

# BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN ALGILANAN SOSYAL DESTEĞE GÖRE İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Ahmet BEDEL<sup>2</sup>, Ahmet KUTLU<sup>3</sup>

Geliş: 12.01.2018 Kabul: 08.04.2018

DOI: 10.29029/busbed.378121

## Öz

*Bu araştırmanın amacı; ortaokul öğrencilerinin sorunlarla başa çıkma stratejileri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek ve algıladıkları sosyal desteğin sorunlarla başa çıkma stratejilerini yordayıp yordamadığını belirlemektir. Bu amaçla 305 ortaokul öğrencisine Spirito, Stark ve Williams (1988) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği ve Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde Korelasyon ve Regresyon analizi tekniği uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; aile, öğretmen ve arkadaşan algılanan sosyal destek ile aktif başa çıkma arasında pozitif yönde ve arkadaşan algılanan sosyal destek ile kaçınan başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte; aile, öğretmen ve arkadaşan algılanan sosyal destek puanı, aktif başa çıkmanın %13'ünü yordamaktadır. Araştırmanın bulguları ışığında, sorunlarla başa çıkmada etkili olan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğe katkı sağlayacak faaliyetlerin programlarda yer almasının önemine vurgu yapılmış ve sonraki araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** Ortaokul öğrencileri, başa çıkma stratejileri, algılanan sosyal destek.

- 1 Bu çalışmanın özeti, XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde (7-9 Ekim 2015) sözel bildiri olarak sunulmuştur.
- 2 Doç. Dr. Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilimdalı, ahmetbedel@maltepe.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4215-9290>.
- 3 Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, kutluahmetpdr@gmail.com, O - CID: <https://orcid.org/0000-0002-5184-695X>.

## EXAMINING COPING STRATEGIES IN ACCORDANCE WITH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT

### Abstract

*Aim of this study is examining middle school students' coping strategies relation with their perceived social support and detecting if this perceived social support is predicting coping strategies or not. For this purpose, 305 middle school students were administered the Coping Scale developed by Spirito, Stark and Williams (1988) and Perceived Social Support Scale developed by Yıldırım (2004). Correlation and regression analyses techniques have been used to reach statistical conclusions of this research. According to conclusions of this research; there is a positive and statistically significant relation between social support from parents, teachers and friends, and active coping; but there is a negative and significant relation between support from parents, teachers and friends, and avoidant coping. However, perceived social support from parents, teachers and friends predicts 13% of active coping. In the light of research findings, emphasized the importance of additive activities on perceived social support which are effective on coping with problems and suggestions for further researches was made.*

**Keywords:** Middle school students, coping strategies, perceived social support.

### Giriş

Ergenlik dönemi; erinlikle başlayıp yetişkinliğe kadar olan dönemdir (Santrock, 2012). Ergenlik dönemi biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal önemli gelişim özelliklerini içermektedir (Kılıç, 2013; Kulaksızoğlu, 2011). Fiziksel yapıyı kabul etme, anne babadan duygusal olarak bağımsızlaşma, toplumsal bir cinsiyet rolü edinme, bir mesleğe hazırlanma gibi gelişim süreçlerini de içinde barındırmaktadır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2010). Güçray (2001) ergenlik dönemini tanımlarken, bireyin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim boyutlarında yaşadığı hızlı değişikliği, karar verme ve problem çözme becerilerinde ise sınırlı becerileri vurgulamıştır. Kişiler arası iletişim ve kişiler arası sorunları çözmek, bu gelişim döneminde beklenen önemli gelişim görevleri arasındadır (Yeşilyaprak, 2014; Erkan, 2014). Ergen, bu gelişim süreci içerisinde kendisi, ailesi, öğretmenleri ve toplumun diğer üyeleri ile kişiler arası sorunlarla daha sıklıkla karşı karşıya kalabilmektedir. Ergen için bunlar yaşamındaki önemli stres kaynaklarıdır (Spirito, Stark, Grace ve Stamoulis, 1991; Stark, Spirito, Williams ve Guevremont, 1989). Yaşanılan güçlükler ve kişiler arası problemler, ergenin gelişimine olumlu yönde katkı sağlayabilir (Kulaksızoğlu, 2011; Yörükoğlu, 1993). Bu dönemde, okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin amaçlarından birisi de öğrencilerin yaşadığı sorunlarla başa çıkma

becerisi ve kişiler arası ilişkilerindeki yeterliliklerini geliştirmektir. Aynı zamanda geliştirilen bu yeterlilikler, ergenlik dönemindeki bireylerin işlevsellik kaybının ve öğrenme performanslarındaki eksikliklerinin azalmasına katkı sağlayacaktır (Tatliloğlu, 2013).

Bireyin karşı karşıya kaldığı sorunlarla başa çıkma becerisi, bebeklik döneminden başlayarak çocukluk ve ergenlik dönemlerinde desteklenmesi gereken, etkileri yaşam boyu devam eden bir beceridir (Eroğlu, 2001). Okul ortamı da bu etkilerin devam ettiği alanlardan birisidir. Baş etme becerisi, Folkman ve Lazarus (1986) tarafından yaşanan sorunun çözümü veya birey üzerindeki etkisini azaltmak için yapılan bilişsel ve davranışsal stratejiler olarak tanımlanmıştır. Spirito, Stark ve Williams, (1988) tarafından geliştirilen ergenler için başa çıkma ölçeğinde başa çıkma stratejileri; aktif başa çıkma, olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma stratejisi olarak üç alt boyutta ele alınmıştır: Aktif başa çıkma alt boyutu; yapıcı başa çıkma stratejisidir. Sorunlara olumlu yaklaşmakla birlikte problemi tanımlama, çözüm seçenekleri üretme, karar verme ve değerlendirme adımlarını içermektedir. Kaçınan başa çıkma stratejisi; sorunlardan uzaklaşma, kendi kendine çözülsün diye bekleme gibi problem çözmede işlevsel olmayan yaklaşımları içerir. Olumsuz başa çıkma stratejisinde ise; sorunu tehdit olarak algılama, çözemeyeceğine inanma, kendini ve başkalarını suçlama, etrafa zarar verme davranışları yer almaktadır. Öğrenciler yaşam alanlarında ve özellikle okul yaşamında birçok problemle karşı karşıya gelmektedir. Karşılaştıkları bu problemleri başarılı bir şekilde ve etkili çözebilmeleri problem çözme becerisi gerektirir (Gömlüksiz ve Bozpolat, 2012). Ergenliğin ilk yıllarında bireyler, duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stresle karşı karşıya kaldıkları için henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildirler (Eryılmaz, 2009). Bu dönemde arkadaşlarından, ailelerinden ve öğretmenlerinden alacakları sosyal desteğin onların yaşadıkları sorunlarla başa çıkmalarında önemli bir yerinin olacağı düşünülmektedir.

Son yıllarda, sosyal destek kavramı üzerine yapılan çalışmalarında duygusal ya da sosyal problem yaşayan ergenlerin ön plana çıktığı görülmektedir (Traş ve Arslan, 2013). Ergen için zor olan bu dönemde, sosyal destek onun için önemli olan bir güç kaynağıdır. Sosyal destek kavramı, bireyin çevresinden gördüğü kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardım olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2006). Ergenler ailenin, arkadaşlarının ve öğretmenlerinin tepkilerinden çok etkilenmektedirler (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenlik dönemindeki genç, tutum ve davranışlarını örnek alacağı, kendisini onlarla özdeşleştireceği uygun bireylere ihtiyaç duyar (Kulaksızoğlu, 2011). Kendini özdeşleştirdiği kişilerin problem çözme yaklaşımlarını kendisine model alabilmektedir. Problemlerle karşılaşan ergenin bu durumlarda yanlarında destek sistemlerinin olması başa çıkma mücadelelerinde ona olumlu katkı sağlar. Sosyal desteğin eksikliği ve yokluğu bireyi tehlikede hisset-

tirebilir (Karataş, 2012). Bireyin, destek kaynaklarında oluşan değişim nedeniyle bireyin algıladığı sosyal destek düzeyi değişebilir. Örneğin, aile bireyleri arasındaki sorunlar, iş kaybı, ölüm, sosyal beceri noksanlığı, bireyin formal ve informal yardım kaynakları konusundaki bilgi eksikliği gibi durumlarda bireyin algıladığı sosyal destek düzeyi düşürebilir (Yıldırım, 1997). Algılanan sosyal desteğin sağladığı cesaretlendirme, bireylerin problem çözmede ve bilgi aramada gücünü artırır (Güneş, Aslan ve Eliüşük, 2014). Aynı zamanda algılanan sosyal destek, sorunlarına farklı bir bakış açısıyla ele almasına yardımcı olacak ve gerektiği zaman destek arama davranışını da sağlayacaktır. (Yıldırım, 2006). Sosyal destek, ergenlik döneminde hem riskleri önlemede hem de belirlenen hedeflere ulaşmada yardımcı ve geliştirici rehberlik görevini yerine getirecektir. Ergenin sosyal çevresinden gelen desteğin sağlıklı olmaması çeşitli sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde, problem çözme yaklaşımları ve sosyal destek algılaması değişik yaş gruplarında farklı değişkenlerle araştırılmıştır. Budak'ın (1999) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğretmenden algılanan sosyal destek ile problem çözme becerisi arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Arslan'ın (2009) yaptığı çalışmaya göre ise, lise öğrencilerinin aileden, arkadaşan ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek yükseldikçe probleme pozitif yöneldiği, akılcı problem çözme puanlarının yükseldiği ve toplam sosyal problem çözme puanlarının yükseldiği ortaya çıkmıştır. Ünüvar (2003) ve Korkut (2002) tarafından yapılan çalışmalarda, lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığı görülmüştür. Şiddet eğilimi olanlarda, aile, öğretmen ve arkadaş desteğinin düşük olduğu sonucu elde edilmiştir (Avcı ve Yıldırım, 2014). Araştırmalar, algılanan sosyal destek düzeyinin artmasına bağlı olarak stresse başa çıkma (Ditzen ve Heinrichs, 2014; Demirtaş, 2007) ve sosyal yetkinlik (Traş ve Arslan, 2013) düzeylerinin arttığını, akademik başarılarının (Yıldırım, 2006), benlik saygılarının (Kahriman ve Polat, 2003) yükseldiğini, internet bağımlılığının (Esen ve Siyez, 2011; Oktan, 2015), sosyal kaygının (Baltacı ve Hamarta, 2013), sınav kaygısının (Yıldırım ve Ergene, 2003), yalnızlığın (Duru, 2008), depresyonun (Kempen, Ranchor, Ambergen ve Zijlstra, 2014, Elmacı, 2006) çatışmaların, saldırganlıkların (Bozoğlan, 2014) ve tükenmişliklerinin (Kutsal ve Bilge, 2012) azaldığı sonuçları elde edilmiştir. Yalçın (2015) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında, sosyal destek ve iyi oluş arasında pozitif ilişkili bulunurken, sosyal desteğin depresyon ve yalnızlıkla negatif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Yıldırım (1999) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin; ailelerinden, öğretmenlerinden ve arkadaşlarından yeterince sosyal destek algılamadıkları sonucu elde edilmiştir.

Yukarıda yapılan araştırmalara bakıldığında, problem çözmeye ve sosyal destek kavramlarının çeşitli değişkenlerle ve farklı örneklemlerle ele alındığı birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmada ise, ortaokul öğrencilerinin yaşadıkları sosyal problemlerle başa çıkmalarında algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarının, başa çıkma stratejileri ve sosyal destek alan yazınına önemli katkılar sağlayacağı düşünölmektedir. Ortaokul öğrencilerinin gelişim dönemlerinde yaşanan biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimler beraberinde duygusal gerginliği de getirebilir. Bundan dolayı, bireyin ailesi ve çevresiyle karşı karşıya kaldığı kişiler arası sorunların da bir artış gözlenebilir. Öğrencilerin, karşı karşıya kaldıkları problem durumlarında başvurdukları başa çıkma stratejileri, onların bireysel ve toplumsal gelişim alanlarında gelişim görevleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Bu gelişim alanlarında, psikolojik danışmanların, öğretmenlerin, ailelerin ve arkadaşlarının önemli bir yer aldığı düşünölmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçların ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlara önleyici psikolojik danışma ve rehberlik etkinlikleri hazırlamalarında yol gösterceği beklenmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin sorunlarla başa çıkma stratejileri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek ve algıladıkları sosyal desteğin sorunlarla başa çıkma stratejilerini yordayıp yordamadığını belirlemektir.

## **Yöntem**

### **Çalışma Grubu**

Araştırmada genel tarama modeli uygulanarak, veriler basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile toplandı. Bu örnekleme yöntemi, evrendeki tüm birimlerin, örneğe seçilmede eşit ve bağımsız bir şansa sahip olma imkanı sağlar (Büyüköztürk, 2003). Araştırmanın evrenini şırnak merkezinde bulunan ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Silopi ilçesinde eğitim-öğretimine devam eden ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. İki ortaokulda, 12 sınıfta 305 öğrenciye araştırmada kullanılan ölçekler uygulandı. Örnekleme yer alan öğrencilere ait demografik özellikler Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet, Anne ve Baba Eğitim Bilgileri**

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	132	43.2
	Erkek	173	56.8
	Toplam	305	100
Anne Eğitim Durumu	Okula gitmemiş	165	54
	İlkokul	92	30.2
	Ortaokul	42	13.8
	Üniversite	6	2
	Toplam	305	100
Baba Eğitim Durumu	Okula gitmemiş	69	22.7
	İlkokul	117	38.4
	Ortaokul	101	33.1
	Lise	15	4.9
	Üniversite	3	0.9
	Toplam	305	100

### *Veri Toplama Araçları*

#### ***Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ; Spirito, Stark ve Williams, 1988):***

Ergenlerin başa çıkma stratejileri EBCÖ kullanılarak ölçülmüştür. EBCÖ, Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) uyarılma çalışması yapılmıştır. Aktif başa çıkma stratejisi, kaçınan başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi olmak üzere üç alt boyut ve 11 madde yer almaktadır. Hiçbir Zaman'dan (0) Her Zaman'a (3) dörtlü bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Alt ölçeklerden alınan puan Aktif ve Kaçınan Başa Çıkma Stratejisi için 0-12, Olumsuz Başa Çıkma Stratejisi için 0-9 arasında değişmektedir. Ölçekten iki örnek madde şöyledir: "Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım" ve "Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım." Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında EBCÖ'nün alt boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde korelasyon sonuçları elde edilmiştir. EBCÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının Aktif Başa Çıkma Stratejisi için .72, Kaçınan Başa Çıkma Stratejisi için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olduğu gözlemlenmiştir. Üç hafta ara ile uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Aktif Başa Çıkma Stratejisi için  $r = .66$ , Kaçınan Başa Çıkma Stratejisi için  $r = .61$  ve Olumsuz Başa Çıkma Stratejisi için  $r = .76$  olduğu sonucu elde edilmiştir. Analizlerden sonuçlarından, üç faktörlü EBCÖ'nün Türkçe formunun 6, 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları sorunlarla başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir.

***Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R; Yıldırım, 2014):*** ASDÖ-R'de üç alt ölçek (AİD= Aile Desteği, ARD= Arkadaş Desteği, ÖĞD= Öğretmen Desteği)

ve toplam 50 madde yer almaktadır. ASDÖ-R üçlü Likert tipi bir ölçektir (1: Bana Uygun, 2: Kısmen Uygun, 3: Bana Uygun Değil). ASDÖ'den dört çeşit puan elde edilmekte, bunların üçü alt ölçeklere ilişkin ve birisi de toplam puandır. Bireyin üç alt ölçekten aldığı puanların toplamıyla, "Genel Sosyal Destek" puanı elde edilmektedir. Ölçülen puanın yüksekliği, algılanan yüksek sosyal destek düzeyini göstermektedir. ASDÖ'nün alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için .93, aile destek alt ölçeği için .94, arkadaş alt ölçeği için .91, öğretmen alt ölçeği için .93 olduğu gözlenmiştir. Test- tekrar test güvenilirlik hesaplamalarında aile alt ölçeği için .89, arkadaş alt ölçeği için .85, öğretmen alt ölçeği için .86 sonucu elde edilmiştir. ASDÖ-R'nin geçerlilik ölçümleri faktör analizi ve benzer ölçekler geçerliği yöntemiyle hesaplanmıştır. ASDÖ-R ile Beck Depresyon Envanteri (BDI) ve GSÖ alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. ASDÖ-R'nin güvenilirliği için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanarak, ayrıca test tekrar test güvenilirliği hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayıları (Cronbach alfa) ASDÖ-R'nin toplamında .91, aile desteğinde .83 ve Öğretmen desteğinde .83 hesaplanmıştır. Test tekrar test korelasyon katsayıları ise sırasıyla .93, .81 ve .81 olduğu gözlenmiştir (Yıldırım, 2004).

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmada uygulanan ölçekler, okul rehber öğretmenleri tarafından ders öğretmenlerinden izin alınarak öğrencilere iki farklı okulda, ders saati sürecinde uygulandı. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı açıklanarak, sadece gönüllü olanların katılımı sağlanmıştır. Çalışmanın değişkenleri olan başa çıkma stratejileri ve algılanan sosyal destek arasındaki potansiyel ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücü Çoklu Regresyon Analizi yoluyla hesaplanmıştır (Büyüköztürk, 2003).

### **Bulgular**

Araştırmada kullanılan Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğine ilişkin korelasyonlar tablo 2'de verildi.

**Tablo 2: Algılanan Sosyal Destek ve Başa Çıkma Stratejilerine Ölçeğine İlişkin Korelasyonlar**

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Aileden	-					
2. Öğretmen	.505**					
3. Arkadaştan	.252**	.305**				
4. Aktif başa çıkma	.262**	.258**	.273**			
5. Olumsuz başa çıkma	-.055	-.004	-.027	.275**		
6. Kaçınan başa çıkma	-.010	.056	-.127*	-.183**	-.328**	
* $p < .05$ , ** $p < .01$						

Tablo 2'ye bakıldığında, aileden algılanan sosyal destek ile aktif başa çıkma arasında ( $r = .262, p < 0.01$ ) düşük düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma ile ( $r = -.055, p > 0.05$ ) düşük düzeyde negatif ilişkinin ve kaçınan başa çıkma ile ( $r = -.010, p > 0.05$ ) arasında negatif düşük düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Öğretmen-den algılanan sosyal destek ile aktif başa çıkma arasında ( $r = .258, p < 0.01$ ) düşük düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma ile ( $r = -.004, p > 0.05$ ) düşük düzeyde negatif ilişkinin ve kaçınan başa çıkma ile ( $r = .056, p > 0.05$ ) arasında pozitif düşük düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Arkadaştan algılanan sosyal destek ile aktif başa çıkma arasında ( $r = .273, p < 0.01$ ) düşük düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma ile ( $r = -.027, p > 0.05$ ) düşük düzeyde negatif ilişkinin ve kaçınan başa çıkma ile ( $r = -.127, p < 0.05$ ) arasında negatif düşük düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür.

Algılanan sosyal destek değişkenlerinin, aktif başa çıkma stratejisini yordama düzeyleri hesaplanarak sonuçları tablo 3'te verildi.

**Tablo 3: Aktif Başa Çıkma Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	$B$	$SH_B$	$\beta$	$t$	$P$
Aile	.047	.020	.151	2.395	.017
Öğretmen	.036	.019	.122	1.909	.057
Arkadaş	.080	.023	.197	3.462	.001
$R = .353$ $R^2 = .125$ $F_{(1, 304)} = 14.315$ $p = .001$					



Tablo 3'e bakıldığında, aile, öğretmen ve arkadaş değişkenlerinin birlikte aktif başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordadığı ( $p < .001$ ) ve varyansın yaklaşık %13'ünü açıkladığı görülmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, aktif başa çıkma stratejisinin anlamlı yordayıcısının sırayla arkadaştan algılanan sosyal destek ( $\beta = .197$ ) ve aileden algılanan sosyal destek ( $\beta = .151$ ) olduğu görülmektedir.

Algılanan sosyal destek değişkenlerinin, olumsuz başa çıkma stratejisini yordama düzeyleri hesaplanarak sonuçları tablo 4'te verildi.

**Tablo 4: Olumsuz Başa Çıkma Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	$B$	$SH_B$	$\beta$	$t$	$P$
Aile	-.011	.011	-.068	-1.013	.312
Öğretmen	.006	.011	.037	.537	.592
Arkadaş	-.004	.013	-.021	-.340	.734
$R = .064$ $R^2 = .004$ $F_{(1, 304)} = 416$ $p = .742$					

Tablo 4 incelendiğinde, olumsuz başa çıkma stratejisinin yordayıcı değişken olarak belirlenen algılanan sosyal destek değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı ( $p > .001$ ) ve varyansın yaklaşık %0.4'ünü açıkladığı görülmektedir.

Algılanan sosyal destek değişkenlerinin, kaçınan başa çıkma stratejisini yordama düzeyleri hesaplanarak sonuçları tablo 5'te verildi.

**Tablo 5: Kaçınan Başa Çıkma Stratejisinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişkenler	$B$	$SH_B$	$\beta$	$t$	$P$
Aile	-.006	.012	-.031	-.465	.642
Öğretmen	.021	.012	.119	1.767	.078
Arkadaş	-.037	.014	-.156	-2.594	.010
$R = .164$ $R^2 = .027$ $F_{(1, 304)} = 2.768$ $p = .042$					

Tablo 5 incelendiğinde, tüm yordayıcı değişkenlerin birlikte kaçınan çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordadığı ( $p < .05$ ) ve varyansın yaklaşık %3'ünü açık-

ladığı görülmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, kaçınan başa çıkma stratejisinin tek anlamlı yordayıcısının arkadaştan algılanan sosyal destek ( $\beta = -.156$ ) olduğu görülmektedir.

## **Tartışma**

Araştırma bulguları incelendiğinde, algılanan sosyal destek ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin aileden, arkadaştan ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça sorunlarla aktif başa çıkma stratejilerinin arttığı sonucu elde edilmiştir. Olumsuz başa çıkma stratejisinde algılanan sosyal desteğin anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Kaçınan başa çıkma stratejisinde ise arkadaştan algılanan sosyal destek tek anlamlı açıklayıcıdır. Ayrıca, aktif başa çıkma stratejisini hangi sosyal destek değişkenlerinin yordadığına ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında, arkadaş ve aileden algılanan sosyal desteğin aktif başa çıkma stratejisini anlamlı düzeyde yordayarak, yaklaşık %13'ünü açıkladığı görülmektedir. Bir başka deyişle, problemlerle aktif başa çıkma becerisi için arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destek düzeyi önemli birer etkidir. Topkaya ve Meydan (2013) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin yaşadıkları sorunlarda sıklıkla arkadaşlarından ve ailelerinden destek arayışı içinde oldukları sonucu elde edilmiştir. Yaşanılan stres durumlarında da başvurulacak yollardan birisi sosyal destek arama davranışıdır (Türküm, 2002). Ergenler aldıkları bu sosyal destekle aktif başa çıkma stratejisini daha sık kullanırken, kaçınan başa çıkma stratejisinin kullanımı ise azalmaktadır. Arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerin yaşadıkları sorunlarda aktif başa çıkma stratejilerini daha sık kullanımlarında etkili olması gelişimsel açıdan önemlidir. Ergenlik dönemi sosyal gelişim özelliği olarak ergen, akranlarından yoğun bir şekilde etkilenmektedir. Ergenlerin arkadaşları ve akran grupları tarafından sevmeye ve kabul edilmeye karşı güçlü bir gereksinimleri vardır. Ergenin akranlarıyla ilişkileri ve geçirilen zaman onların yaşamlarında büyük bir yer kaplar (Santrock, 2012). Bu aitik duygusu, ergenlerin kendilerini iyi hissetmelerine neden olurken, dışlanmaları ise stres ve kaygıya neden olabilmektedir. Sorunlarla başa çıkabilme yaklaşımlarında ve yeteneklerinde akranlarının geri bildirimleri onlar için önemli bilgi kaynağıdır. Bu destekler kendilerini kabul düzeylerinde önemli bir etki yapmaktadır (Akin ve Ceyhan, 2005). Bu dönemde yaşanan sorunların bir kısmı da arkadaş, aile ve öğretmenlerle yaşanan kişiler arası sorunlar olabilir. Bu yaşanan kişiler arası sorunlar, onların sosyal duygusal gelişimlerine olumlu katkıları bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgu, alan yazınında yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da (Ünür, 2003; Korkut, 2002) algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça problem çözme becerileri de arttığı görülmüştür. Aynı zamanda sosyal destek kendilerini psikolojik

olarak iyi hissetmelerine katkı sağlamaktadır (Malkoç ve Yalçın, 2015; Terzi, 2008; Doğan, 2008). Sosyal destek düzeyinin azalması ise ergenlerin depresif belirtiler (Sheeber, Hops, Alpert, Davis ve Andrews, 2007) ve yüksek şiddet eğilimi (Avcı ve Yıldırım, 2014) göstermesinde etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Algılanan sosyal destek, yaşanan sorunlarda yapıcı başa çıkma stratejisinin kullanılmasına önemli katkı sağlamaktadır.

Bir diğer önemli bulgu, ergenin yaşadığı sorunlarla aktif başa çıkma stratejisini kullanmasında ailesinden gördüğü sosyal desteğin öneminin ortaya çıkmasıdır. Ergenlik döneminde akran ilişkilerinin önemi ön plana çıkmasına rağmen, ailenin ergenin gelişimindeki önemli etkisi halen devam etmektedir. Bu dönemde, ailenin çocuklarının davranışlarını izlemesi ve bu konuda yetkili ebeveyn stili ortaya koymaları, çocuklarının bağımsızlığını teşvik eder (Cüceloğlu, 2016). Bu ebeveynler aynı zamanda gerektiğinde çocuklarının davranışlarına sınırlar ve kontroller koyarlar (Santrock, 2012). Ebeveynlerinin yaklaşımlarını demokratik algılayan ergenler, ailelerinden daha fazla sosyal destek aldıklarını ifade etmektedirler (Çeçen, 2008). Bu yaklaşımın, ergenlerin yaşadıkları sorunlarda aktif başa çıkma stratejilerini kullanabilmelerinde önemli bir yeri vardır. Bireylerin aktif başa çıkma stratejileri artarken, olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejileri de azalmaktadır. Yapılan araştırmalarda, lise öğrencilerinde algılanan aile desteği ile sosyal problem çözme arasında pozitif ilişki olduğu (Budak, 1999; Arslan, 2009), aile desteğinin artmasıyla stresle başa çıkma düzeylerinde artış olduğu (Demirtaş, 2007) ve akademik başarılarının yükseldiği (Yıldırım, 2006) sonucu elde edilmiştir. Bu sosyal destek, ergenlerin depresyon ve kaygı düzeylerinin azalmasında (Eldeliklioğlu, 2006), psiko-sosyal problemlerinin azalmasında (Nanninga, Jansen, Knorth ve Reijneveld, 2015) ve dolayısıyla intihar riskini azaltmada önemli bir etkidir (Arsel ve Batıgün, 2011). Ergenin sosyal olarak desteklenmesi, onların olumsuz ve kaçınan sorun çözme yaklaşımlarını kullanmalarının azalmasında önemli bir etki olduğu sonucu elde edilmiştir. Aileden algılanan sosyal destek hemen hemen her yaşta, yapıcı başa çıkma stratejilerini kullanmalarında önemli olduğu vurgulanmaktadır (Novara, Garro ve Di Rienzo, 2015). Öğretmenlerden algılanan sosyal destek ve ergenlerin aktif başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki düşük düzeyde ve pozitifken, öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bunun olası sebeplerinden biri, özellikle bu gelişim döneminde akranların ve ailenin ön planda olması olabilir. Bu bulgu, ergenlerin yapıcı ve işlevsel başa çıkma stratejilerinin gelişiminde öğretmen desteğinin artırılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal destek bireylerin sorunları daha baş edilebilir algılamalarında, sorunların olumlu yönlerini görebilmelerinde, başkalarından yardım

almalarında önemli katkılar sağlamaktadır. Ergenlerin aktif başa çıkma stratejilerini kullanmaları, olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejilerini daha az kullanmaları onların sosyal problem çözme becerilerinin gelişiminde önemlidir. Sosyal problem çözme becerisi, bu dönemde beklenen önemli bir gelişim görevidir. Bu gelişim görevini desteklemek, psikolojik danışmanlarının görevleri ve sorumlulukları arasında yer almaktadır. Dolayısıyla, okul çağı çocukları ve ergenlik döneminde yer alan bireylerle yapılacak önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde onların sosyal destek algılamalarının artmasını destekleyecek, kişisel-sosyal sorunlarla karşılaştığında yardım alabileceği kişiler konusunda kişisel rehberlik etkinliklerine gereksinim duyulmaktadır. Ergenlerin başa çıkma becerileri üzerine yapılan etkinliklerde, aileleri ve öğretmenleri de kapsayacak şekilde müdahale hizmetleri planlanabilir. Çalışma grubunu sosyo ekonomik düzeyi orta ve alt sınıfta olduğu gözlemlenen öğrencilerin oluşturması çalışmanın sınırlılıklarından biridir. Farklı sosyo ekonomik göstergeleri olan öğrenciler çalışmalara dâhil edilebilir.

### Kaynakça

- AKIN, Y. D. ve CEYHAN, E. (2005), Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından kendini kabul düzeylerinin incelenmesi, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 69-87.
- ARSEL, C. O. ve BATIGÜN, A. D. (2011), İntihar ve cinsiyet: Cinsiyet rolleri, iletişim becerileri, sosyal destek ve umutsuzluk açısından değerlendirilme, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 1-10.
- ARSLAN, Y. (2009), *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- AVCI, Ö. H. ve YILDIRIM, İ. (2014), Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168.
- BALTACI, Ö. ve HAMARTA, E. (2013), Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students, *Education and Science*, 38(167), 226-240.
- BEDEL, A., IŞIK, E. ve HAMARTA, E (2014), Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.
- BOZOĞLAN, B. (2014). Çatışmanın yordayıcısı olarak sosyal destek ve yaşam doyumu. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(1), 161-175
- BUDAK, B. (1999), *Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2003), *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, Ankara, Pegem Yayıncılık.

- CÜCELOĞLU, D. (2016), *Başarıya götüren aile*, İstanbul, Remzi Kitabevi
- ÇEÇEN, A. R. (2008), Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- DEMİRTAŞ, A. S. (2007), *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DİTZEN, B., and HEINRICH, M. (2014), Psychobiology of social support: The social dimension of stress buffering, *Restorative Neurology and Neuroscience*, 32(1), 149-62.
- DOĞAN, T. (2008), Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- DURU, E. (2008), Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- ELDELİKLİOĞLU, J. (2006), The relationship between the perceived social support and the level of depression and anxiety in university students, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 6(3), 742-752.
- ELMACI, F. (2006), The role of social support on depression and adjustment levels of adolescents having broken and unbroken families, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 6(2), 421-431.
- ERKAN, S. (2014), *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanması*, Ankara: Pegem Akademi.
- EROĞLU, E. (2001), *Ailenin çocuklarda problem çözme becerisi üzerine etkisi: Adapazarı örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- ERYILMAZ, A. (2009), Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- ESEN, E. ve SİYEZ, M. D. (2011), Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- FOLKMAN, S., and LAZARUS, R. S. (1986), Stress process and depressive symptomatology, *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113
- GÖMLEKSİZ, M. N. ve BOZPOLAT, E. (2012), İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin problem çözme becerilerine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 22-39.
- GÜÇRAY, S. (2001), Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 106-121.
- GÜNEŞ, F., ARSLAN, C. ve ELİÜŞÜK, A. (2014), Atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme algılanan sosyal destek ve atılganlık düzeylerine etkisi, *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 456-474.
- İNANÇ, Y. B., BİLGİN, M. ve ATICI, M. K. (2010), *Gelişim psikolojisi*, Ankara, Pegem Akademi.

- KAHRİMAN, İ. ve POLAT, S. (2003), Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 13-24.
- KARATAŞ, Z. (2012), Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257-271.
- KEMPEN, G.I., RANCHOR, A.V., AMBERGEN, T., ve ZIJLSTRA, G.A. (2014), The mediating role of disability and social support in the association between low vision and depressive symptoms in older adults, *Quality Of Life Research: An International Journal Of Quality Of Life Aspects Of Treatment, Care and Rehabilitation*, 23(3), 1039-1043.
- KILIÇ, M. (2013), *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri 2 erinlik ergenlik*, Ankara, Pegem Akademi
- KORKUT, F. (2002), Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 177-184.
- KULAKSIZOĞLU, A. (2011), *Ergenlik Psikolojisi* (11.Baskı), Ankara, Remzi Kitabevi.
- KUTSAL, D. ve BİLGE, F. (2012), Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri, *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 283-297.
- MALKOÇ, A. ve YALÇIN, İ. (2015), Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- NANNİNGA, M., JANSEN, D.E., KNORTH, E.J., and REIJNEVELD, S.A. (2015), Enrolment of children and adolescents in psychosocial care: More likely with low family social support and poor parenting skills, *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 24(4), 407-416.
- NOVARA, C., GARRO, M., and DİRİENZO, G. (2015), Coping styles and social support in emergency workers: family as a resource, *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 6(1), 129-140.
- OKTAN, V. (2015), Üniversite öğrencilerinde problemler internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- SANTROCK, J. W. (2012), *Ergenlik (Çev.ed. Diğem Müge Siyez)*, Ankara, Nobel Yayınevi.
- SHEEBER, L., HOPS, H., ALPERT, A., DAVIDS, B., and ANDREWS, J (1997). Family support and conflict: Prospective relations to adolescent depression, *Journal of Abnormal Psychology*, 25(4), 333-344.
- SPIRİTO, A., STARK, L. R., GRACE, N., and SAMOULIS, D. (1991), Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 20(5), 531-544.
- SPIRITO, A., STARK, L.J., and WILLIAMS, C. (1988), Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations, *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555-574.
- STARK, L. J., SPIRİTO, A., WILLIAMS, C. A., and GUEVREMONT, D. C. (1989), Common problems and coping strategies I: Findings with normal adolescents, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17(2), 203-212.

- TATLILIOĞLU, K. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin okul başarılarını olumsuz etkileyen nedenlerin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Bingöl örneği, *Akademik Bakış Dergisi*, (35), 1-21.
- TOPKAYA, N. ve MEYDAN, B. (2013), Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- TRAŞ, Z. ve ARSLAN, E.(2013), Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi, *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- TERZİ, Ş. (2008), Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- TÜRKÜM, S. (2002), Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- ÜNÜVAR, A. (2003), *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- YALÇIN, İ. (2015), Relationships between well-being and social support: a meta-analysis of studies conducted in Turkey, *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(1), 21-32.
- YEŞİLYAPRAK, B. (2014), *Eğitimde rehberlik hizmetleri*, Ankara: Nobel
- YILDIRIM, İ. (2004), Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu, *Eğitim Araştırmaları– Eurasian Journal Of Educational Research*, 17, 221-236.
- YILDIRIM, İ. (2006), Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 258-267.
- YILDIRIM, İ. (1997), Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- YILDIRIM, İ. (1999), Sosyal destek programının etkililiği: Deneysel bir çalışma, *Eğitim ve Bilim*, 23(113), 66-73.
- YILDIRIM, İ. ve Ergene, T. (2003), Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- YÖRÜKOĞLU, A. (1993), *Çocuk ruh sağlığı*, İstanbul, Özgür Yayıncılık.