



## Ergenlerde Mantıkdışı İnançların Yordayıcısı Olarak Başa Çıkma Stratejileri

Ahmet Bedel <sup>1</sup>

### Öz

Bu çalışmanın amacı, başa çıkma stratejileri ve mantıkdışı inançlar arasında ilişkilerin incelenmesi ve başa çıkma stratejilerinin mantıkdışı inançları anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bu amaçla, 360 ortaokul ve lise öğrencisine Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (Spirito, Stark ve Williams, 1988) ve Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (Çivitci, 2006) uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde, pearson momentler çarpım korelasyonu ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, başa çıkma stratejilerinin aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma boyutu ile rahatlık talebi arasında, kaçınan başa çıkma boyutu ile başarı ve rahatlık talebi arasında anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, başarı talebinin anlamlı yordayıcısının kaçınan strateji olduğu, rahatlık talebinin anlamlı yordayıcılarının sırasıyla olumsuz, aktif ve kaçınan strateji olduğu, saygı talebinin ise başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin başa çıkma becerilerini arttırmaya yönelik yapılması planlanan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bireysel ve grup rehberliği etkinliklerine yer verilmesinin önemine vurgu yapılarak tartışılmış ve bu konuda yapılacak sonraki araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

### Anahtar Kelimeler

Ergen  
Başa çıkma stratejileri  
Mantıkdışı inançlar

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 13.06.2014  
Kabul Tarihi: 05.11.2014  
Elektronik Yayın Tarihi: 16.12.2014

DOI: 10.15390/EB.2014.3518

### Giriş

İnsan, yaşam süreci boyunca farklı gelişim dönemlerinden geçer. Geçirilmekte olan bu yaşam dönemleri farklı özellikler göstermektedir (Kulaksızoğlu, 2011). Çocukluktan ergenliğe geçiş sırasında biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim alanlarında bazı değişimler yaşanmaktadır. Ergenlerin geçirdikleri sosyal duygusal değişimler arasında bağımsızlık arayışı, akranlarla daha fazla zaman geçirme isteği ve ebeveynlerle yaşanan sorunlar öne çıkmaktadır (Santrock, 2012). Daniel Offer ve arkadaşları (1988) ABD, Avustralya, Bangladeş, Macaristan, İsrail, İtalya, Japonya, Tayvan, Türkiye ve Almanya'da yaptıkları araştırmalarda ergenlerin en azından yüzde yetmiş üçü, sağlıklı bir beden imgesi sergilemiştir. Aralarında farklılıklar olmasına rağmen, ergenler çoğu zaman mutlu olduklarını, hayattan hoşlandıklarını okul ve işi önemsediklerini, aileleri hakkında olumlu düşündüklerini ve stresle başa çıkabileceklerini bildirmişlerdir (Santrock, 2011). Sorun çözme becerileri üzerine Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt ve Türkes (2011) tarafından beş bin lise öğrencisiyle yapılan araştırmada,

<sup>1</sup> Mevlana Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Türkiye, [abedel@mevlana.edu.tr](mailto:abedel@mevlana.edu.tr)

öğrencilerin sorun çözme becerisinde iyi düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna karşın, hızlı gelişim döneminde olan ergenin, belirsiz statüsünden ve henüz olgunlaşmamış kimliğinden dolayı ailesi, kardeşleri, okulu, öğretmenleri ve arkadaşları ile yaşadığı sorunlarda bir artış meydana gelebilir. Ergen için bunlar önemli stres kaynağıdır (Spirito, Stark, Grace ve Stamoulis, 1991; Stark, Spirito, Williams ve Guevremont, 1989). Bu yaşanan sorunlar, pozitif gelişim işlevine yardımcı olabilir. Ergenin aileye bağımlı olmaktan özerk bir birey olma geçişini sağlayabilir (Kulaksızoğlu, 2011; Yörükoğlu, 1993). Ergenin yaşadığı sorunları çözmedeki başarısı, toplum içinde kendisini kanıtlanması ve kendisine yer sağlaması açısından oldukça önemlidir. Sorun çözme becerisi, bireyin birey olma ve çevreyle baş etme sürecinde en belirleyici rollerden birine sahiptir (Danışık, 2005).

Sosyal yaşamın doğası gereği, yaşanan sorunlarla başa çıkma becerileri ve yaklaşımları bireysel farklılıklar göstermektedir (Öğülmüş, 2001). D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Oliveras, (2004) kişiler arası sorunu, bireyin karşılaştığı bir sorunu çözmemesi ve nasıl çözeceğini bilememesi olarak tanımlayarak, bireyin sorun çözme sürecindeki beceri eksikliğine vurgu yapmaktadır. Kişiler arası yaşanan sorunları çözmek için D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından geliştirilen sosyal problem çözme modeline göre, sorun çözme yaklaşımının iki boyutu bulunmaktadır. Bunlar, soruna yönelim ve sorun çözme becerisi. Soruna yönelim, bireyin karşı karşıya kaldığı sorunları hakkındaki düşüncelerini ve hissettiklerini, duygusal ve bilişsel yönünü içermektedir (Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010; Arslan, 2005). Soruna yönelim, pozitif ve negatif yönelim olarak adlandırılmaktadır. Yaşanılan sorun için olumlu düşünceye sahip olmak, soruna pozitif yönelim olarak adlandırılmaktadır. Bu kişilerin yaşanan sorunu, yaşamın doğal bir parçası olarak gördükleri, sorunun çözülebileceğine inandıkları, sorunu çözebileceklerine, başarılı sorun çözmek için zaman ve çabanın gerekli olduğuna inandıkları gözlenmektedir (D'Zurilla, Chang ve Sanna, 2003). Bu pozitif düşünce, sorunlarla başa çıkma davranışlarına da olumlu bir şekilde yansımaktadır. Buna karşın olumsuz düşünce, soruna negatif yönelim olarak adlandırılmaktadır. Soruna negatif yönelim, yaşanan sorunlara yönelik işlevsel olmayan bakış açısıdır. Karşılaştığı sorunlara olumsuz bakış açısı olan bireylerin sorunu bir tehdit olarak algıladıkları, sorunların çözülemeyeceğine ve sorunları çözemeyeceklerine inandıkları gözlenmektedir (D'Zurilla ve ark., 2004). Sorun çözme becerisi boyutunda ise, sorun çözme becerileri mantıklı, dürtüsel-dikkatsiz ve kaçınan stil olarak sınıflandırılmaktadır. Mantıklı - akılcı problem çözme, yapıcı problem çözme becerisi olarak adlandırılmaktadır (Eskin, 2009). Dürtüsel - dikkatsiz ve kaçınan sorun çözme tarzları ise yapıcı olmayan yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar; düşüncesiz, dikkatsiz ve sorunun üstesinden gelmekten önce kaçınma gibi sorun çözümede işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarını barındırmaktadır (D'Zurilla ve ark., 2004). Bireyler, yaşanan sorunları kontrol edilemeyecek bir durum algılamalarından dolayı, sorunla karşılaştıklarında sıklıkla kaçınma stratejisi kullanımı eğilimini gösterebilirler (Perade, Forns, Kirchner ve Munoz, 2009). Sosyal problem çözme modelinde amaç, bireylere yaşamında karşılaştığı sorunlara karşı olumlu bir bakış açısı ve işlevsel başa çıkma becerisi kazandırmaktır. Sorunlar karşısında olumsuz düşüncelere ve işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarına sahip olan bireylerin daha fazla stres (Basut, 2006), depresyon (Eskin, 2009), kaygı (Karataş, 2011) ve intihar düşüncesi (Fidan, Ceyhun ve Kırpınar, 2009; Holen, Lervag, Waaktaar ve Ystgaard, 2012; Spirito, Francis, Overholser ve Frank, 1996) gibi psikolojik sıkıntılar yaşadıklarına yönelik sonuçlar elde edilmiştir.

Sorun çözme becerisine benzer olarak, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi de psikolojik sorunların altında yatan temel faktörün, bireyin sahip olduğu mantıkdışı inançlar olduğunu ileri sürmektedir. İnsanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçiminin yaşadıkları psikolojik güçlüklerin oluşumunu belirlediği ifade edilmektedir (Hackney ve Cormier, 2008; Altıntaş ve Gültekin, 2005). Akılcı duygusal davranış terapisinin temel varsayımı, duygulanımın esas olarak, inançlarımızdan, değerlendirmelerimizden, yorumlarımızdan ve yaşam durumlarına tepkilerimizden kaynaklandığıdır. Ellis (2007), kendi iç konuşmalarımızın bulunduğunu, sürekli olarak kendi kendimizi değerlendirerek kendimize bir değer attığımızı ve kendi kendimizi etkilediğimizi belirtir. Yapılan danışma uygulamasını, danışanın mantıklı düşüncüyü, yaşantısal alıştırmaları, davranışsal ödevleri, problem çözmede ve duygusal değişimde nasıl kullanacağını yeniden öğrendiği bir eğitim süreci olarak değerlendirmektedir (Corey, 2005). Bu öğrenilen özellikler onların kendilerine ve

geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısı kazanmalarına katkı sağlamaktadır (Güloğlu ve Aydın, 2007). Kişilerin, başa çıkma becerisi içerisinde önemli etkisi olan, yaşanan olaylara yönelik olumsuz düşüncelerin içerisinde mantıkdışı inançlar önemli bir yer tutmaktadır. Akılcı olmayan düşünceler üç meli-malı çevresinde dönmektedir. Bunlar, en iyisini yapmalıyım ve kesin kabul görmeliyim, bana iyi ve dostça davranmalısın, dünya bana her ne istiyorsam çabucak, kolaylıkla ve hiçbir kuşkuya yer bırakmadan vermelidir. Daha akılcı bir yaklaşımın sergilenmesi, daha etkin bir şekilde sorunlarla başa çıkmaya katkı sağlayacaktır (Koroğlu, 2012). Sorun çözme modelinin içerisinde yer alan olumsuz düşüncelerin yerine alternatif düşüncenin oluşturulması ve güçlendirilmesi bireylerde olumlu değişikliklerin yaşanmasına katkı sağlamaktadır. Yaşanılan durumla ilgili farklı teknikler kullanılarak alternatif düşünce ve seçeneklerin oluşturulması bireye yaşanan sorunlara yönelik farklı bir bakış açısı geliştirmesine ve dolayısıyla sorunu gerçekçi olarak değerlendirmesine katkı sağlamaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Akılcı olan inanç ve düşünceler, akılcı olmayan inanç ve düşüncelere göre, insanın sağlıklı, uyumlu, mutlu ve üretken yaşamasına daha fazla hizmet etmektedir. Akılcı düşünce ve inançlar bireyin gerçeği değerlendirme yetisini güçlendirmekte ve gerçeğe uyumu kolaylaştırmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2012). Pozitif düşünce, yaşanan olayları açıklama tarzı, yaşanan sorunlarla başetmede büyük yardım sağlamaktadır (Seligman, 2007). Düşünmeden ve sabırsızca bulunan çözümler akılcı çözümler olmayacaktır. Soruna önyargısız ve tarafsız olarak çeşitli yönlerden yaklaşmaya çalışılması, yaşanan sorunu başarılı bir şekilde çözebileceğine yönelik düşünce, sorunu çözmek için gerekli motivasyonu sağlayacaktır (Ellis ve Harper, 2009; Ellis, 2007). Eylemde bulunmak sıklıkla enini boyuna düşünmeyi içerir (Ellis, 2008).

Baş çıkma becerileri ve mantıkdışı inançları ele alan çalışmalar incelendiğinde, yaşamlarının her koşulda sorunsuz ve rahat olması gerektiğine inanan ergenlerin bu mantıkdışı inançları, akran ilişkilerinde daha az sorumluluk alma, sosyal ilişkilerden kaçınma vb. tutumlarına yansiyabilmektedir (Çivitci, 2007). Mantıkdışı düşünceler; fiziksel saldırganlık, yüksek öfke düzeyi (Yavuzer ve Karataş, 2012) ve zorba davranışlar (Şahin ve Sarı, 2010) arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe, problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri sonucu elde edilmiştir (Bilge ve Arslan, 2000). Yıkılmaz ve Hamamcı (2011) tarafından yapılan araştırmada, lise öğrencilerine uygulanan akılcı duygusal eğitim programı öğrencilerin akılcı olmayan inançlarını azaltmada ve algılanan problem çözme becerilerini geliştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin sosyal problem becerisi içerisinde önemli yer tutan bilişsel esnekliğe sahip olmaları, onların akılcı olmayan inançlara daha az sahip olmalarını sağlamaktadır (Gündüz, 2013). Bir başka deyişle, akılcı olmayan inançlara daha az sahip olmak bilişsel esnekliği kolaylaştırmaktadır. Addington ve Addington (1999) tarafından yapılan araştırmada zayıf bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin kişiler arası sorun çözme puanlarının düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Sosyal bilişsel esnekliğe sahip olma, sosyal problem çözme yeteneğini arttırabilmektedir (Stevens, 2009). Steinhardt ve Dolbier (2008), tarafından yapılan deneysel çalışma sonucunda yüksek problem çözme becerilerini kullanan bireylerin, daha etkili başa çıkma mekanizmaları kullandıkları ve olumlu düşünceye sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Yapılan deneysel çalışmalarda psikoeğitim programlarının bireylerin mantıkdışı inanç düzeylerini azaltmada (Çivitci, 2005; Yılmaz ve Duy, 2013; Ulusoy ve Duy, 2013) etkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ergenlik dönemi, ortaokul ve lise eğitim kademesini kapsamaktadır. Öğrencilerin, yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri başa çıkma stratejileri ve mantıkdışı inançları psikolojik danışmanların çalışma alanına girmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçların okullarda görev yapan rehber ve psikolojik danışmanların hazırlayacakları önleyici rehberlik ve psikolojik danışma programlarının içeriklerinin oluşturulmasında yol göstermesi beklenmektedir. Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı başa çıkma stratejileri ve mantıkdışı inançlar arasında ilişkilerin incelenmesi ve başa çıkma becerilerinin mantıkdışı inançları anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Bu çalışmanın sonuçlarının, ergenlerin gelişim dönemi uyum sorunlarına yönelik yapılacak, başa çıkma becerilerine ve mantıklı inançlara sahip olma gibi önleyici ve gelişimsel rehberlik çalışmaları için az sayıdaki alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Konya merkezinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen iki ortaokul ve iki lisenin öğrencilerinden oluşmaktadır. Yedinci sınıf (93), sekizinci sınıf (94), dokuzuncu sınıf (92) ve 10. sınıf (81) olmak üzere toplam 360 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 174'i kız, 183'sü erkektir. Üç öğrenci cinsiyetini belirtmemiştir. Öğrencilerin yaş aralığı 12-19 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 14.60'tır ( $S_s = 1.28$ ).

### Veri Toplama Araçları

*Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği* (EBÇÖ; Spirito, Stark ve Williams, 1988): Ergenlerin başa çıkma stratejileri, Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) uyarılma çalışması yapılan EBÇÖ kullanılarak belirlenmiştir. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyutta ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hiçbir Zaman'dan (0) Her Zaman'a (3) dörtlü bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: "Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım" ve "Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım." Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa Çıkma içinse 0-9 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik EBÇÖ'nün alt boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde korelasyonlarla desteklenmiştir. 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 kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

*Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği* (EMİÖ; Çivitci, 2006): Mantıkdışı inançlar ölçeği, erken ergenlik döneminde yer alan öğrencilerin mantıkdışı inançlarının seviyesini ölçmeye yöneliktir. Başarı talebi, rahatlık talebi ve saygı talebi olmak üzere üç alt boyutta, toplam 21 olumlu maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Likert tipi 5'li dereceleme dayalı seçenekler bulunmaktadır. Bu seçenekler; (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılıyorum, (3) Kararsızım, (4) Çoğunlukla katılıyorum, (5) Tamamen katılıyorum biçiminde düzenlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, mantıkdışı inanç düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Toplam puan 21 ile 105 puan aralığında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach alfa) katsayıları da toplam puan için .71, başarı talebi alt ölçeği için .62, rahatlık talebi alt ölçeği için .61 ve saygı talebi alt ölçeği için .57'dir. Envanterin test-tekrar-test korelasyon değerlerinin ise toplam puanı için  $r = .82$ , başarı talebi alt ölçeği için  $r = .84$ , rahatlık talebi alt ölçeği için  $r = .75$  ve saygı talebi alt ölçeği için  $r = .67$  bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler, okul rehber öğretmeni tarafından öğrencilere ders saatleri içerisinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı kısaca açıklanmış ve sadece gönüllü olanların katılmaları istenmiştir. Çalışmanın değişkenleri olan başa çıkma stratejileri ve mantıkdışı inançlar arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranlarını belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmış, göreceli açıklama düzeyleri standardize edilmiş Beta değerleri ( $\beta$ ) ile karşılaştırılmıştır (Büyüköztürk, 2003).

## Bulgular

Araştırmada kullanılan Başa Çıkma Envanteri ve Mantıkdışı İnançlar Ölçeğine ilişkin korelasyonlar tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Başa Çıkma Envanteri ve Mantıkdışı İnançlar Ölçeğine ilişkin Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Aktif başa çıkma	-					
2. Olumsuz başa çıkma	-.164**	-				
3. Kaçınan başa çıkma	.161**	.160**	-			
4. Başarı Talebi	.027	.068	.208**	-		
5. Rahatlık Talebi	-.216**	.263**	.164**	.286**	-	
6. Saygı Talebi	.019	-.018	.092	.143**	.072	-

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

Tablo 1 incelendiğinde, Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile rahatlık talebi arasında ( $r = -.216$ ,  $p < .01$ ) orta düzeyde negatif, olumsuz başa çıkma boyutu ile rahatlık talebi arasında ( $r = .263$ ,  $p < .01$ ) orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Kaçınan başa çıkma boyutu ile başarı talebi ( $r = .208$ ,  $p < .01$ ) arasında orta düzeyde pozitif, rahatlık talebi ile ( $r = .164$ ,  $p < .01$ ) düşük düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Başa çıkma değişkenlerinin, başarı talebini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Başarı Talebinin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH<sub>B</sub></i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>P</i>
Aktif başa çıkma	.001	.125	.000	.009	.993
Olumsuz başa çıkma	.124	.186	.036	.670	.504
Kaçınan başa çıkma	.711	.188	.203	3.788	.000

$R = .211$   $R^2 = .045$

$F_{(3, 359)} = 5.545$   $p = .001$

Tablo 2 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte başarı talebini anlamlı düzeyde yordadığı ( $p < .001$ ) ve başarı talebindeki varyansın yaklaşık %5’ini açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, başarı talebinin tek anlamlı yordayıcısının kaçınan başa çıkma yaklaşımı ( $\beta = .203$ ) olduğu görülmektedir.

Başa çıkma değişkenlerinin rahatlık talebini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Rahatlık Talebinin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH<sub>B</sub></i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>P</i>
Aktif başa çıkma	-.487	.119	-.209	-4.089	.000
Olumsuz başa çıkma	.697	.177	.202	3.947	.000
Kaçınan başa çıkma	.576	.179	.165	3.227	.001

$R = .354$   $R^2 = .125$

$F_{(3, 359)} = 17.008$   $p = .001$

Tablo 3 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte rahatlık talebini anlamlı düzeyde yordadığı ( $p < .001$ ) ve rahatlık talebindeki varyansın yaklaşık %13’ünü açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, rahatlık talebinin en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı ( $\beta = -.209$ ) olduğu, bunu olumsuz ( $\beta = .202$ ) ve kaçınan ( $\beta = .165$ ) başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir.

Başa çıkma değişkenlerinin saygı talebini düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Saygı Talebinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH<sub>B</sub></i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>P</i>
Aktif başa çıkma	-.004	.078	-.003	-.047	.963
Olumsuz başa çıkma	-.071	.115	-.034	-.617	.538
Kaçınan başa çıkma	.208	.116	.097	1.788	.075

$R = .097$   $R^2 = .009$

$F_{(3, 359)} = 1.333$   $p = .336$

Tablo 4 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte saygı talebini anlamlı düzeyde yordamadığı ( $p > .05$ ) ve saygı talebindeki varyansın yaklaşık % 1'ini açıkladığı gözlenmektedir.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulguları, incelendiğinde Başa Çıkma Envanterinin aktif ve olumsuz başa çıkma boyutu ile rahatlık talebi arasında, kaçınan başa çıkma boyutu ile başarı ve rahatlık talebi arasında önemli düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak bu ilişkiler düşük ve orta düzeydedir. Bunun muhtemel bir sebebi, mantık dışı inançların başa çıkma yaklaşımları dışında kaygı (Çivitci, 2005), benlik saygısı (Şahan-Yılmaz ve Duy, 2013), mükemmeliyetçilik (Camadan, Kahveci ve Yavaş, 2013) gibi birçok psikolojik kavramla yakından ilişkili olması ve bu inançların bu kavramlarla da açıklanması olabilir. Muhtemel ikinci bir açıklama ise araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubunun herhangi bir patolojik tanı almamış bireyler üzerinde yürütülmesi olabilir. Başa çıkma stratejilerinin değişik psikopatolojiler (örn., depresyon, intihar düşüncesi, kişilik bozukluğu) ile yakından ilişkili olduğu (Eskin, 2009) bilinmektedir ve bu nedenle psikiyatrik sorun yaşayan bireylerde başa çıkma stratejileri mantık dışı inançları daha yüksek düzeylerde açıklayabilir. Ayrıca, başarı talebini hangi değişkenlerin açıkladığına ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında, sadece kaçınan yaklaşımın önemli yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Başa çıkma becerisi içerisinde yapıcı, olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejileri yer almaktadır. Yaşanan sorunlarla ilgili kaçınan yaklaşıma sık sık başvurmak işlevsel olmayan başa çıkma yaklaşımı olarak ifade edilmektedir (Eskin, 2009). Bu kişiler karşılaştıkları sorunlarla karşı karşıya kalmak yerine sorundan uzaklaşmayı tercih etmektedirler. Başarı talebinde yüksek düzeyde mantıkdışı inanca sahip olan bireyler, yetenekli, yeterli ve her daim başarılı olmalıyım ve aynı zamanda yaşamımdaki tüm önemli insanların dikkatini çekerek takdirini kazanmalıyım, eğer bu durumu sağlayamaz isem, işe yaramaz, önemsiz bir kişiyimdir gibi düşüncelere sahiptirler (Ellis, 2008). Dolayısıyla bireyler, başarılı olma durumunu tehdit eden olaylarla karşı karşıya kalmaktan kaçınmayı tercih edebilirler. Aksi halde, yaşanan sorunlarda başarılı olamama durumu kendilerini yetersiz ve değersiz hissetmesine neden olabilir. Bu bireyler, başarılı olabilecekleri durumları ve görevleri alma eğilimi içerisinde bulunabilirler. Araştırma bulgusuyla tutarlı olarak Camadan, Kahveci ve Yavaş (2013), tarafından yapılan araştırmada olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin artmasının, olumsuz düşüncelerinin gelişmesini katkıda bulunduğu sonucu elde edilmiştir.

Bir diğer bulguda ise, rahatlık talebinin en güçlü yordayıcılarının aktif, bunu sırasıyla olumsuz ve kaçınan başa çıkma yaklaşımları izlemektedir. Bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkma mekanizması olarak sıklıkla aktif yaklaşımı kullanması ve mantıkdışı inançlardan rahatlık talebi arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Aktif başa çıkma yaklaşımı, yapıcı ve işlevsel başa çıkma becerisi olarak nitelendirilmektedir. Bu bireylerin, yaşadıkları sorunu kendilerinin gelişimi için fırsat olarak gördükleri, sorunu çözebileceklerine inandıkları, başarılı sorun çözmenin zaman ve çaba gerektirdiğine inandıkları ifade edilmektedir (D'Zurilla, Chang ve Sanna, 2003). Mantıkdışı inançlar içerisinde yer alan rahatlık talebi içerisinde olan bireyler, içerisinde bulunduğu şartların mutlaka düzenli, rahat ve avantajlı olmasını talep etmektedir. Bu taleplerinin zorlanmadan ve çaba sarf

etmeden bir an önce yerine getirilmesini istemektedirler. Eğer bu talepleri karşılanmaz ise yoğun bir şekilde olumsuz duygular yaşayabilirler (Köroğlu, 2012). Aktif başa çıkma tarzına sahip olan bireyler, sorunların yaşamın doğal bir parçası olduğunun ve sorunlarının çözümü için zaman ve çaba gerektiğinin farkındadır. Yaşanılan durumların her zaman istedikleri şekilde olmayacağını bilincindedirler. Sorunla başa çıkabilmek için, sorunu çözme, sosyal destek arama, zihinsel yeniden düzenleme gibi yapıcı başa çıkma yollarına başvurumaktadırlar (Spirito, Francis, Overholser ve Frank, 1996). Bu elde edilen sonuç, sosyal sorun çözme modeliyle tutarlıdır. Bu modelde bireylerin yapıcı ve aktif başa çıkma becerine sahip olması dolayısıyla, sorunlara yönelik olumlu bir bakış açısı bulunması, olumsuz yaklaşım ve düşüncelerden uzak durması beklenmektedir (D'Zurilla ve Goldfried, 1971). Olumlu bir düşünceye sahip olma sorun çözme sürecini kolaylaştırırken, olumsuz bir düşünceye sahip olmak ise sorun çözme sürecini zorlaştırmaktadır (Öğülmüş, 2001). Rahatlık talebinin diğer yordayıcıları ise olumsuz yaklaşım ve kaçınan yaklaşımdır. Bireyin aktif başa çıkma stratejisi rahatlık talebi ile negatif ilişkiliyken, olumsuz ve kaçınan yaklaşım rahatlık talebi ile pozitif ilişkiliydi. Bu durum sosyal problem modeli içerisinde birbiriyle tutarlılık göstermektedir. Bireylerin sorunlarla başa çıkma becerileri (Bilge ve Arslan, 2000), bilişsel esneklikleri (Gündüz, 2013) ve bilinçli olmaları (Akın, 2012) arttıkça mantıkdışı inançları azalmakta, olumsuz mükemmeliyetçilikleri (Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz, 2009) ve yalnızlıkları (Kılınç ve Selim, 2005) arttıkça da mantıkdışı inançları artmaktadır. Bir diğer bulguda ise saygı talebini aktif, olumsuz ve kaçınan başa çıkma yaklaşım tarzlarından hiçbirinin anlamlı düzeyde yordamadığı sonucu elde edilmiştir. Saygı talebi yüksek düzeyde bulunan bireyler, diğer insanların kendisine karşı, her zaman nazik, dürüst ve saygılı bir şekilde davranmasına yönelik yoğun bir düşünce biçimine sahiptirler. Kendilerine bu şekilde davranmayanları kötü ve değersiz insanlar şeklinde yorumlamaktadırlar (Ellis, 2007, 2008). Başarılı ve rahat olma talebi yaşanan sorunlarla yakından ilişkili iken, saygı talebini etkileyen başka faktörlerden dolayı aralarında önemli bir ilişki bulunmamış olabilir.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde ergenlerin başa çıkma yaklaşımları ve mantıkdışı düşüncelerden başarı ve rahatlık talebi arasında önemli ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, ergenlerde mantıkdışı düşüncelerinin düzeylerinin azaltılmasında yaşanan sorunlara yönelik başa çıkma mekanizmalarının kazandırılmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, özellikle okullarda yapılacak önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde ergenlerin başa çıkma yaklaşımları kazanmasına yardımcı olacak etkinlik ve çalışmalar yapılması ve etkinliklerin içerisinde olumlu düşünce vurgulayan kazanımlara yer verilmesi uygun olacaktır. Yapılan araştırmanın sosyal problem çözme ve başa çıkma literatürüne önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, bulgularının genellenebilirliği açısından farklı niteliklere sahip ergen gruplarda tekrarlanmalıdır. Başa çıkma becerisinin, farklı düşünce yapıları ve duygular üzerindeki etkisi araştırılabilir.

## Kaynakça

- Akın, A. (2012). Self compassion and automatic thought. *Hacettepe University Journal of Education*, 42, 1-10.
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları
- Arslan, C. (2005). Kişiler arası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklenme karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 75-93.
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E. ve Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişiler arası problem çözmenin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 9(1), 379-388.
- Basut, E. (2006). Stress, Coping and Adolescence. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 13(1), 31-36.
- Bedel, A., Işık, E. ve Hamarta, C. (2014). Psychometric Properties of the KIDCOPE in Turkish Adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.
- Bilge, F. ve Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Camadan, F., Kahveci, G. ve Yavaş, T. (2013). Analysis of the relation between perfectionism and negative automatic thoughts with structural equation model. *Anthropologist*, 16(1-2): 273-283.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Ed: Ayhan Sağlam). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Çivitci, A. (2005). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıklı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 59-80.
- Çivitci, A. (2006). Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 69-80.
- Çivitci, A. (2007). Erken ergenlik döneminde içsel-dışsal denetim odağı boyutları ve cinsiyete göre mantıkdışı inançlar. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(1), 3-12.
- D’Zurilla, T. J. ve Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- D’Zurilla, T. J., Chang, E. C. ve Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(4), 424-440
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M. ve Maydeu-Oliveras, A. (2004). Social problem solving: theory and assesment. Social problem solving: theory, research and training, Ec. Chang, TJ. D’Zurilla and LJ Sanna, (Ed.), Washington DC: *American Psychological Association*.
- Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Dilmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N. ve Deniz, M. E. (2009). The explication of primary school students’ perfectionist properties with irrational beliefs. *Elementary Education Online*, 8(3), 720-728.
- Ellis, A. ve Harper, R. A. (2009). *Akılcı Yaşam Kılavuzu* (Çev: Semra Kunt Akbaş). HYB Basım Yayın
- Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz?*(Çev: Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB Basım Yayın
- Ellis, A. (2008). *Kendinizi daha iyi hissedin, daha iyi olun, daha iyi kalın*. (Çev: Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB Basım Yayın
- Eskin, M. (2009). *Sorun çözme terapisi*. Ankara: HYB Basım Yayın.



- Fidan, T., Ceyhun, H. E. ve Kırpınar, İ. (2009). Gençlerin kullandığı başa çıkma tutumlarının intihar girişimi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 214-216.
- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. Sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 157-168.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Çev: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Holen, S., Lervag, A., Waaktaar, T. ve Ystgaard, M. (2012). Exploring the associations between coping patterns for everyday stressors and mental health in young schoolchildren. *Journal of School Psychology*, 50, 167-193.
- Karahan, T. ve Sardoğan, M. E. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, Z. (2011). Okul pansiyonunda kalan ergenlerin kaygı düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 208-222.
- Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.
- Köroğlu, E. (2012). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişiler arası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Perade, N., Forns, M., Kirchner, T. ve Munoz, D. (2009). Use of the Kidcope to identify socio-economically diverse Spanish school-age children's stressors and coping strategies. *Child: Care, Health and Development*, 35(6), 841-850.
- Santrock, J. W. (2011). Yaşam boyu gelişim (Çev.ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (Çev.ed. Diğem Müge Siyez). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik* (Çev: Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Spirito, A., Francis, G., Overholser, J. ve Frank, N. (1996). Coping, depression and Adolescent suicide attempts. *Journal of Clinical Psychology*, 25(2), 147-155.
- Spirito, A., Stark, L. R., Grace, N. ve 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. ve 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., Spirito, A., Williams, C. A. ve Guevremont, D. C. (1989). Common problems and coping strategies I: Findings with normal adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17(2), 203-212.
- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children*. (Doctoral thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3359050)
- Şahin, M. ve Sarı, S. V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 1-14.
- Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1431-1446.

- Yavuzer, Y. ve Karatař, Z. (2012). Ergenlerde otomatik dűřünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki iliřkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.
- Yıkılmaz, M. ve Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-65.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P. ve Türkleř, S. (2011). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 905-921.
- şahan-Yılmaz, B. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Yörükoğlu, A. (1993). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.