza vermekte kendilerini görevli görebileceklerdir (Göksu, 2000: 71).

-Zevk İçin Saldırganlık: Buna göre bazen insanlar yalnızca zevk aldıkları için saldırgan davranışlar sergilerler. Bu davranış insanın doğal yapısından kaynaklanmaktadır ve çevrede değişiklik gereksiniminden doğmaktadır. Turistlik çevrelerde yabancıları rahatsız etmek, onlarla alay etmek, eğlence için onlara güçlük çıkarmak, laf atmak, işkence etmek, yaralamak ve hatta öldürmenin bu tür davranışa örnek olduğunu belirtmektedirler (Gültekin, 2008: 9).

-Edilgen saldırganlık: Edilgen saldırganlıktaki temel amaç bir insanın karşısındaki kişinin öfkesini ve kızgınlığını kazanmadan, saldırganlık duygusunun tatmin edilmesidir. Burada, karşısındakini soyut olarak değil, ancak somut olarak incitme veya yaralama arzusu baskın çıkmaktadır (Uluişik, 2015: 14).

2.4. Stres ve Başa Çıkma

Stres yaşamın her alanında ve her döneminde olduğu gibi ergenlik dönemi içinde önemli kavramlardan bir tanesidir. Bu bölümde stres ve başa çıkma üzerinde durulacaktır.

2.4.1. Stres Kavramı

Stres eski çağlardan günümüze kadar süregelen bir olgudur. İlkel insanlar doğayla ve vahşi hayvanlar ile mücadele ederken stres yaşamaktaydı, değişen yaşam koşullarında stres unsurları değişse dahi strese verilen tepkiler arasında büyük bir fark olmamaktadır (Akman, 2004: 41). Sözlük anlamında stres: ameliyat şoku, travma, soğuk, heyecan vb. etkenlerin organizmada, iç organlarda ve metabolizmada oluşturduğu bozuklukların tümü olarak tanımlanabilir (TDK, 2016).

Stres sözcüğü latince “estricia” fiilinden türetilmiştir. Sözlüklerde fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek, zorlamak; isim olarak, baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük, zarar, zor karşılığı

kullanılmaktadır (Köknel, 1998: 41). Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2015: 23). Cüceloğlu'na (2015: 321) göre, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete stres denir.

Genel olarak stres, bireyin bir gereksiniminden vazgeçmesine ya da bir tepkide bulunmasına zorlayıcı, bireyin içinden veya dışından gelen ve çoğu zaman bireyde gerilime ve çöküntüye yol açan bir güçtür (Başaran, 2008: 215). Stresin kelime anlamı gerilim veya zorlanma demektir. Tanım olarak ise stres: zorlanma sonucu ortaya çıkan bir tepkidir. Yani stres, toplum içinde bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı bireyin gösterdiği bedensel ve ruhsal bir tepkidir (Bolaç, 1995: 2).

Stres, tüm çevresel, bireysel ve örgütsel etmenlerin belli oranlarda etkili olduğu, kişinin tutum ve davranışlarına yön veren bir durum olarak değerlendirilmektedir. Gerilim, endişe, baskı, çelişki, sıkıntıya düşme, engellenme, zorlanma gibi sözcüklerle ve genellikle olumsuz bir içerikle özdeşleştirilen stresin her zaman kötü ve istenilmeyen bir şey olduğu da ileri sürülmemelidir. Belli oranlarda stres başarı için kaçınılmazdır (Köknel, 1998: 41). Artan ise stresi bireysel farklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsal bir davranım olarak tanımlanmış ve stresin kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fizyolojik baskılar yapan dış ve iç hareket durum veya olayın organizmaya yansıyan sonucu olduğunu belirtmiştir (Pehlivan, 1995: 8).

Stres, sokaktaki adamdan üniversitedeki bilim adamına kadar, herkesin sıkça kullandığı ve birçoklarının da yaşadığı, psikolojik bir durumdur. Dünyadaki çocukların yarısından fazlası günlük hayatta strese maruz kalmaktadır (Fenoglio ve ark., 2006; akt. Banqueri ve ark., 2016:18). Yapılan araştırmalara göre, herkesin stres tanımının farklı olduğu gibi, insanlarda gözlenen stres nedenleri, belirtileri ve olumlu stres düzeyleri de farklı farklıdır. Bugün özellikle, değişim hızının şaşılacak düzeyde artması nedeniyle, insanların sürekli bir şeyler kaçıyormuş korku ve kuşkusuyla, hızlı hareket etme

zorunluluğu duymaları, stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir (Tutar, 2011: 186).

Stres fizyolojik bir durumdur ve endişe, kaygı, depresyon veya engelleme değildir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için başlatıcı olabilir, ancak kendileri stres değildir. Bazen psikoloji literatüründe kaygı ile stres eşanlamlı kullanılmıştır. Kaygı stresi hızlandırabilir, fakat stresin kendisi değildir. Geç kalındığında kırmızı ışıktaki durmak zorunda kalınması stres değildir. Stres bedenin olaya yanıtıdır. Stresi başlatan çevresel uyarıcı etkenlere “stres yapıcı; stresör” denir. Bir stres yapıcı nedendir, stres ise fizyolojik veya psikolojik etki veya sonuçtur (Pehlivan, 1995: 10).

Özellikle öğrenciler üzerinde yapılan değerlendirmeler çalışmamızın konusu olan ergen şekillenmelerinde stres ve stres kaynaklarını tespit etme açısından ayırt edici olmaktadır. Son dönemlerde yapılan araştırmalar, yakın zamanlı olması nedeniyle bizim açımızdan öğrencilerin strese bağlı etkilenmelerine ışık tutar niteliktedir. Buna göre Sharma ve Pandey’in, lise öğrencilerinin akademik başarılarına ilişkin kaygı, depresyon ve stres düzeyleri üzerine yapmış olduğu çalışma neticesinde; akademik stres, depresyon ve kaygılarının öğrencilerin günlük hayatlarını ve akademik başarı düzeylerini doğrudan etkilemiş olduğu ortaya çıkmıştır (Sharma ve Pandey, 2017:87).

Uzun vadede, ergenlik dönemlerinde yaşanan stresin öğrenciler açısından yükseköğrenimleri sırasında mücadele yöntemlerine ihtiyaç duyan kalabalık bir topluluk oluşturması kaçınılmaz olacaktır (Saleh ve ark., 2017:47).

2.4.2. Stresle Baş Etme

Baş çıkma, bireyin kaynaklarını aştığı şeklindeki değerlendirmesinin sonucunda içsel ve dışsal isteklerin üzerinden gelebilmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabası şeklinde açıklanabilir. Bireyin kendini psikolojik anlamda iyi hissetmesini sağlayabilmek için kullandığı uygun olan davranışsal yaklaşım ya da kendini kötü

hissetmemesi için yaptığı kaçma davranışını içerir. Kişi yaşantısında tehlike olarak algıladığı durumda, kendini iyi hissedebilmesi adına, durumu kontrol altında tutmaya yönelik davranış örüntülerinin tamamıdır (Luzumlu, 2013: 28).

Her insan stres yaratan durumlara kendine özgü tepkiler verir. Aynı koşullar altında bile, bazıları çok sakin, bazıları kaygılı olabilir. Bunun sebebi, zaman içinde kazandığımız farklı tepki örüntüleri, kendimize özgü stresle başa çıkma biçimleridir. Kullandığımız başa çıkma tarzlarının bazıları sağlıklı ve sorunları çözmede etkiliyken, bazıları işlevsiz ve hatta sağlığınıza ve ilişkilerinize zararlı olabilir (Yüksel, 2013: 12). Stresle baş etmede stresin temel niteliklerinin bilinmesi gerekmektedir.

Stresin genel nitelikleri şöyle sıralanabilir (Yolak, 2016: 16);

-Stres olumsuz etkilerinin yanında olumlu etkileri de olan çok yönlü bir olgudur.

-İnsanı içinde bulunduğu sosyal ortamda strese düşüren veya olumlu şartlar doğuran kaçınılmaz bir durumdur.

-Stres, insanın varmak istedikleri ve bu yolda karşılaştığı kısıtlamalar ile ilgili bir olgudur.

-Kurumsal başarı ve performansa katkıda bulunan önemli bir faktördür.

-Stres, insanları zihinsel fizyolojik ve psikolojik, yönden etkileyen, sosyal hayatını belirleyen bir olgudur.

Stresle başa çıkma ruhsal ve bedensel sağlığın korunmasını sağlayabilmek ve verimli bir hayat devam ettirebilmek adına önemlidir. Stresle baş etme demek stresin bütünüyle ortadan kaldırılması demek değildir. Amaç, bireyin hayatını ve verimini negatif yönde etki eden stres miktarını düşürmektir. Özetle stresle başa çıkma stres

unsurlarının ortaya çıkardığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme veya gerilime dayanma amacıyla ortaya konulan davranış ya da duygusal tepkileri güçlendirmektir. Stresle baş etmenin üç ana amacı vardır. Bunlar;

-Kısa vadeli amaçlar: Stresin yapısı, sebepleri ve etkisini öğrenip, daha etkin baş edebilmek için ilgili kural ve yöntemleri öğrenmek.

-Orta vadeli amaçlar: Zarar veren stres nedenlerini öğrenip, stresin uyarıcı belirtilerini önceden fark edip, stresin ortaya çıkmasına engel olacak bir yaşam biçimi oluşturmak, olumlu stres kaynaklarını algılamak, duygusal ve fiziksel stresi tepkilerini kontrol altına almak, gerekli görüldüğünde stresi harekete geçirmek.

-Uzun vadeli amaçlar: Huzurlu, sağlıklı, düzenli, verimli yaşayabilmek (Yaşar, 2008: 29).

İnsanlar stresle baş edebilmek adına bir takım bireysel yöntemlere başvurmaktadır. Bunu yapmaktaki ortak gaye ise psikolojik, fiziksel ve davranışsal yapıları üzerinde kontrol oluşturmaktır. Bireye zarar verecek seviyede stres yaşandığında kullanılan yöntemleri şu şekilde sıralanabilir: Fiziksel hareketler, nefes egzersizleri, meditasyon, biyolojik geri bildirim, gevşeme, beslenme, sosyal destek, spor faaliyetlerinde bulunma ve zaman yönetimidir (Luzumlu, 2013: 28-29). Sonuç olarak birey karşılaştığı durumu stres kaynağı olarak algıladığında baş etme yöntemlerinden kendine uygun olanı; problem odaklı baş etme ya da duygu odaklı baş etme yöntemlerinden birini kullanarak stresin yarattığı psikolojik, fiziksel ve davranışsal etkilerini azaltmaya çalışır. Bunun ile birlikte sözü edilen diğer yöntemler de stresi azaltmak için kullanılır. Stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmak bireyin psikolojik ve bedensel sağlığını koruyabilmesi adına önemlidir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. 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 taramalardır. Bu bağlamda araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygıları, saldırganlıkların ve stresle başa çıkabilme becerilerin belirlenmek istendiğinden dolayı genel tarama modeli kullanılmıştır.

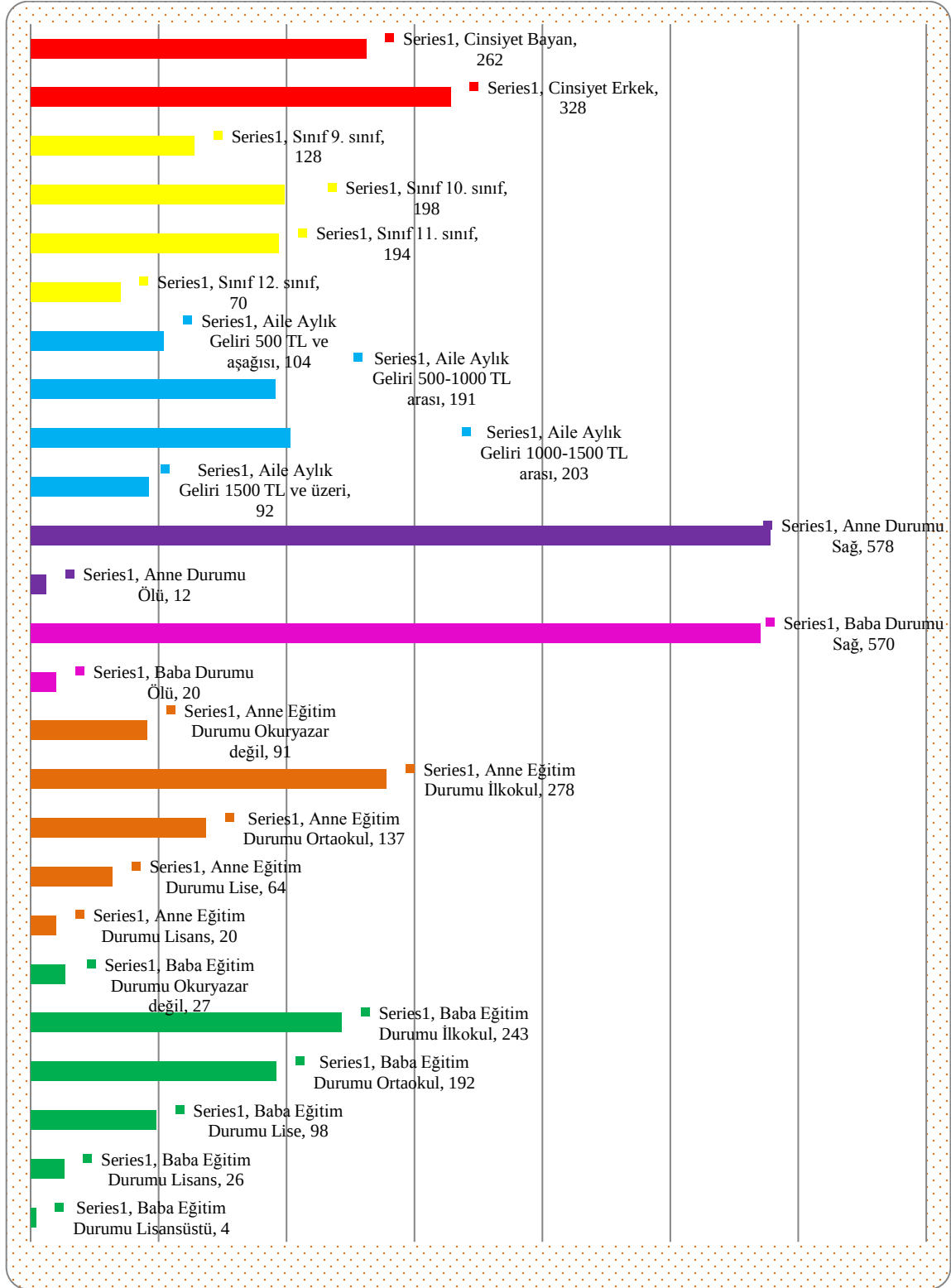
3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Hatay ilinde, 15-19 yaş aralığındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2015-2016 Eğitim Öğretim yılında Hatay ilinde bulunan ulaşılabilirlik göz önüne alınarak tesadüfî eleman örnekleme yöntemiyle seçilen ve lise düzeyinde öğrenim gören 15-19 yaş aralığındaki öğrencileri kapsamaktadır. Anket formu örnekleimde yer alan 615 öğrenciye ulaştırılmış ve 590 öğrenciden geri dönüş alınmıştır. Örnekleme döneminin bitiminde 590 sayıda anket formu elde edilmiş ve bu formların bilgisayar ortamına aktarılması esnasında geçersiz sayılabilecek herhangi bir forma rastlanmamıştır. Sonuç olarak araştırma 590 ergen üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan 15-19 yaş arası ergenlerin demografik özelliklerine göre örnekleme dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Ergenlere ait demografik bulguların frekans dağılımları

		Frekans	Yüzde
		(f)	(%)
Cinsiyet	Kız	262	44,4
	Erkek	328	55,6
Sınıf	9. sınıf	128	21,7
	10. sınıf	198	33,6
	11. sınıf	194	32,9
	12. sınıf	70	11,9
Aile Aylık Geliri	500 TL ve aşağısı	104	17,6
	500-1000 TL arası	191	32,4
	1000-1500 TL arası	203	34,4
	1500 TL ve üzeri	92	15,6
Anne Durumu	Sağ	578	98,0
	Ölü	12	2,0
Baba Durumu	Sağ	570	96,6
	Ölü	20	3,4
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	91	15,4
	İlkokul	278	47,1
	Ortaokul	137	23,2
	Lise	64	10,8
	Lisans	20	3,4
	Lisansüstü	-	-
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	27	4,6
	İlkokul	243	41,2
	Ortaokul	192	32,5
	Lise	98	16,6
	Lisans	26	4,4
	Lisansüstü	4	0,7

Tablo 3.1’den elde edilen bulgulara göre, örneklemin %44.4’ü bayan, %55.6’sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin sınıflarına göre örneklem içerisindeki dağılımları incelendiğinde %21.7’sinin 9. sınıf, %33.6’sının 10. sınıf, %32.9’unun 11. sınıf, %11.9’unun ise 12. sınıf öğrencisi olduğu belirlenmiştir. 15-19 yaş grubu ergenlerin %17.6’sının aile aylık geliri 500 TL ve aşağısı iken, %32.4’ünün 500-1000 TL arası, %34.4’ünün 1000-1500 TL arası, %15.6’sının ise 1500 TL ve üzeri olduğu saptanmıştır. Annesi hayatta olan öğrencilerin örneklemin %98.0’ını oluştururken, babası sağ olan öğrenciler örneklemin %96.6’sını oluşturmaktadır. Annesi okuryazar olmayan öğrencilerin örneklem içerisindeki dağılımları %15.4 iken, ilkokul mezunu olanların %47.1, ortaokul mezunu olanların %23.2, lise mezunu olanların %10.8, lisans mezunu olanların %3.4 olarak gözlenmiştir. Babası okuryazar olmayan öğrencilerin örneklem içerisindeki dağılımları %4.6 iken, ilkokul mezunu olanların %41.2, ortaokul mezunu olanların %32.5, lise mezunu olanların %16,6, lisans mezunu olanların %4.4, lisansüstü mezunu olanların ise %0.7 olarak gözlenmiştir. Demografik özelliklerin örneklem içerisindeki oransal dağılımlarına ilişkin sütun grafikleri Şekil 3.1’de verilmiştir.



Şekil 3.1. Ergenlere ait demografik özelliklere ilişkin sütun grafiği

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formundan yararlanılmıştır. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır: Kişisel Bilgi Anketi, Benlik Saygısı Ölçeği, Stresle Başa Çıkabilme Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği.



3.3.1. Kişisel Bilgi Anketi

Kişisel bilgi anketi araştırmanın değişkenlerine ait bilgi edinmek üzere araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Ergenlerin cinsiyeti, sınıfı, aile aylık gelirleri, anne baba sağ-ölüm durumları ve anne-baba eğitim durumları hakkında bilgi toplamak amacı ile oluşturulmuştur.



3.3.2. Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiştir. Ölçek çoktan seçmeli sorulardan yapılanmış 12 alt kategoride toplam 63 sorudan oluşmaktadır. Bu alt kategoriler; 1) Benlik Saygısı (BS), 2) Kendilik Kavramının Sürekliliği, 3) İnsanlara Güvenme, 4) Eleştiriye Duyarlılık, 5) Depresif Duygulanım, 6) Hayalperestlik, 7) Psikosomatik Belirtiler, 8) Kişiler Arası İlişkilerde Tehdit Hissetme, 9) Tartışmalara Katılabilme, 10) Anne-Baba İlgisi, 11) Babayla İlişkisi, 12) Psikik İzolasyon, şeklinde adlandırılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda benlik saygısını ölçmeye yönelik olarak, ölçeğin ilk “10” maddesi kullanılmıştır. Her bir maddede “Çok doğru”, “Doğru”, “Yanlış” ve “Çok yanlış” şeklinde yanıt seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte yer alan maddelerin 5'i olumlu (örneğin, Genel olarak kendimden memnunum), 5'i olumsuz (örneğin, Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum) ifadeler içermektedir. 5 olumsuz madde ters kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ölçekteki her bir madde "1 = Çok yanlış" ile "4 = Çok doğru" arasında değişen seçeneklere verilen yanıtlara göre puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar yüksek benlik saygısını ifade etmektedir. Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmış olup, geçerlilik katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik yöntemi kullanılarak da güvenirlik katsayısı 0.75 olarak saptanmıştır. Benlik Saygısı ölçeğinin bu çalışma için güvenirliği 0.751 olarak elde edilmiştir.

3.3.3. Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri (EBÇÖ)

Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) uyarlama çalışması yapılan ölçek kullanılarak belirlenmiştir. 11 maddeden oluşan ölçeğin aktif başa çıkma (Madde 3-6-8-10), kaçınan başa çıkma (Madde 1-2-9-11) ve olumsuz başa çıkma (Madde 4-5-7) olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçek formu Hiçbir Zaman'dan (1) Her Zaman'a (4) olarak değerlendirilmiştir.

Ölçeğin genelinden alınabilecek puanlar 11-44 arasında değişmektedir. Ölçekten alınacak puanın artması bireyin stresle başa çıkma becerisinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. EBÇÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile değerlendirilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise Aktif Başa Çıkma için $r = .66$, Kaçınan Başa Çıkma için $r = .61$ ve Olumsuz Başa Çıkma için $r = .76$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar üç faktörlü EBÇÖ'nün Türkçe formunun 6-11. sınıf öğrencilerin başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014). Bu çalışma için Stresle Başa Çıkabilme Becerileri Ölçeğinin geneli için güvenirlik katsayısı 0.484, aktif başa çıkma boyutu için 0.568, kaçınan başa çıkma boyutu için 0.466, olumsuz başa çıkma boyutu için ise 0.487 olarak elde edilmiştir.

3.3.4. Saldırganlık Ölçeği

Araştırmaya katılan öğrencilerin saldırganlık düzeylerini ölçmek üzere Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Can (2002) tarafından yapılan 'Saldırganlık Ölçeği' (Aggression Questionnaire /AQ) kullanılmıştır. 34 maddeden oluşan ölçeğin fiziksel saldırganlık (Madde 8-10-11-17-23-24-25-27), sözel saldırganlık (Madde 1-4-6-20-26), öfke (Madde 3-7-12-16-19-22-29-32), düşmanlık (Madde 2-5-9-21-28-31-33) ve dolaylı saldırganlık (Madde 13-14-15-18-30-34) olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek (1) karakterime hiç uygun değil, (2) karakterime çok az uygun, (3) karakterime biraz uygun, (4) karakterime çok uygun ve (5) karakterime tamamen uygun şeklinde beşli Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34; en yüksek puansa 170'tir. Ölçekten alınan puanların değerlendirilmesi faktör bazında yapılmakta olup, ölçeğin tümünden alınan puanlar kullanılmamaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan, bireyin o faktöre ilişkin saldırganlık davranışına sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Buss ve Perry tarafından yapılan test tekrar test puanları .72 ve .80 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Can (2002) tarafından yapılan iç tutarlılık çalışmasında Cronbach alfa katsayısı toplam ölçüm için ilk testte $r=0.913$, yeniden test için $r=0.915$; alt ölçekler için fiziksel saldırganlık $r=0.832-0.854$, sözel saldırganlık $r=0.599-0.361$, öfke $r=0.728-0.740$, düşmanlık $r=0.740-0.757$, dolaylı saldırganlık $r=0.539-0.361$ hesaplanmıştır.

Bu çalışma için Saldırganlık Ölçeğinin geneli için güvenilirlik katsayısı 0.880 olarak elde edilirken, fiziksel saldırganlık boyutunu için 0.793, sözel saldırganlık boyutunu için 0.554, öfke boyutu için 0.547, düşmanlık boyutu için 0.631, dolaylı saldırganlık boyutu için ise 0.511 olarak elde edilmiştir.

3.3.5. Ölçeklere Ait Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizleri

Daha önce geçerlilik ve güvenilirliklerinin kanıtlanmış olduğu Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Becerileri ve Saldırganlık ölçeklerinin bu araştırmada elde edilen değerleri incelenmiştir. Ölçeklerin geçerliliği madde-toplam analizleri ile, ölçeklerin güvenilirliği ise Cronbach's Alpha (α) katsayısı ile sınanmıştır. Madde-toplam analizleri, ölçeklerden ilgili bir madde çıkartıldığında geride kalan soruların oluşturduğu ölçek ortalama ve varyans değerleri ile birlikte çıkarılan ilgili madde ile ölçekteki diğer maddelerin toplamından oluşan bütün arasındaki korelasyon değerlerini vermektedir. Ayrıca madde-toplam analizleri ölçekten ilgili madde çıkartıldığında kalan bütüne ait güvenilirliği rapor eder. Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu negatif olan ya da 0.25 değerinin altında elde edilen ilgili madde ölçekten çıkartılmalıdır (Kalaycı, 2008: 412). Güvenilirlik, ölçekte yer alan soruların homojen bir yapı gösterip göstermediğini gösterir. Kalaycı (2008: 405); $0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçeğin güvenilir olmadığını, $0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçeğin güvenilirliğini düşük olduğunu, $0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu, $0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu belirtmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma için gerekli veriler deneklere uygulanan anket yoluyla elde edilmiştir. Anket yoluyla elde edilen ham veriler bilgisayara aktarılmıştır. Araştırmanın ana problemine ve alt problemlerine cevap bulma sürecinde, SPSS 20.0 (Statistical Package for The Social Science) programından yararlanılmıştır. Veriler bilgisayar ortamına aktarılırken her bir anket formuna anket numarası verilmiştir. Anket formunda yer alan her bir maddeye ilişkin gerekli kodlamalar SPSS ortamında tanıtılmıştır. Her bir madde sütun, her bir katılımcının verdiği yanıt ise satır olarak girilmiştir.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Grafiksel gösterimler Excel’de çizdirilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach’s Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Güvenilir olduğu belirlenen ölçeklerin istatistiksel hipotez testlerinde kullanılmasında Regresyon analizi, Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizleri kullanılmıştır.

Ergenlerin benlik saygılarının, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme becerilerine etkisini belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Ergenlerin demografik özelliklerinin benlik sayıları, saldırganlıkları ve stresle başa çıkabilme becerilerinde farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenecek demografik değişkenin kategorik sayısına göre bağımsız örneklem t testi (2 kategori karşılaştırması) ve ya tek yönlü varyans analizi (2’den fazla kategori karşılaştırması) ile belirlenmiştir.

Araştırma boyunca önem düzeyleri 0.05 ve 0.01 olarak çift yönlü alınmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümü problemlerinin çözümlenmesine yönelik hipotez testlerine yer veren beş alt bölümden oluşmaktadır.

4.1. Araştırma Problemlerinin Testi

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın 5 problemine yönelik istatistiksel hipotez testlerine yer verilmiştir. Hipotezlerin testinde Bağımsız Örneklem T Testi, Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.

4.1.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Ergenlerin Benlik Saygısı Puan Ortalamaları

Ergenlerin benlik saygılarının cinsiyetlerine göre farklılaşması bağımsız örneklem t testi ile sınanmıştır.

Tablo 4.1. Benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşması, T testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Benlik Saygısı	Kız	262	19.656	5.232	-0.358	0.72
	Erkek	328	19.792	4.006		

Tablo 4.1 incelendiğinde, kız öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puan 19.656 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 19.792 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı puanları arasındaki fark 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($t=-0.358$, $p=0.72>0.05$). Yani kız ve erkek öğrencilerin benlik saygıları arasında fark gözlenmemiştir.

4.1.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ergenlerin Saldırganlık Puan Ortalamaları

Ergenlerin saldırganlıklarının cinsiyetlerine göre farklılaşması bağımsız örneklem t testi ile sınanmıştır.

Tablo 4.2. Saldırganlığın cinsiyete göre farklılaşması, T testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std.	t	P
			a	Sapma		
Saldırganlık	Kız	262	86.702	20.135	1.17	0.24
	Erkek	328	84.689	21.098	5	0
Fiziksel	Kız	262	17.427	7.092	-	0.00
Saldırganlık	Erkek	328	19.250	6.777	3.17	2
					9	
Sözel Saldırganlık	Kız	262	13.339	3.936	2.94	0.00
	Erkek	328	12.402	3.773	0	3
Öfke	Kız	262	21.545	4.970	1.45	0.14
	Erkek	328	20.899	5.679	1	7
Düşmanlık	Kız	262	20.316	5.461	4.30	0.00
	Erkek	328	18.423	5.188	2	0
Dolaylı	Kız	262	14.072	4.423	1.00	0.31
Saldırganlık	Erkek	328	13.713	4.219	5	5

Tablo 4.2’den elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Kız öğrencilerin saldırganlık ölçeğinin genelinden aldıkları toplam puan 86.702 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 84.689 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin saldırganlık puanları arasındaki fark 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($t=1.175$, $p=0.24>0.05$). Yani kız ve erkek öğrencilerin saldırganlıkları arasında fark gözlenmemiştir.

Kız öğrencilerin fiziksel saldırganlık boyutundan aldıkları toplam puan 17.427 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 19.250 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek

öğrencilerin fiziksel saldırganlık puanları arasındaki fark 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=3.179$, $p=0.002<0.010$). Yani kız ve erkek öğrencilerin fiziksel saldırganlıkları arasında fark gözlenmiş olup erkek öğrencilerin fiziksel saldırganlıkları kızlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Kız öğrencilerin sözel saldırganlık boyutundan aldıkları toplam puan 13.339 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 12.402 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin sözel saldırganlık puanları arasındaki fark 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2.940$, $p=0.003<0.010$). Yani kız ve erkek öğrencilerin sözel saldırganlıkları arasında fark gözlenmiş olup kız öğrencilerin sözel saldırganlıkları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Kız öğrencilerin öfke boyutundan aldıkları toplam puan 21.545 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 20.899 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin öfke puanları arasındaki fark 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($t=1.451$, $p=0.147>0.05$). Yani kız ve erkek öğrencilerin öfke boyutunda saldırganlıkları arasında fark gözlenmemiştir.

Kız öğrencilerin düşmanlık boyutundan aldıkları toplam puan 20.316 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 18.423 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin düşmanlık puanları arasındaki fark 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=4.302$, $p=0.00<0.01$). Yani kız ve erkek öğrencilerin düşmanlık boyutunda saldırganlıkları arasında fark gözlenmiş olup kız öğrencilerin düşmanlık boyutunda saldırganlıkları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Kız öğrencilerin dolaylı saldırganlık boyutundan aldıkları toplam puan 14.072 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 13.713 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin dolaylı saldırganlık puanları arasındaki fark 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($t=1.005$, $p=0.315>0.05$). Yani kız ve erkek öğrencilerin dolaylı saldırganlıkları arasında fark gözlenmemiştir.

4.1.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Puan Ortalamaları

Ergenlerin stresle başa çıkabilmelerinin cinsiyetlerine göre farklılaşması bağımsız örneklem t testi ile sınanmıştır.

Tablo 4.3. Stresle başa çıkabilme becerilerinin cinsiyete göre farklılaşması, T testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortala ma	Std. Sapma	t	P
Stresle Başa Çıkabilme	Kız	262	26.183	3.833	2.81	0.00
Becerisi (Genel)	Erkek	328	25.250	4.118	9	5
Aktif Başa Çıkabilme	Kız	262	10.732	2.351	1.08	0.28
	Erkek	328	10.512	2.543	2	0
Olumsuz Başa Çıkma	Kız	262	5.435	1.824	1.70	0.08
	Erkek	328	5.179	1.788	7	8
Kaçınan Başa Çıkma	Kız	262	10.015	2.221	2.42	0.01
	Erkek	328	9.557	2.317	6	6

Tablo 4.3'den elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Kız öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerileri ölçeğinin genelinden aldıkları toplam puan 26.183 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 25.250 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerileri puanları arasındaki fark 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2.819$, $p=0.005<0.01$). Yani kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerileri arasında fark gözlenmiş olup kız öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerileri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Kız öğrencilerin stresle aktif başa çıkabilme becerileri boyutundan aldıkları toplam puan 10.732 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 10.512 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin stresle aktif başa çıkabilme becerileri puanları arasındaki fark 0.05

önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($t=1.082$, $p=0.28>0.05$). Yani kız ve erkek öğrencilerin stresle aktif başa çıkabilme becerileri arasında fark gözlenmemiştir.

Kız öğrencilerin stresle olumsuz başa çıkma becerileri boyutundan aldıkları toplam puan 5.435 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 5.179 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin stresle olumsuz başa çıkma becerileri puanları arasındaki fark 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($t=1.707$, $p=0.088>0.05$). Yani kız ve erkek öğrencilerin stresle olumsuz başa çıkma becerileri arasında fark gözlenmemiştir.

Kız öğrencilerin stresle kaçınan başa çıkma becerileri boyutundan aldıkları toplam puan 10.015 iken, erkek öğrencilerin toplam puanı 9.557 olarak elde edilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin stresle kaçınan başa çıkma becerileri puanları arasındaki fark 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t=2.426$, $p=0.016<0.05$). Yani kız ve erkek öğrencilerin stresle kaçınan başa çıkma becerileri arasında fark gözlenmiş olup kız öğrencilerin stresle kaçınan başa çıkma becerileri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

4.1.4. Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın dördüncü problemine çözüm bulma sürecinde Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi test etmek ve ilişki söz konusu ise ilişkinin derecesini ölçmek için kullanılan istatistiksel yöntemidir. Uygulanan korelasyon analizi sonucunda, doğrusal ilişki olup olmadığı ve varsa bu ilişkinin derecesi -1 ile 1 arasında değerler alan Pearson Korelasyon katsayısı (r) ile hesaplanmıştır. Kalaycı (2008 s. 116);

$0.00 \leq < 0.25$ ise ilişkinin çok zayıf olduğunu

$0.26 \leq < 0.49$ ise ilişkinin zayıf olduğunu

$0.50 \leq < 0.69$ ise ilişkinin orta derecede olduğunu

$0.70 \leq < 0.89$ ise ilişkinin yüksek olduğunu

$0.90 \leq < 1.00$ ise ilişkinin çok yüksek olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.4. Korelasyon Analizi Sonuçları

		Saldırganlık	Stresle Başa Çıkma	Benlik Saygısı
Saldırganlık	<i>r</i>	1	.269**	.158**
	Sig.		.00	.00
	N	590	590	590
Stresle Başa Çıkma	<i>r</i>	.269**	1	-.011
	Sig.	.00		.787
	N	590	590	590
Benlik Saygısı	<i>r</i>	.158**	-.011	1
	Sig.	.00	.787	
	N	590	590	590

Tablo 4.4'den elde edilen bulgulara göre ergenlerin saldırganlık boyutundan aldıkları ortalama skorlar ile stresle başa çıkma boyutundan aldıkları ortalama skor arasında $r=0.269$ ilişki katsayısı 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sig.=0.00<0.01). Yani ergenlerin saldırganlıkları ile stresle başa çıkabilmeleri arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin saldırganlık boyutundan aldıkları ortalama skorlar ile benlik saygısı boyutundan aldıkları ortalama skor arasında $r=0.158$ ilişki katsayısı 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Sig.=0.00<0.01). Yani ergenlerin saldırganlıkları ile benlik saygıları arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin stresle başa çıkabilme boyutundan aldıkları ortalama skorlar ile benlik saygısı boyutundan aldıkları ortalama skor arasında $r=-0.011$ ilişki katsayısı 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Sig.= 0.787>0.05). Yani ergenlerin stresle başa çıkabilmeleri ile benlik saygıları arasında bir ilişki gözlenmemiştir.

4.1.5. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkabilme ve Saldırganlık Üzerine Etkisi

Araştırmanın bu bölümünde H_1 ana hipotezi ve üç alt hipotezinin testine yer verilmiştir. Uygulanan regresyon analizinde hipoteze bağlı olarak bağımsız değişken

benlik saygısı bağımlı değişken ise stresle başa çıkabilme becerileri olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Benlik saygısının stresle başa çıkabilme becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	25.857	0.732	-	35.34	0.00
Benlik Saygısı	0.01	0.036	0.011	0.27	0.787
Bağımlı değişken: Stresle Başa ıkabilme, R²=0.000124, F=0.073, p=0.787					

Tablo 4.5’den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin stresle başa çıkabilme, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0.787>0.05$). Yani ergenlerin benlik saygıları stresle başa çıkabilme becerileri üzerinde doğrudan etkili değildir.

Tablo 4.6. Benlik saygısının stresle aktif başa çıkabilme becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	13.403	0.432		31.011	0.00
Benlik Saygısı	-0.142	0.021	-0.264	-6.634	0.00
Bağımlı değişken: Aktif Başa ıkabilme, R²=0.070, F=44.014, p=0.00**					

Tablo 4.6’den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin aktif başa çıkabilme, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.01 önem

düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.00<0.01$). Yani ergenlerin benlik saygıları stresle aktif başa çıkabilme becerileri üzerinde etkilidir. Ergenlerde aktif başa çıkabilme becerilerinin %7'si benlik saygısı tarafından açıklanmaktadır. Benlik saygısının 1 birim artması aktif başa çıkabilme becerisinde 0.142 birimlik azalışa neden olmaktadır, yani ergenlerin benlik saygısı ile aktif başa çıkabilme becerileri arasında negatif yönlü bir etkileşim vardır.



Tablo 4.7. Benlik saygısının stresle olumsuz başa çıkma becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	3.301	0.318		10.376	0.00
Benlik Saygısı	0.101	0.016	0.256	6.427	0.00
Bağımlı değişken: Olumsuz Başa Çıkma, $R^2=0.066$, $F=41.312$, $p=0.00^{**}$					

Tablo 4.7’den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin olumsuz başa çıkma, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.00<0.01$). Yani ergenlerin benlik saygıları stresle olumsuz başa çıkma becerileri üzerinde etkilidir. Ergenlerde stresle olumsuz başa çıkma becerilerinin %6.6’sı benlik saygısı tarafından açıklanmaktadır. Benlik saygısının 1 birim artması olumsuz başa çıkma becerisinde 0.101 birimlik artışa neden olmaktadır, yani benlik saygısı ile olumsuz başa çıkma becerileri arasında pozitif yönlü bir etkileşim vardır.

Tablo 4.8. Benlik saygısının stresle kaçınan başa çıkma becerilerine etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	9.153	0.415		22.038	0.00
Benlik Saygısı	0.031	0.021	0.062	1.504	0.133
Bağımlı değişken: Kaçınan Başa Çıkma, $R^2=0.004$, $F=2.262$, $p=0.133$					

Tablo 4.8’den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin kaçınan başa çıkma, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.05 önem

düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0.133>0.05$). Yani ergenlerin benlik saygıları stresle kaçınan başa çıkma becerileri üzerinde etkili değildir.

4.1.6. Benlik Saygısının Saldırganlık Üzerine Etkisi

Araştırmanın bu bölümünde H_2 ana hipotezi ve beş alt hipotezinin testine yer verilmiştir. Uygulanan regresyon analizinde hipoteze bağlı olarak bağımsız değişken benlik saygısı bağımlı değişken ise saldırganlık olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.9. Benlik saygısının saldırganlık etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	T	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	1.674	0.080	-	21.051	0.00
Benlik Saygısı	0.000103	0.000027	0.158	3.871	0.00
Bağımlı değişken: Saldırganlık, $R^2= 0.025$, $F=14.981$, $p=0.00$					

Tablo 4.9'den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin saldırganlık, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.00<0.01$). Yani ergenlerin benlik saygıları saldırganlıkları üzerinde doğrudan etkilidir. Ergenlerin saldırganlıklarının %2.5'i benlik saygısı tarafından açıklanmaktadır. Benlik saygısının 1 birim artması saldırganlıklarında 0.000103 birimlik artışa neden olmaktadır, yani benlik saygısı ile saldırganlık arasında pozitif yönlü bir etkileşim vardır.

Tablo4.10. Benlik saygısının fiziksel saldırganlık etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	1.783	0.053	-	33.756	0.00
Benlik Saygısı	0.01	0.003	0.157	3.844	0.00
Bağımlı değişken: Fiziksel Saldırganlık, R²= 0.025, F=14.776, p=0.00					

Tablo 4.10'dan elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin fiziksel saldırganlık, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.00<0.01$). Yani ergenlerin benlik saygıları fiziksel saldırganlıkları üzerinde etkilidir. Ergenlerin fiziksel saldırganlıklarının %2.5'i benlik saygısı tarafından açıklanmaktadır. Benlik saygısının 1 birim artması saldırganlıklarında 0.01birimlik artışa neden olmaktadır, yani benlik saygısı ile fiziksel saldırganlık arasında pozitif yönlü bir etkileşim vardır.

Tablo 4.11. Benlik saygısının sözel saldırganlık etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	1.930	0.065	-	29.512	0.00
Benlik Saygısı	0.003	0.005	0.028	0.689	0.491
Bağımlı değişken: Sözel Saldırganlık, R²= 0.001, F=0.745, p=0.491					

Tablo 4.11'den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin sözel saldırganlık, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0.491>0.05$). Yani ergenlerin benlik saygıları sözel saldırganlıkları üzerinde etkili değildir.

Tablo 4.12. Benlik saygısının öfkeye etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	1.837	0.077	-	23.975	0.00
Benlik Saygısı	0.006	0.004	0.075	1.835	0.067
Bağımlı değişken: Öfke, R²= 0.006, F=3.368, p=0.067					

Tablo 4.12’den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin öfke, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0.067>0.050$). Yani ergenlerin benlik saygıları öfke boyutunda saldırganlıkları üzerinde etkili değildir.

Tablo 4.13. Benlik saygısının düşmanlığa etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	1.645	.069	-	23.916	.00
Benlik Saygısı	.017	.003	.200	4.948	.00
Bağımlı değişken: Düşmanlık, R²= 0.040, F=24.486, p=0.00					

Tablo 4.13’den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin düşmanlık, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.00<0.01$). Yani ergenlerin benlik saygıları düşmanlık boyutunda saldırganlıkları üzerinde etkilidir. Ergenlerin düşmanlık boyutunda saldırganlıklarının %4.0’ı benlik saygısı tarafından açıklanmaktadır. Benlik saygısının 1 birim artması düşmanlık boyutunda saldırganlıklarında 0.017 birimlik artışa neden olmaktadır, yani benlik saygısı ile düşmanlık boyutunda saldırganlık arasında pozitif yönlü bir etkileşim vardır.

Tablo 4.14. Benlik saygısının dolaylı saldırganlığa etkisi, Regresyon analizi sonuçları

	Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış	t	Sig.
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	1.776	0.063	-	28.122	0.00
Benlik Saygısı	0.014	0.004	0.133	3.261	0.001
Bağımlı değişken: Düşmanlık, R ² = 0.018, F=10.636, p=0.001					

Tablo 4.14'den elde edilen bulgulara göre bağımlı değişkenin dolaylı saldırganlık, bağımsız değişkenin ise benlik saygısı olduğu lineer regresyon modeli 0.01 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.001<0.01$). Yani ergenlerin benlik saygıları dolaylı saldırganlıkları üzerinde etkilidir. Ergenlerin dolaylı saldırganlıklarının %1.8'i benlik saygısı tarafından açıklanmaktadır. Benlik saygısının 1 birim artması düşmanlık boyutunda saldırganlıklarında 0.014 birimlik artışa neden olmaktadır, yani benlik saygısı ile dolaylı saldırganlık arasında pozitif yönlü bir etkileşim vardır.

5.BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın çalışma gurubunu oluşturan ergenlerde benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu elde edilen bulguların tartışması yapılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.Cinsiyet İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Cinsiyet ergenlik dönemine giren bireylerin bazıları çocukluk dönemi alışkanlıklarını bırakma zorunluluğu, yeni bir bedene alışma gibi sebeplerden dolayı ergenlikten korkabilir veya kaçmak isteyebilir. Özellikle kızlarda, erkeklere nispetle ergenliğe daha erken girmeleri, bu konuda daha az bilgi ve güven sahibi olmaları ve ergenlik sürecinin kadın cinselliğiyle bağdaştırılması sebebiyle ergenliğin zor bir süreç olarak görülmesi daha yaygın gözlemlenmektedir.

Ergen bireyler genellikle yoğun ve karışık duygular ve düşünceler içerisindedir. İçinde bulundukları duygu ve düşünceler, ne ile ilgili oldukları ve ne zamana denk geldikleri bakımından günlük hatta anlık değişim gösterebilmektedir. Genelde duygularında bir istikrarsızlık söz konusu iken, düşünce ve hayalleri ise büyük oranda gelecek hakkındaki planlar, karşı cins, bireyin yaşadığı hayat ve yaşamış olduğu bazı anların muhasebesi veya tamamen gerçekdışı hayaller gibi konulara ilişkin düşünceler olmaktadır. Böyle bir durum karşısında ergenin ebeveynlerinin, akrabalarının ve diğer tanıdık kişilerin bunu kabullenmesi ve sıkça “Sana neler oluyor? Geçen sefer çok iyiydin, şimdi ne oldu?” tarzında sorgulayıcı ve baskılayıcı yaklaşımlarda bulunmaması; tam tersine ergenin aile fertleri ve tanıdık insanlar kitlesi tarafından desteklenmesi ve bu insanların ergen bireyin yaşadıkları konusunda duyarlı, dikkatli ve hassas davranması ergenin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler.

Bu çalışmada 15-19 yaş aralığındaki ergenlerde benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, sonucu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekleyen ve araştırmamızla çelişen araştırma sonuçlarına da rastlanılmaktadır. Ergenlerin benlik saygısı ile ilgili yapılan bir araştırmada kız ve erkeklerin özsaygıları arasında fazla bir fark bulunmamıştır (Akt. Kavas, 2002). Başka bir araştırmada ise; İnanç (1987), ergenlerde benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasında, kız ergenlerin benlik saygısı değerlerinin, erkeklerden daha düşük olduğunu ifade etmektedirler. Araştırmalarda elde edilen bulguların farklı olmasının nedeni olarak, son yıllarda ülkemizdeki hızlı toplumsal değişmenin sonucu kızlarla erkeklerin yaşama verdikleri tepkilerde farklılaşma olduğu ve çeşitli değişkenlerden etkilenme şekillerinin değişmiş olabileceği düşünülebilir.

5.2.Cinsiyet İle Stresle Başa ıkabilme Arasındaki İlişki

Ergen bireylerin bilinç ve sorumluluk düzeyi ve beraberinde hayata bakış açıları büyük değişimler gösterir. Bunu istikrarsızca değişen duygu ve düşüncelerin takip etmesi bu yüzdendir. Bunun yanı sıra ergenler, yaşanan olayları, duyguları ve düşünceleri anlayabilme ve hissedebilme kabiliyeti ile bunları daha açık bir şekilde ifade etme kabiliyeti artar; doğru-yanlış ve iyi-kötü benzeri zıtlıkları ve sınıflandırmaları daha iyi anlayabilme yetenekleri gelişir. Ergenler, bu süreçte hayatı sorgulamak, yeni bir şeyler denemek isteyebilir.

Ergenler bu dönemde ergenlik öncesi döneme ya da yetişkinlere göre daha aşırı ve olumsuz duygularla tepki gösterirler. Çünkü buluğ çağına giriş, karşı cins ile yakınlaşmalar, okulun değişmesi gibi yaşamlarında stresli ve büyük değişimler geçirdikleri bir dönemdir. Ergenlerin yaşadığı bu kendilerine özgü duygusal stres durumu aileden okula ya da okuldan da aileye taşan durumun bir açıklaması olabilir.

Bireylerin içinde bulunduğu toplumsal yapı ve bu yapıya ait kültür cinsiyet rollerini farklılaştırmaktadır. Bu bağlamda özellikle cinsiyet değişkenine ait bulguları evrensel olarak kabul etmek ve yorumlamak zordur.

Bu çalışmada kız öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerileri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Ayrıca stresle aktif ve olumsuz başa çıkma becerileri cinsiyete göre değişmez iken olumsuz başa çıkma becerileri kızlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak kızların erkeklere göre ergenliğe daha önce girmeleri ve bu tip stres yaratan durumlarla daha önce karşılaşmaları, olaylardan etkilenme şekillerinin farklı olması ve olaylara tepki verme şekillerinin farklı olması gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.3.Cinsiyet İle Saldırganlık Arasındaki İlişki

Ergenler bazen gerçekten büyük karışıklık ve kararsızlıklar içinde kalabilir ve buna bir son vermek isteyebilir. Bu nedenle zaman zaman odalarında yalnız kalmayı ve bir yere kapanmayı arzulamaları, ani öfke patlayışları yaşamaları, zihinsel anlamda aşırı bitkin ve isteksiz olmaları, ergenlikte yaşadıkları değişimlerden veya başka sebeplerden dolayı her şey ve herkesten çekinme/kaçınma ihtiyacı duymaları normaldir. Bunun yanı sıra, ergenin kişisel çöküşünün sebebi özgüven problemiyle, karşı cinsle, okul ve aile hayatıyla ilgili başka sorunlar da olabilmektedir. Fakat ergenin yaşadığı bu zihinsel çöküşün ileri seviyesini oluşturan depresyon; ergeni madde kullanımına, zorbalığa maruz kalmasına veya kalınmış gibi hissetmesine, yemek bozukluklarına, kendisini, tanıdıklarını ve hayatı ciddi anlamda yargılamasına, anksiyete gibi ciddi duygusal çöküşlere ve depresyonun son raddesi olan intihar girişimine sürükleyebilmektedir. Böyle durumlarda ise söz konusu aile ve tanıdık insan kitlesi, ergene fazla baskı uygulamadan, doğru bir şekilde yardım etmelidir.

Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir. Bu dönemde

ergenin fark edilmeye ve takdir edilmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını gidermeye çalışacaktır.

Bu çalışmada ergenlerin cinsiyetleri saldırganlıkları üzerinde doğrudan etkili bir faktör değil iken, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve düşmanlık boyutunda saldırganlıkları üzerinde etkilidir. Öyle ki fiziksel saldırganlık erkeklerde daha sık görünürken sözel saldırganlık kız öğrencilerde daha sık görülmektedir. Kız öğrencilerin düşmanlık boyutunda saldırganlıkları erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

Yapılan araştırmalarda cinsiyete göre saldırganlık düzeylerinin farklılaştığı ve erkeklerdeki saldırganlık düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Crick ve Gropter, 1995; Tuzgöl, 1998; Kepenkçi ve Çinkır, 2005; Karataş, 2008; Uzbaş ve Topçu, 2010; Çetinkaya ve Sümer, 2010). Nitekim araştırmamızda erkekler ve kadınlar arasında saldırganlık düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kadınların ve erkeklerin saldırganlık düzeylerinin anlamlı farkı olmamasına karşın, saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan açıklamalar dikkate alındığında artık kadınlarında erkekler gibi duyarsızlaşmaya başladığı ve sosyalleşme düzeylerinin yetersiz kaldığı söylenebilir. Erkeklerde fiziksel saldırganlık düzeyinin yüksek olmasının nedeni olarak cinsiyet rolleri ve erkeklerdeki saldırganlığın kızlara oranla aile tarafından daha çok desteklenmesi olarak düşünülmektedir.

5.4.Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişki

Ergenler bu dönemde ergenlik öncesi döneme ya da yetişkinlere göre daha aşırı ve olumsuz duygularla tepki gösterirler. Çünkü buluş çağına giriş, karşı cins ile yakınlaşmalar, okulun değişmesi gibi yaşamlarında stresli ve büyük değişimler geçirdikleri bir dönemdir. Ergenlerin yaşadığı bu kendilerine özgü duygusal stres durumu aileden okula ya da okuldan da aileye taşan durumun bir açıklaması olabilir.

Gençlerin kendilerine bakış açıları, kendi yeterlik ve yetersizlikleri, ailelerinin kendilerinden beklentileri, problemlerle başa çıkma becerileri ve kişilik gelişimleri son derece önemlidir. Üniversite dönemindeki gençler kimlik arama ve kimlik geliştirme sürecindedirler. Yeterli destek ve yardımı da bulamayınca bocalamakta umutsuzluğa kapılmakta ve olumsuz düşünceler geliştirmektedirler. Öğrencilerin problem çözme becerileri bir çok değişkenle ilişkili bir özelliktir. Bunlardan bazıları, kişilik özellikleri, depresyon, anne-baba tutumu ve iletişim becerileri olarak sayılabilir. Aynı şekilde olumsuz otomatik düşünceler de depresyon, mutluluk, bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerisiyle ilişkili bulunmuştur (Güleç, 1985; Güney, 1985, akt. Tümkaya ve İflazoğlu, 1999:153).

Geleneksel tarım kültüründen, modern sanayi toplumunun kültürüne geçişin sancılarının yaşandığı ülkemizde yeterli iletişim becerilerine sahip bireylerin yetiştirilmesi toplum ve birey açısından istenen ve beklenen bir olgudur.

Toplumumuzun sahip olduğu geleneksel kültürel öğeler, otoriter ana-baba tutumu, baskıcı çocuk yetiştirme yöntemleri, hızlı sosyal ve kültürel değişme gibi nedenlerin bireyler arası iletişimde çeşitli sorunlar çıkardığı söylenebilir. Bu sorunlar ise bireyin uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Geleneksel Türk eğitiminde; ailede çocuğun korunduğunu, gözetildiğini, girişkenlik ve merakın desteklenmediğini, çocuğun içinden geçenleri açıkça söylemesinin engellendiği vurgulanarak; okul ortamında çocuğun sıkı bir denetime sokulduğu, öğretmenin otoritesini benimseyen, kurallara uyan çocukların ödüllendirildiği çeşitli araştırmaların ortak bulgularıdır. Ayrıca iletişim sorunları olan bireylere yardım edebilmek için psikologlar değişik terapi teknikleri geliştirmişlerdir.

Bu çalışmada ergenlerde benlik saygısı stresle başa çıkabilme becerileri üzerinde doğrudan etkili bir faktör olmamasına rağmen ergenlerin benlik saygıları stresle aktif ve olumsuz olarak başa çıkabilme becerileri üzerinde etkili bir faktördür. Kaçınan başa çıkma becerisi benlik saygısından etkilenmemektedir.

Ayrıca problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Konuyla ilgili elde edilen bu sonuç, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının arttığını; buna karşın akılcı olmayan inanç düzeyleri azaldıkça/arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığını/azaldığını ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkmadan kaçınma davranışı gösterme, bir duygu odaklı başa çıkma davranışdır ve stresten kaynaklanan bir rahatsızlığı duygusal olarak azaltmayı ya da duyguların kontrol edilmesini içerir.

Ergenlerde benlik saygısı saldırganlık üzerinde doğrudan etkili bir faktördür. Benlik saygısının en çok etki ettiği saldırganlık türü sırası ile, düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve dolaylı saldırganlıktır. Benlik saygısının etki etmediği saldırganlık türleri ise, sözel saldırganlık ve öfke boyutunda saldırganlıktır.

Öğrencilerin üniversite sınavı ile yüz yüze olması düşünülürse bu öğrencilerle okul psikolojik danışmanlarının sık sık görüşme yapması, öfke ile baş etme ve baş etme stratejileri belirlemelerinde faydalı olacaktır. Saldırgan tutum ve davranış sergileyen öğrenciler ile bu tutumu sergilemeyen öğrencilerden oluşan karma bir etkileşim grubu kurulabilir ve bu grupta öğrencilere saldırganlığa başvurmada kendilerini daha etkili olarak ortaya koyabilmeleri için atılganlık eğitimi verilebilir. Öğrencilerin istediği okula gitmemelerinin öfke nedeni olduğu düşünülürse, çocuğun gideceği okula karar verirken okul seçimini aile ve çocuğun birlikte yapması faydalı olabilir. Özellikle erkek öğrencilere okulda daha çok sorumluluk verilebilir ve okul takımlarına alınabilirler. Öğrencilerin saldırgan tutum ve davranış sergilemelerini en aza indirmek için öğrencileri uygun sosyal kulüplere ve faaliyetlere yönlendirmek faydalı olabilir.

Benlik saygısı düzeyinin olumlu destek ve yapıcı yaklaşımla gelişebileceğini vurgulayan Campbell ve Bowman (1993), benlik saygısı ve akademik düzeyi düşük öğrenciler üzerinde grupta danışma etkinlikleri yapmış ve grupta danışma oturumları sonucunda öğrencilerin hem benlik saygısı düzeylerinde hem de akademik düzeylerinde olumlu gelişmeler gözlemiştir. Koç (1997), akılcı duygusal terapinin düşük benlik kabul düzeylerini yükseltmede etkili ve yararlı olduğunu, bu yararın iki ay sonra tekrar test uygulayarak elde ettiği bulguya dayanarak belirtmiştir. Tufan (1989), yüksek öğretim sürecinin, öğrencilerin benlik saygısını artırıcı bir ortam olabileceğini vurgulamış ancak öğrencilerde böyle bir gelişmenin sağlanabilmesi için onların olumlu yaşam deneyimlerinin artırılmasına ve problemlerin çözülmesine yönelik hizmetlerin geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Dolayısıyla benlik saygısı gelişimde etkinliklerin, dış desteklerin ve profesyonel yardımların katkısı olduğu söylenebilir (Avşaroğlu ve Üre, 2007:93).

6.BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya ait bulgulara dair sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin öneriler sunulmuştur. Araştırma sonuçları alt problemlerin sırasına uygun olarak verilmiştir.

Sonuçlar

1. Ergenlerde cinsiyet değişkeninin benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır.
2. Ergenlerde cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkabilme üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Kız öğrencilerin stresle başa çıkabilme becerilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca stresle aktif ve olumsuz başa çıkma becerileri boyutunda cinsiyete göre fark gözlenmez iken olumsuz başa çıkma becerilerinin kızlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
3. Ergenlerde cinsiyet değişkenini saldırganlık üzerinde doğrudan etkili bir faktör değil iken, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve düşmanlık boyutunda saldırganlıkları üzerinde etkilidir. Öyle ki fiziksel saldırganlığın erkeklerde daha yüksek olduğu, sözel saldırganlığın ise kız öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kız öğrencilerin düşmanlık boyutunda saldırganlıkları erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Ergenlerde benlik saygısı stresle başa çıkabilme becerileri üzerinde doğrudan etkili bir faktör olmamasına rağmen ergenlerin benlik saygıları stresle aktif ve olumsuz olarak başa çıkabilme becerileri üzerinde etkili bir faktördür. Kaçınan başa çıkma becerisi benlik saygısından etkilenmemektedir.
5. Ergenlerde benlik saygısı saldırganlık üzerinde doğrudan etkili bir faktördür. Benlik saygısının en çok etki ettiği saldırganlık türü sırası ile,

düşmanlık, fiziksel saldırganlık ve dolaylı saldırganlıktır. Benlik saygısının etki etmediğı saldırganlık türleri ise, sözel saldırganlık ve öfke boyutunda saldırganlıktır.



Öneriler

1. Benlik saygısı, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların artırılıp lise dışında seçilecek yeni örneklem gruplarında yeni çalışmaların yapılması alana katkı sağlayacaktır.
2. Benlik saygısının saldırganlığı doğrudan yordamasından dolayı bireyin benlik saygısını arttıracak çalışmalara temel eğitim çağından itibaren ağırlık verilmelidir.
3. Öğrencilerin saldırgan tutum ve davranış sergilemelerini en aza indirmek için öğrencileri uygun sosyal kulüplere ve faaliyetlere yönlendirmek faydalı olabilir.
4. Saldırgan tutum ve davranış sergileyen öğrenciler ile bu tutumu sergilemeyen öğrencilerden oluşan karma bir etkileşim grubu kurulabilir ve bu grupta öğrencilere saldırganlığa başvurmadan kendilerini daha etkili olarak ortaya koyabilmeleri için atılganlık eğitimi verilebilir.
5. Benlik saygısının stresle aktif ve olumsuz olarak başa çıkabilme becerilerini doğrudan yordamasından dolayı öğrencilerin stresle baş edebilme becerilerini arttırmak için aile ve sosyal kuruluşların iş birliğiyle öğrencilere yönelik baş edebilme becerilerini arttırıcı çalışmalara ağırlık verilmelidir.

KAYNAKÇA

Akın, M., Tuna, A. ve Tuna, H. (2001). Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Hizmetçi Eğitime Katılan Hemşirelik Personelinin Atılganlık (Asertivite) Düzeylerinin Araştırılması, *I. Uluslararası ve V. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Kongre El Kitabı*, Kapadokya

Akman, S. (2004). Stresin Nedeni ve Açıklayıcı Kuramlar, *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, (34-35), ss.40-54

Allen, J. J., & Anderson, C. A., (2016). *General Aggression Model*. In P. Roessler, C. A. Hoffner, & L. van Zoonen, (Eds.) *International Encyclopedia of Media Effects*. Wiley-Blackwell.

Amsel, E. (2008). Adolescence Psychology. Seminar Lectures. Weber State University.

[http://faculty.weber.edu/eamsel/Classes/Adolescent%20Seminar%20\(4900\)/Lectures/Lecture%201%20-Adolescent%20Introduction.pdf](http://faculty.weber.edu/eamsel/Classes/Adolescent%20Seminar%20(4900)/Lectures/Lecture%201%20-Adolescent%20Introduction.pdf)

APA (American Psychological Association). (2002). Developing Adolescents: A Reference for Professionals. www.apa.org/pi/pii/develop.pdf 2002

Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi: An International Journal, 37(4), 555-564

Atabek, E. (2010). *Tüketilen Değerler ve Gençlik*, Cumhuriyet Kitapları, İstanbul

Ayaz, S. (2002). *Hemşirelerin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Aydın B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları

Bakır B. (2015). *Üstün Zekâlı Olan ve Üstün Zekâlı Olmayan Öğrencilerin Benlik Algısı ve Ebeveynlerinin Çocuk Yetiştirme Stilleri Üzerine Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi*, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Balcıoğlu, İ. (2000), *Şiddetin Doğal ve Toplumsal Kaynakları, Biyolojik, Sosyolojik, Psikolojik Açından Şiddet*, Yüce Yayım, İstanbul

Baltaş A. ve Baltaş Z. (2015). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Yayınevi

Banqueri, M., Mendez, M., Arias, J.L. (2017). *Impact of stress in childhood: Psychobiological alterations*, Psicothema 2017, Vol. 29, No. 1, 18-22

Bardakoğlu A. (1992). Buluş, *Diyanet İşleri Ansiklopedisi*, C.IV, Ankara: Diyanet Yayını

Başal H. A. (2004). *Gelişim ve Psikoloji*, Ankara: Morpa Kültür Yayınları

Başaran, İ. E. (2008). *Örgütsel Davranış İnsanın Üretim Gücü*, Ankara: Siyasal Kitabevi

Başay A. C. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Yapısı ve Eş Seçme Kriterleri*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Baumeister, R.F., Smart, L., Boden, J.M., (1996). *Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem*, Psychological Review Copyright 1996 by the American Psychological Association, Inc., 996, Vol. 103, No:I, 5-33

Baumeister, R. (2005). Rethinking Self-Esteem Why Nonprofits Should Stop Pushing Self-Esteem and Start Endorsing Self-Control. Stanford Social Innovation Review. Winter.

Bayhan P. S. ve Artan İ. (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*, Ankara: Morpa Kültür Yayıncılık

Baymur F. (1997). *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkilap Yayınları

Bekiari, A., Tsaggopoulou, T. (2016). *Verbal Aggressiveness and Affective Learning in Physical Education*. Advances in Physical Education, 6, 406-418. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2016.64041>

Bilgin M. (2008). Bedensel ve Devinsel Gelişim, Edit: Binnur Yeşilyaprak, *Gelişim Öğrenme Psikolojisi*, Ankara: Pegem A Yayıncılık

Bolaç, V. (1995). *Ayurveda Strese En Kolay Çözüm*, İstanbul: Sistem Yayınları

Brown, J. (2010). *High Self-Esteem Buffers Negative Feedback: Once More With Feeling*. Psychology Press, an Imprint of the Taylor & Francis Group. Cognition and Emotion 2010, 24 (8), 13891404

Burger, J. M. (2006). *Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, Çev. E. Sarioğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları

Bushman, B.J., Huesmann, L.R. (2014). *Twenty-Five Years of Research on Violence in Digital Games And Aggression Revisited*. European Psychologist.

Cast D. A., Burke, J.P. (2002). A Theory of Self- Esteem , Social Forces, Vol. 80

Ceylan İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Cüceloğlu D. (2015). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi

- Çelen N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*, İstanbul: Papatya Yayınevi
- Demir M. (2001). Ergenlik Kavramına Tarihsel Bir Bakış, *Türk Psikoloji Bülteni*, Sayı:21, Haziran
- Dinç A. (2007). *Ergenlerde Anne-Baba Tutumları ve Dini Yönelim*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Dinç M. (2004). Dünü ve Bugünü ile Psikolojik Danışmanlık, *Çocuk ve Ailede Psikolojik Danışmanlık*, Edit: Beyza Bölükbaşı, İstanbul: Hayat Yayınları
- Erdoğan, S. (2009). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Fiziksel Ve İlişkisel Saldırganlığın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Eriş Y. ve İkiz F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri, *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Cilt: 8, Sayı:6, ss.179-193
- Erten, Y. ve Ardalı, C. (2005). Saldırganlık, Şiddet ve Terörün Psikososyal Yapıları, *Cogito Dergisi*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul
- Esentürk O. K. (2015). *Lise Düzeyinde Öğrenim Gören ve Okullararası Spor Müsabakalarına Katılan Sporcu Öğrencilerin Güdülenme ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Gander M. J. ve Gardiner W. H. (2006). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Yay. Haz. Bekir Onur, Ankara: İmge Yayınları
- Geçtan E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gökçiçek, S. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının Araştırılması (Samsun İli Örneği)*,

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Göksu, T. (2000). *Toplumsal Psikoloji, Toplumsal Olaylar ve Müdahale Esasları*, Ankara: Özen Yayıncılık,

Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, 2008

Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara

Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., Neumark-Sztainer, D. (2007). *Social Isolation, Psychological Health and Protective Factors In Adolescence*. Adolescence, Vol. 42, No. 166, Summer 2007, Libra Publishers, Inc., 3089C Clairemont Dr., PMB 383, San Diego, CA 92117

Haran S. (2003). Ergenlerde Gelişimsel Kriz Üzerine Bir Klinik Örnek, *Kriz Dergisi*, Sayı:12

Hasta D. ve Güler M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 2013

Jung C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*, Çev. B. İlhan ve C.E. Sılay, İstanbul: İlhan Yayınevi

Kapıkıran N. A. (2004). İdeal ve Gerçek Benlik Kavramı Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliği, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:16, Sayı:1, ss.14-25

Kayaoğlu, A. G. (2004). *Futbolda Seyirci Şiddeti, Sosyal Psikolojinin Katkıları ve Sınırlılıkları*, Türk Psikoloji Yayınları, 7(13), ss.79-101

Kesimli, İ. G. (2013). Saldırganlık ve Vandalizm, *Electronic Journal of Vocational Colleges-May/Mayıs 2013*

Kılıçarslan F. (2009). *Gelişim Dönemleri ve Ergenlerde Ruhsal Sorunlar*, Newport International University, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Kırkibir, F. (2014). *Karadeniz Teknik Üniversitesinde Okuyan ve Üniversiteler Arası Müsabakalarda Yarışan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması*, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Koç M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:17

Koç, B. (2011). Okullarda Şiddet, *e Yazı*, İstanbul

Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*, İstanbul: Altın Kitap Yayınevi

Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan-Kaygı Çağında Stres*, İstanbul: Altın Yayınevi

Kujan, P. (2016). *On School-Centered Cyberbullying*, Journal of Human Dignity and Wellbeing, No. 2(2)

Kulaksızoğlu A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Yayınları

Küçük N. (2016). *Psikiyatri Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Profesyonel Benlik Algıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Lim, L., Saulsman, L., Nathan, P. (2005). *Improving Self-Esteem*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

Lopez, E.E., Perez, S.M., Ochoa, G.M., Ruiz, D.M. (2008). *Adolescent Aggression: Effects Of Gender and Family and School Environments*. Journal of Adolescence 31. pp.433–450

Lüzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi*, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin: Yüksek Lisans Tezi

Manning, M. A. (2007). *Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents*. Student Services, 2, pp.11-15.

Mdluli, N.T. (2015). *Addressing Adolescent Aggression by Means of Physical Exercise: A Case Study*. Master of Education in the subject Psychology of Education. University of South Africa.

Mwale, M. (2012). *Adolescent Psychology: The African Perspective*. Mzuzu University in Malawi. LAP LAMBERT Academic Publishing. Saarbrücken, Germany.

Nair, B. (2014). *Ergenlerin Saldırganlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Oda B. (2014). *11-13 Yaş Grubundaki Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin İyimserlik İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Ortuno-Sierra, J., Fonseca-Pedrero, E., Riba, S.S.i, Muniz, J. (2017), *Patterns of Behavioural and Emotional Difficulties through Adolescence: The Influence of Prosocial Skills*, *anales de psicología*, vol. 33, n°1 (January), 48-56
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.1.225031>

Özen, Y. (2013). Saldırganlık, Psikolojik Şiddet ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki, *Akademik Bakış Dergisi*, Sayı: 35 Mart-Nisan,

Özkalp E. (2005). *Sosyolojiye Giriş*, Bursa: Ekin Yayınları

Özkardeş O. G. (2006). *Baba ve Çocuk*, İstanbul: Morpa Yayınları

- Parman T. (1998). Ergenlik ve Psikanaliz, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt.1
- Pehlivan, İ. (1995). *Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi
- Peker H. (2003). *Din Psikolojisi*, İstanbul: Çamlıca Yayınları
- Ramos, R.C. (2013). *Determinants of Aggression among Young Adolescents*. World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering Vol:7, No:2
- Reese, S. (2008). *Factors Affecting Self Esteem*. Ph.D. Thesis on Psychology. Virginia State University.
- Rehman, A., Haider, K. (2013). *The Impact of Motivation on Learning of Secondary School Students in Karachi: An Analytical Study*, Educational Research International, ISSN-L: 2307-3713, ISSN: 2307-3721, Vol. 2 No. 2, October
- Saleh, D., Romo, L., Camart, N. (2017). *Is Perceived Stress of French University Students Related to Personality Traits?*, Psychology Research, January 2017, Vol. 7, No. 1, 42-49 doi:10.17265/2159-5542/2017.01.004
- Sarı E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Benlik Saygılarına Etkileri, *Çağdaş Eğitim Dergisi*, Cilt:15, Sayı:1, ss.208-225
- Sayar K. (2006). *Ruh Hali*, İstanbul: Timaş Yayınları
- Sharma, G., Pandey, D. (2017). *Anxiety, Depression, and Stress in Relation to Academic Achievement among Higher Secondary School Students*, International Journal of Indian Psychology, Volume 4, Issue 2, No. 87, ISSN:2348-5396 (e), ISSN:2349-3429 (p), DIP:18.01.051/20170402, ISBN:978-1-365-71287-6
- Simone, A.F., Story, M., Perry, C.L., (1995). *Self-Esteem and Obesity in Children and Adolescents: A Literature Review*, OBESITY RESEARCH Vol. 3 No. 5 Sept.

Smith, J. (2013). *Stress and Coping for Adolescents*. Stress and Adolescents. James Cook University.

Stoop, T.J. (2009). *Exploring Adolescent Identity Formation in a School Context*. Ph.D. Thesis. University of South Africa.

Şanlı, S. (2014). *Futbol Müsabakalarında Olaylarda Yer Alan Seyircilerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi

TDK (2016). Büyük Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu, <http://tdkterim.gov.tr/bts/> Erişim Tarihi: 25.08.2016

Tutar H. (2011). *Kriz ve Stres Yönetimi*, Ankara: Seçkin Yayınları

Tümen T. (2003). *Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Sağlığı*, Ankara

Türksoy F. B. (2014). *Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Stresle Baş Etme Yöntemleri (Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Örneği)*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Uluışık, V. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Uluışık, V. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Burdur İli Örneği)*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur

Uyanık Balat, G., Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 14, Sayı: 2, Sayfa: 175-183, Elazığ.

Varış F. (1998). *Ergenin Gelişimine Etki Yapan Kültürel Faktörler*, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi

Yaşar, G. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okulla İlgili Sorunları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana: Yüksek Lisans Tezi

Yörükoğlu A. (2007). *Gençlik Çağı*, İstanbul: Özgür Kitabevi

www.mebk12.meb.gov.tr



EKLER

Sayın Katılımcı,

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında tez çalışmam için araştırma yapmaktayım.

Yönerge: Bu form, ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygılarının, saldırganlık ve stresle başa çıkabilme becerilerine etkisinin ölçülmesine yönelik bir çalışmadır. Anket sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için soruları samimi ve doğru olarak yanıtlamanız gerekmektedir. Bu nedenle, soruları dikkatle okuyunuz ve sizin durumunuza en uygun olanı (X) şeklinde işaretleyiniz.

Duran ERGİN
YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

1. BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLER

1.CİNSİYETİNİZ:					
A)Bayan()			B)Erkek()		
2.SINIF:					
9.Sınıf()	10.Sınıf()	11.Sınıf()	12.Sınıf()		
3.AİLENİZİN AYLIK GELİRİ					
500 TL ve aşağısı()	500- 1000 TL arası()	1000- 1500 TL arası()	2000 TL ve üzeri()		
4.ANNE- BABA DURUMU					
Anne	Sağ()		Öldü()		
Baba	Sağ()		Öldü()		
5.ANNE- BABA EĞİTİM DURUMU					
Anne	Okur Yazar Değil()	İlkokul()	Ortaokul()	Lise Üniversite()	Lisans Üstü()
Baba	Okur Yazar Değil()	İlkokul()	Ortaokul()	Lise Üniversite()	Lisans Üstü()

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duyularınıza kulak veriniz. Araştırmaya olacak katkınızın, yanıtlarınızın dürüstlüğü oranında olacağını lütfen unutmayınız.

Aşağıdaki cümlelere size uygun en uygun olan cevabı vererek işaretleyiniz.	ÇOK DOĞRU	DOĞRU	YANLIŞ	ÇOK YANLIŞ
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

SALDIRGANLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Biraz Uygun	Çok Uygun	Tam Uygun
1.Arkadaşlarımın çok münakasacı olduğumu söylerler.					
2.Şans hep başkalarına gülüyor, ondan yana oluyor.					
3.Birden parlarım ama çabuk sakinleşirim.					
4. Kendimi sık sık diğer insanlarla tartışırken bulurum.					
5.Bazen bana hayatın adaletli davranmadığını düşünürüm.					
6. İnsanlarla aynı fikirde olmazsam, onlarla tartışmaktan kendimi alıkoyamam.					
7.Bazen ortada hiçbir sebep yokken parlarım.					
8.Kız ya da erkek birisi beni kışkırtırsa ona vurabilirim.					
9.Bazen niye bu kadar katı olduğumu merak ediyorum.					
10.Tanıdığım insanları tehdit ettiğim olmuştur.					
11.Biri çok üzerime geldiğinde, sıkıştırdığında ona vurabilirim.					
12.Öfkemi kontrol etmekte çok zorluk çekerim.					
13.Eğer çok kızarsam o kişinin yaptığı işleri berbat edebilirim.					
14.Kapıyı arkadan gelenin yüzüne çarpacek kadar çıldırabilirim.					
15.İnsanlar bana patronluk tasladıklarında, onların inadına işi ağırdan alırım.					
16.İnsanlar bana nazik davrandıklarına ne isteyeceklerini merak ederim.					
17.Herşeyi dağıtacak kadar çılgınlaşabilirim.					
18.Bazen sevmediklerim hakkında dedikodu yayar, onlara çamur atarım					
19.Ben sakin biriyim.					
20.İnsanlar beni kızdırırlarsa, onlara gerçek düşüncelerimi söyleyebilirim.					
21.Bazen insanların bana arkamdan güldüklerini hissedirim.					
22. İstedığımı elde edemediğim zaman, kızgınlığımı gösteririm.					
23.Bazen birine vurma isteğimi kontrol edemem.					
24.Pek çok insandan daha sık kavga ederim.					

25.Eğer biri bana vurursa bende ona vururum.					
26.Arkadaşlarımla aynı fikirde olmadıgımda açıkça söylerim.					
27.Haklarımı korumak için şiddete başvurmam gerekirse, hiç çekinmem.					
28.Fazla dostça davranan yabancılara güvenmem.					
29. Bazen kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissedirim.					
30.beni gerçekten rahatsız edenlere susarak, ilgilenmeyerek tepki veririm.					
31.Arkadaşlarımla arkamdan, benim hakkımda konuştuklarını bilirim.					
32. Bazı arkadaşlarım, benim düşünmeden hareket ettiğimi düşünürler.					
33.Bazen hiç bir şey düşünemeyecek kadar kıskanç olurum.					
34. El şakası yapmaktan hoşlanırım.					

STRES İLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejileri ne sıklıkla kullandığınızı işaretleyiniz.</i>	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	0	1	2	3
2.Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.				
3.Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.				
4.soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.				
5.Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.				
6.Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.				
7.Öfkemi dışa vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.				
8.Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.				
9.olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.				
10.Arkadaşılarımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.				
11.Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.				