



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERİN ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİN, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK AÇISINDAN İNCELENMESİ

Burcu ASLAN
ORCID: 0000-0003-1933-9592

Danışman
Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
ORCID: 0000-0003-0247-9847

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Bu çalışmamın tüm aşamalarında geniş akademik birikimi ile bana rehberlik eden, sabırla bana destek olan, değerli danışman hocam; Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a araştırmama katkısı, ilgisi ve yardımları için saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisansüstü eğitimimde akademik ve kişisel gelişim olarak beni yetiştiren, bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan tüm değerli hocalarıma bana kazandırdıkları değerli bilgilerden dolayı teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında yanımda olan, hedeflerime ulaşmamda desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan, varlıklarını her zaman hissettiğim aileme sonsuz teşekkürler.

Bu süreçte benden desteğini bir an için esirgemeyen, stresli dönemlerimde beni anlayan, yapabileceğime dair inancımı diri tutan ve her zaman yanımda olan sevgili eşim Osman ASLAN'a teşekkürler.

Burcu ASLAN

Ocak 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
KISALTMALAR.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	10
1.1. Problem Durumu	11
1.2. Araştırmanın Amacı	11
1.3. Araştırmanın Önemi	12
1.4. Sayıtlar	12
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar	13
2. ALAN YAZIN.....	14
2.1 Çatışma Çözme.....	14
2.1.1 Çatışma kavramı	14
2.1.2 Çatışmanın nedenleri	15
2.1.3 Çatışma türleri	16
2.1.4 Çatışma çözme yöntemleri	18
2.1.5 Çatışma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar	22
2.2 Psikolojik Sağlamlık.....	24
2.2.1 Psikolojik sağlamlık kavramı	24
2.2.2 Psikolojik sağlamlıkla ilgili risk faktörleri	26
2.2.3 Psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktörler	27
2.2.4 Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikleri	29
2.2.5 Olumlu sonuçlar	30
2.3 Bilişsel Esneklik	31
2.3.1 Bilişsel esneklik kavramı.....	31
2.3.2 Bilişsel esneklik ile ilgili kuram ve yaklaşımlar	33
3. YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	39
3.3.1 Kişisel bilgi formu.....	39
3.3.2 Çatışma çözüm becerileri ölçeği (ÇÇBÖ).....	40

3.3.3 Psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu (PSÖ-K)	40
3.3.4 Bilişsel esneklik envanteri (BBE)	41
3.4. Verilerin Toplanması.....	41
3.5. Verilerin Analizi.....	41
4. BULGULAR	43
4.1 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Bütünleşmenin Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	43
4.2 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Uymanın Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	44
4.3 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Hükmetmenin Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	45
4.4 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Kaçınmanın Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	45
4.5 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Bütünleşmenin Cinsiyete Göre Sonuçları.....	46
4.6 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Uymanın Cinsiyete Göre Sonuçları	46
4.7 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Hükmetmenin Cinsiyete Göre Sonuçları.....	46
4.8 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Kaçınmanın Cinsiyete Göre Sonuçları	47
4.9 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Bütünleşmenin Yaş'a Göre Sonuçları.....	47
4.10 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Uymanın Yaş'a Göre Sonuçları	48
4.11 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Hükmetmenin Yaş'a Göre Sonuçları	48
4.12 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Kaçınmanın Yaş'a Göre Sonuçları.....	48
5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	50
5.1 Tartışma.....	50
5.2 Sonuç.....	56
5.3 Öneriler.....	56
KAYNAKLAR.....	58
EKLER.....	67

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerin Çatışma Çözme Becerilerinin, Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Açısından İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **71** sayfalık kısmına ilişkin, 17/01/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%12** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

17/01/2023

Burcu ASLAN

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

17/01/2023

Burcu ASLAN

KISALTMALAR

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

ÇÇBÖ: Çatışma Çözüm Becerileri Ölçeği

PSÖ-K: Psikolojik Sağlıklı Ölçeği Kısa Formu

BBE: Bilişsel Esneklik Envanteri



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERİN ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİN, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK AÇISINDAN İNCELENMESİ

Burcu ASLAN

Bu araştırmanın amacı ergenlik dönemindeki öğrencilerin çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu Konya'nın Selçuklu ilçesinde üç ortaokulda 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören 12-14 yaş aralığındaki toplam 404 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmada veri toplamak amacıyla ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘ Çatışma Çözüm Becerileri Ölçeği’’, ‘‘Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’ ve ‘‘Bilişsel Esneklik Envanteri’’ kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme araçlarından alınan veriler SPSS 21.00 paket programına aktarılıp araştırmacı tarafından analiz gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde normallik, uç değer, homojenlik ve doğrusallık testi yapılmıştır. Parametrik teste geçmeden önce çoklu doğrusallık için gerekli olan varsayımlar sınanmıştır. Değişkenlerin yordama gücünü tespit etmek için Çoklu Regresyon Analizine başvurulmuştur. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranlarını ortaya çıkarmak amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmış, göreceli açıklama düzeyleri standardize edilmiş Beta değerleri ile karşılaştırılarak analiz gerçekleştirilmiştir. Cinsiyete göre farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilişkisiz örneklem için t testi analizi, yaşa göre farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlığın çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından bütünleşme, uyma, kaçınma ve hükmetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır. Bilişsel esneklik değişkenine bakıldığında bütünleşme, uyma ve hükmetme alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Kaçınma alt boyutunu ise anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Bilişsel esneklik ve bütünleşme alt boyutu arasındaki beta katsayısına bakıldığında negatif değerde olduğu görülmektedir. Yani bilişsel esneklik ile bütünleşme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bilişsel esneklik değişkeni ile çatışma çözmenin uyma ve hükmetme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kız ve erkek gruplarının çatışma çözme alt boyutlarından uyma, bütünleşme, kaçınma ve hükmetme ölçeğinin puan ortalamaları arası anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yani grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Farklı 3 yaş grubuna ait 404 kişilik öğrenci grubunun, çatışma çözme alt boyutundan hükmetme, uyma, bütünleşme ve kaçınma arasında fark olup olmadığını sınamak için, yaşlarına göre oluşturulan grupların alt boyutların hepsinin puanlarının ortalamaları karşılaştırılmış, test sonunda öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Çatışma Çözme, Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

AN INVESTIGATION OF ADOLESCENTS' CONFLICT RESOLUTION SKILLS IN TERMS OF RESILIENCE AND COGNITIVE FLEXIBILITY

Burcu ASLAN

The aim of this study is to examine the conflict resolution skills of adolescent students in terms of psychological resilience and cognitive flexibility. The sample of the study consists of a total of 404 students aged 12-14, studying in the 7th and 8th grades in three secondary schools in the Selçuklu district of Konya.

In order to collect data in the study, "Personal Information Form", "Conflict Resolution Skills Scale", "Psychological Resilience Scale" and "Cognitive Flexibility Inventory" were used. The research was carried out with the relational screening model. The data obtained from the measurement tools were transferred to the SPSS 21.00 package program and analyzed by the researcher. In the analysis of the data, normality, extreme value, homogeneity and linearity tests were performed. Before proceeding to the parametric test, the assumptions required for multicollinearity were tested. Multiple Regression Analysis was used to determine the predictive power of the variables. Multiple Regression Analysis was used in order to reveal the explanation rates of the dependent variable of the independent variables, and the analysis was performed by comparing the relative explanation levels with the standardized Beta values. T-test analysis was used for unrelated samples to determine whether there was a difference according to gender, and One-Way Analysis of Variance was used for unrelated samples to determine whether there was a difference according to age.

As a result of the analysis, it was revealed that psychological resilience, which is one of the independent variables, did not significantly predict integration, compliance, avoidance and domination, which are sub-dimensions of the conflict resolution scale. When the cognitive flexibility variable is examined, it is seen that it significantly predicts integration, compliance and domination sub-dimensions. It was observed that it did not significantly predict the avoidance sub-dimension. When the beta coefficient between cognitive flexibility and integration sub-dimension is examined, it is seen that it has a negative value. In other words, there was a negative significant relationship between cognitive flexibility and integration. There is a positive and significant relationship between the cognitive flexibility variable and the sub-dimensions of conformity and domination of conflict resolution. No significant difference was found between the mean scores of the conflict resolution sub-dimensions of conformity, integration, avoidance and domination scale of the male and female groups. In other words, there was no statistically significant difference between the averages of the groups. In order to test whether there is a difference between domination, compliance, integration and avoidance from the conflict resolution sub-dimension of 404 students belonging to different 3 age groups, the mean scores of all sub-dimensions of the groups formed according to their age were compared, and at the end of the test, no significant difference was observed between the averages of the students.

Keywords: Conflict Resolution, Resilience, Cognitive Flexibility.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamının büyük bir çoğunluğunu bu etkileşim oluşturmaktadır. Etkileşim döngüsü içerisinde ise çatışmanın olması kaçınılmaz bir durumdur. Çatışma, bireyler arasında olabileceği gibi gruplar arasında da olabilir. İnsanlar bazı konular üzerinde anlaşamadığında veya istek, amaçları ters düştüğünde çatışma yaşanabilmektedir. Bununla birlikte insanların farklı bakış açısına sahip olmaları da çatışmaya neden olabilmektedir. Sosyal bir varlık olmanın gereği olarak zaman zaman yaşanan bu çatışmalar doğaldır (Öner, 2016).

Ergenlerin sosyalleşme sürecini yaşadıkları en önemli yerlerden birisi okullardır. Kişiler arası etkileşimin dolayısı ile çatışmaların da en sık yaşandığı ortamlar olan okullar, ergenler için kendilerini bu anlamda test edecekleri ve geliştirecekleri yerlerdir. Kişilerin kendine has düşünce tarzı, değerleri ve inançları farklı olabilmekte bunlar da anlaşmazlıklara neden olabilmektedir. Okul hayatında da birbirinden farklı özellikleri olan ve farklı düşünme tarzları olan öğrenciler olduğu için bunlardan doğabilecek çatışmaların da olması beklenebilir bir sonuçtur (Taştan, 2004).

Okullarda meydana gelen çatışmaların yapıcı yollarla çözüme kavuşturulması ve ergenlik dönemindeki bu öğrencilerin karşılaştıkları problemleri çözebilme becerisi kazanabilmeleri için bazı özelliklere de sahip olabilmeleri gerekir. Özellikle psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik açısından kendini geliştiren bir genç karşısına çıkan çatışmaları daha akılcı ve yaratıcı bir şekilde çözebilir. Dolayısı ile bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık, çatışma çözme becerisi açısından incelenmesi gereken kavramlardır.

Psikolojik sağlamlığı olan bireyler, karşısına çıkan problemleri çözerken çözüm odaklı olabilen ve amaca yönelik hareket edip umutlu olabilen bireylerdir. Bir hedefin olması ve umutlu olmak psikolojik sağlamlığın en önemli destekçileridir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerde, özgüven yüksek olmakta ve sabırla zorluklarla baş etme özellikleri göze çarpmaktadır. Problemlerle baş ederken, çatışma çözme stratejilerini aktif olarak kullandıkları ve esnek bir yapıları olduğu da önemli özellikler arasındadır (Özer, 2013).

Bilgin (2009) sosyal becerileri iyi olan ve problem çözüme becerilerine sahip olan ergenlerin diğer yaşlılarına göre bilişsel esnekliğinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. Yani kişinin sosyal yaşamdaki ilişkilerindeki yetkinliği ve sahip olduğu problem çözüme becerisi ile bilişsel esnekliği arasında bağlantı vardır. Ergenlerin sosyal ilişkilerinde yaşadığı problemler karşısında probleme yönelik çözüm odaklı yaklaşımı ve duruma uyum geliştirecek davranışlarda bulunması, bilişsel esnekliği hakkında bize fikir vermektedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin bireyin kuracağı sosyal ilişkilerinde daha az zorlanacağı ve karşına çıkan problemleri daha rahat çözüme kavuşturacağı anlamına gelmektedir.

Yukarıdaki açıklamalar göz önüne alınarak ergenlerin çatışma çözüme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada da ergenlerin çatışma çözüme becerisi ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

“Ergenlerin çatışma çözüme becerileri ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” ifadesi bu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ergenlik dönemindeki öğrencilerin çatışma çözüme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar test edilmiştir.

1. Ergenlerin çatışma çözüme ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin çatışma çözüme ve bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerin çatışma çözüme puanlarını, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik puanları anlamlı düzeye açıklamakta mıdır?
4. Ergenlerin çatışma çözüme puan ortalamaları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin çatışma çözüme puan ortalamaları yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Hayatın her döneminde insanlar arası ilişkiler gelişim dönemimizin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. İnsanlar arası ilişkiler aracılığı ile kendimizi tanır ve dönem krizlerini daha kolay atlatırız. Özellikle ergenlik dönemi bir başkasını çokça önemseydiğimiz ve bir başkası yolu ile kendimizi de anlamlandırdığımız bir süreçtir. Dolayısı ile bu dönemde kişilerarası ilişkilerde karşımıza çıkan çatışmaların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelmek önem taşımaktadır. Çatışmalar sosyal ilişkilerde olması kaçınılmaz durumlardır. Aslında önemli olan çatışmalarla nasıl başa çıktığımız ve üstesinden gelirken ne kadar yaratıcı ve yapıcı çözümlere başvurduğumuzdur.

Ergenlerin sosyal etkileşimlerini en yoğun yaşadıkları yer okullardır. Bu nedenle okullarda daha fazla çatışma ile karşılaşma ihtimali de fazladır. Ergenlerin çatışma çözme becerilerini geliştirmesi açısından okullarda desteklenmesi karşılaştığı problemlere daha pozitif yaklaşarak daha olumlu çözümler üretmesini sağlayacaktır. Çatışma çözme becerisine olumlu etki eden bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığın ergenlerde desteklenmesi gelişim döneminde karşılaşacağı krizleri daha kolay atlamaını sağlayacaktır. Bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık becerilerini geliştirmesi açısından desteklenmiş ergenlerin çatışmalarla daha sağlıklı bir şekilde baş edileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın çatışma çözme, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik alanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca okullarda psikolojik danışmanlar tarafından çatışma çözme, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik konularında uygulanabilecek, gelişimsel önleyici müdahale çalışmalarına katkı sağlayacağı ve aynı zamanda bu alanda gelecekte yapılacak çalışmalara kaynak olabileceği ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmaya katılacak olan bireylerin Kişisel Bilgi Formu, Çatışma Çözüm Becerileri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu ile toplanan verilerin gerçek durumları yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma sınırlı sayıdaki ortaokul öğrencilerinin Kişisel Bilgi Formu, Çatışma Çözüm Becerileri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formundan alınan puanlar ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılı Konya ili Selçuklu ilçesinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçları farklı gruplara, çalışma grubuna benzediği ölçüde genellenebilir.

1.6. Tanımlar

Çatışma: Birden fazla bireyin istek, ihtiyaç ve amaçlarının uyum göstermediği ve bireylerin engellenme duygusu yaşadığı bir uzlaşamama durumuna çatışma denmektedir (Arslan, 2005).

Çatışma Çözme: Birden fazla bireyin, istek, ihtiyaç ve amaçlarının uyum göstermediği ve bireyin engellenme duygusunu yaşadığı uzlaşamama durumunun ortadan kaldırılmasıdır (Arslan, 2005).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık Latince ‘resiliens’ kökünden oluşmuştur. Bu da bir nesnenin esnek olması ve esnedikten sonra orijinal formuna dönmesi anlamına gelmektedir. Sağlamlık sözcük anlamı olarak esneklik, zorluklar karşısında direnç ve baş etme gücüne karşılık gelmektedir (Greene, 2002, Akt: Özer, 2013).

Bilişsel Esneklik: Gülüm ve Dağ (2012) bilişsel esnekliği değişken şartlar karşısında bireyin algısını düzenleyebilme becerisi olarak adlandırmaktadır. Bilişsel esneklik karşılaşılan zorlu yaşam olaylara karşı çözümler bulabilme ve problem çözme konusundaki becerinin gelişmesi durumudur (Kılıç ve Demir, 2012).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1 Çatışma Çözme

2.1.1 Çatışma kavramı

Çatışma, sözcük anlamı olarak İngilizce’de ‘‘conflict’’ kelimesi ile tanımlanmaktadır. Bu kelime de esasında Latince conflictus kökünden gelmektedir. Bu da aynı zamanda birbirine vurmak ve birbirine karşı durmak anlamlarına gelmektedir (Türk, 2008). Sosyal bir varlık olan insan için çatışma, kaçınılması zor olmakla birlikte her an diğer insanlarla yaşamak zorunda olduğumuz için doğal bir süreçtir. Aktif ve değişken insan ilişkileri olduğu sürece çatışma etkileşimi aslında ilişkilerin doğal bir parçasıdır. Sebepler değişse de çatışmanın varlığı devam edecektir. Kişilerarası iletişim devam ettiği sürece insanlar ev, iş, sosyal ortamlarında her an çatışma yaşayabilirler (Arslan, 2005).

Çatışma, bireylerin psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları ile ilgili olup çok farklı ortamlarda ve çok farklı nedenlerle yaşanmaktadır. Çatışmanın tanımının zor olması ile birlikte birçok kaynakta tanımlarda kişilerarası iletişim vurgusu ortak olarak göze çarpmaktadır. Dolayısı ile çatışma kavramı aslında disiplinler arası bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaynaklarda birçok tanım yapılmakla birlikte bunlardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir:

Baysal (1996)’a göre; çatışma birey ve grupların her döneminde, çok farklı değişkenler sonucu ortaya çıkabilen yaşamın gerekli bir olgusudur (Akt: Çalikoğlu, 2010). Arslan (2005) ise birden fazla bireyin istek, ihtiyaç ve amaçlarının uyum göstermediği ve bireylerin engellenme duygusu yaşadığı bir uzlaşmama durumu olarak tanımlamaktadır. Park ve Antonioni (2007) çatışmayı; insanlar arasındaki etkileşim sürecindeki uyuşmama durumu, ya da insanların olumsuz bakış açılarından dolayı ortaya çıkabilecek doğal gelişmeler olarak isimlendirmektedir (Akt: Tozkoparan, 2013).

Öğülmüş (2006), çatışmayı etkileşimde bulunan taraflar arasında ideal iletişim ile var olan iletişim biçimi arasında algılanan farktan dolayı yaşanan gerginliği ortadan kaldırmak adına çaba sarf edilen ve bu çabanın karşı tarafça engellemesi durumu olarak ele almıştır. Korkmaz (1996), çatışmayı tarafların aynı bakış açısına sahip olmamasından dolayı taraflar arasında yaşanan iletişim güçlüğü, ortak fikir birliğine varamama, uyuşmazlık ve anlaşmazlık olarak tanımlamıştır. Her ne kadar çatışma sürecine olumsuz olarak bakıyor olsa da aynı

zaman da yeniliğe ve gelişmeye fırsat sağlayan gerektiğinde yapıcı ve yaratıcı bir süreç olarak da tanımlamaktadır (Akt: Bozoğlan, 2010).

Çatışma, insanların aralarında bir şeylerin uygun olmadığı algılamasına dayalı olarak ortaya çıkan ve tarafların arasında ilgili konuya, karşı tarafın uyumlu olmayan bir hareketinden kaynaklandığı düşüncesi yatan bir etkileşim biçimidir. Çatışmanın tanımına bakacak olursak en önemli vurgu aslında etkileşim biçimi olmasıdır. Çatışma, kişilerin birbirlerine verdikleri sözel ve sözel olmayan tepkiler ile oluşmakta ve devam etmektedir. Bu tepkiler bazen örtük olmakla birlikte zaman zaman bastırma zaman zaman da geri çekilme ile kendini göstermektedir (Folger, Poole ve Stutman, 2013).

Genel anlamıyla çatışma, birden fazla kişinin arasında olan ve çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilen, tarafların uyumsuzluk olarak algıladığı bir etkileşim biçimi olarak tanımlanabilir. Farklı tanımlar olsa da zıtlık, uyuşmazlık, ters düşme ve etkileşim gibi unsurlar çatışma olgusunun temel kavramları arasında olduğu görülmektedir (Bilgi, 2018).

2.1.2 Çatışmanın nedenleri

Çatışma çok farklı sebeplere bağlı olarak oluşmakta; (Darling ve Walker, 2001) ve bu nedenle çatışmaya neden olan etkenleri sınırlı bir şekilde tanımlamak doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Çok sayıda nedeni olmakla birlikte gözlemlenen ve ortaya çıkan nedenleri üzerinde durulacak olursa, insanların karakteristik özelliği, kişilerin ihtiyaçları, kişilerarası iletişim, kişilerarası tutum ve farklı değerlere sahip olmak gibi nedenler göze çarpmaktadır (Akt: Topaloğlu ve Avcı, 2008).

İnsanların düşünceleri, duygu ve davranışlarını büyük oranda etkilemektedir. Değişmeyen ve katı inançlara sahip insanların çatışma sürecine girme olasılığı daha fazladır. Katı düşüncelere sahip insanların bu durumu fark ederek daha esnek ve daha gerçekçi düşünmesi çatışmaya girme olasılığını azaltacaktır. Katı düşüncelerle birlikte çatışma esnasında duygu yönetimi de çatışmanın sonucunu etkilemektedir. Duygu yönetimi iyi olan insanların yaşadıkları çatışmalar genelde daha olumlu sonuçlanmaktadır (Aydın, 2013).

Bodine, Crawford ve Schrumf (1997), çatışmayı önemli üç faktör ile açıklamıştır. Bu faktörler temel ihtiyaçların karşılanmaması, kaynakların kıtlığı ve farklı değerler olarak açıklanmıştır.

1.Temel İhtiyaçların Karşılanmaması: İnsanların yaşamlarını sürdürebilmesi için, eğlence, özgürlük, güç elde etme ve aitlik gibi olgulara ihtiyacı vardır. Kişilerarası iletişim ve bu iletişim yolu ile sevme, sevilme ve paylaşma, ait olma ihtiyacına hitap etmektedir. Güç elde etmek ise toplum tarafından onay alınıp takdir edilecek başarılarla sahip olma anlamı taşımaktadır. Özgürlük tercihlerimizde irademizle karar verme ile ilgili bir ihtiyaç olup aynı zamanda eğlenmeyi de kapsayan bir ihtiyaçtır.

2.Kaynakların Sınırlı Olması: Kaynaklar para, mal veya zaman olabilir ve bu kaynakların sınırlı olması durumunda da zaman zaman çatışmalar ortaya çıkmaktadır.

3.Değerlerin Farklı Olması: Birçok insan farklı inançlara sahiptir ve bu sebeple de farklı değer yargılarına sahip olabilmektedir. İnsanlar inanç sistemleri konusunda genelde diğerini ikna etme ya da değiştirme gibi eğilimlerine sahiptir. Aslında farklı değerlere sahip olmak önemli bir değerdir ve sosyal çeşitliliği de içinde barındırır. Eğer bu çeşitlilik zenginlik olarak algılanıp kabul edilip değiştirilmeye çalışılmazsa daha anlamlı olacaktır. İnsanlar bunu zenginlik olarak algılayıp değiştirme çabasına girmezse esasında çatışmayı da daha olumlu bir bakış açısı ile yönetebilecektir (Akt: Güner, 2007).

Dökmen (2009)'e göre kişilerarası çatışmanın temel nedenleri, biliş, algı, duygu, bilinçdışı, roller, iletişim becerileri, kişisel faktörler, kültürel faktörler, ihtiyaçlar, sosyal ve fiziksel çevre ve mesajın niteliğidir olarak belirtilmiştir (Akt: Arslan 2005).

Karip (2003)'in gerçekleştiği bir araştırmada, çatışmanın oluşma nedeninin daha çok kişi ve grupların ortaya koyduğu farklı ilgi, istek ve çıkara bağlı olarak oluştuğunu ortaya koymuştur. Eğer kişi ve gruplar arasında örtüşmeyen değerler varsa ve bu durumda kişilerin isteklerini ifade etmeleri engelleniyorsa çatışma ortaya çıkmaktadır.

2.1.3 Çatışma türleri

Çatışma, bireylerin amaç, istek, ihtiyaç ve düşüncelerinin farklı olması sonucu oluşan bir uyuşmazlık biçimidir. Bu uyuşmazlığı çözüme kavuşturma sürecinde bireylerin sahip olduğu kültür, toplumsal kurallar ve bireylerin bilişsel özellikleri de belirleyici olabilmektedir. Dolayısı ise kişilerin sahip olduğu özelliklere göre tercih ettikleri çatışma çözme biçimleri de değişkenlik gösterecektir (Sheldon, 2009, Akt: Öz ve Hiçdurmaz, 2012).

Johnson ve Johnson (1991) dört farklı çatışma türünden bahsetmektedir;

1.Tartışma: İnsanların düşüncelerinin birbiri ile uyum göstermediği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Tartışma aslında bu uyum sağlanamayan durumlarda, uyum sağlamaya yönelik kişilerin çabası olarak tanımlanmaktadır.

2.Kavram Çatışma: İki farklı zıt olan kavramın kişinin kendi zihni içinde uzlaşmaya varamaması durumudur. Çatışma durumunda kişi aslında yeni bir bilgi ile karşılaşmıştır ve bu yeni bilgi var olan bilgisi ile uyuşmamaktadır. Bu şekilde ortaya çıkan çatışmalarda, kişilerin başkalarının bakış açısını öğrenip bu konudaki farklı bakış açılarını anlayarak zıt kavramlar arasında uyum sağlama ve karar verme konusunda fikir birliğine varması gerekmektedir. Bu da kişileri akıl yürütme becerileri konusunda geliştiren bir durumdur.

3.Çıkar Çatışması: Her insanın ihtiyaçları farklıdır ve bu durum farklı isteklere yol açmaktadır. Eğer bu ihtiyaç ve istekler giderilirken kişi bir engellenme durumu ile karşılaşır, bu durumda çıkar çatışması ortaya çıkmaktadır. Çıkar çatışması yaşandığında kişilerin bu isteklerinin dile getirmeleri, çözüm konusunda istekli olmaları ve karşı tarafla iş birliği yoluna gitmeleri gerekir.

4.Gelişimsel Çatışma: İnsanların gelişimi yaşam boyu devam eder ve bu gelişim sonucu kişilerde farklı istek ve ihtiyaçları ortaya çıkar. İnsanların bulunduğu gelişim dönemine göre de kişilerin yaşadıkları çatışmaların nedenleri değişmektedir. Mesela ergenlik dönemindeki bir gencin arkadaşlarıyla daha yakın olup ailesi ile çatışma yaşaması gelişimsel çatışmaya örnek olabilir (Akt: Taştan, 2004).

Arslan (2005)'a göre sosyal yaşam içerisindeki çatışmalar, grup içi çatışmalar, kişilerarası çatışmalar, kişi içi çatışmalar ve gruplar arası çatışmalar ile dört grupta ele alınabilir.

1.Grup içi çatışmalar: Bu çatışma türü bir grubun üyeleri arasında veya grup içindeki alt gruplar arasında ortaya çıkabilen daha çok grubun amaç ve görevleri ile ilgili olabilen çatışmalardır.

2.Gruplar arası çatışmalar: Bu çatışma türü iki veya daha fazla grubun amaç ve çıkarlarının çeliştiği durumlarda yaşanan çatışmalardır.

3.Kişi içindeki çatışmalar: Bu çatışma türü bireyin bazı durumlarda kendi içinde yaşadığı içsel çatışmalardır. Lewin'e göre üç farklı içsel çatışma vardır. Bunlar;

a.Yaklaşma-yaklaşma çatışması: Kişi eğer olumlu iki seçenek arasında seçim yapma noktasında problem yaşarsa yaklaşma-yaklaşma çatışması yaşamaktadır.

b.Yaklaşma-kaçınma çatışması: Kişi eğer bir olumsuz bir olumlu seçenek arasında seçim yapma noktasında problem yaşarsa yaklaşma-kaçınma çatışması yaşamaktadır.

c.Kaçınma-kaçınma çatışması: Kişi eğer iki olumsuz seçenek arasında seçim yapmak durumunda kalırsa kaçınma-kaçınma çatışması yaşamaktadır (Yates, 1962, Akt: Arslan, 2005).

4.Kişilerarası çatışmalar: İki veya daha fazla kişinin arasında, istek ve amaçlarının karşılanmaması durumunda ortaya çıkabilecek çatışma türüdür.

Hoelscher ve Comer (2002), çatışmayı kişilerarası, içsel, gruplar arası ve örgütsel olarak üç grupta sınıflandırmıştır (Akt: Çarman, 2015).

1.İçsel çatışma: Kişilerin içsel süreçlerini ilgilendiren, kendi içlerinde yaşadığı çatışmalardır. İçsel çatışmalar bireyin kişilik özellikleri hakkında fikir verir.

2.Kişilerarası ve gruplar arası çatışmalar: İki'den fazla birey veya gruplar arasında gelişen çatışmalardır. Bu çatışmaların sebebi gruplar arası egemenlik ve güç mücadeleleri veya kişiler arasında kişilik farklılıklarından kaynaklanabilmektedir.

3.Örgütsel çatışma: Örgütler arasında olan veya örgüt içerisindeki kişi ve gruplar arasında olabilen anlaşmazlığa dayalı sebeplerle ortaya çıkabilecek çatışmalardır.

Özetle bakıldığında çatışma türleri kişi veya grup aralarında olmalarına göre, hangi nedenle ortaya çıkmış olduğuna göre, bireyin gelişim dönemi özelliğine göre veya yeni bilgiler edinme durumuna göre çok farklı türlerde olabilmektedir. Yine aynı zamanda kişilerin sahip olduğu kültürel yapıya göre ve toplumsal kurallara göre de değişkenlik göstermektedir.

2.1.4 Çatışma çözme yöntemleri

İnsan var olduğu sürece çatışma, kaçınılmaz bir etkileşim biçimidir. Çatışma kaçınılmaz olduğu için süreci yönetmek adına en uygun çatışma çözme stratejisini kullanmak gereklidir. Bu konuda bilim insanları çok fazla araştırma yapmakta ve çatışma etkileşimini inceleyerek en doğru ya da en kullanışlı çatışma çözme yöntemlerini belirlemek için çalışmalar yapmaktadır. Çatışmada kişilerin verdiği tepkiler büyük ölçüde kişinin algısı, geçmiş deneyimleri ve karşı tarafın da çatışmaya verdiği tepkilere bağlı olarak birçok

faktörden etkilenmektedir. Genellikle kullanılan ve etkili olduğu bilinen çatışma çözme yöntemlerinin bilinmesi kişilerarası iletişimin daha sağlıklı olmasına etki edecektir (Taştan ve Öner, 2010).

Korkut (2000) insanların çatışma esnasında farkında olarak veya olmayarak birçok çatışma çözme stratejisi geliştirdiğini belirtir. Bu stratejiler çatışmayı etkileyen birçok faktöre göre değişkenlik gösterebilmektedir. Çatışmanın şiddeti, kiminle çatışma yaşadığımız ne tür bir çatışma yaşadığımız veya hangi nedenle çatışmanın oluştuğu gibi faktörler seçeceğimiz çatışma çözme yöntemi üzerinde oldukça etkilidir.

Kaplumbağa taktiği (geri çekilme): Çatışma esnasında var olan istek ve amaçlarımızdan vazgeçerek geri çekildiğimiz bir çatışma çözme yöntemidir. Bu geri çekilme yöntemi olumsuz gibi algılansa da bazı durumlarda etkili bir yöntem de olabilir.

Köpek balığı taktiği (zorlama): Bu yöntemde karşı tarafı sonuna kadar zorlama ve tarafların asla isteklerinden vazgeçmemesi söz konusudur. Kazanmak adına her şey yapılabilir ve ilişkinin bir önemi yoktur. Daha çok güçlü olanların kullandığı bir yöntemdir.

Ayıcık taktiği (alttan alma): Bu yöntemde birey kendi isteklerinden vazgeçerek geri çekişir ve aynı zamanda karşı tarafından isteklerini gerçekleştirmesi konusunda onay verir. Bu yöntemde ilişki esastır ve var olan ilişki korunmaya çalışılır.

Tilki taktiği (uzlaşma): Bu yöntemde her iki taraf da biraz isteklerinden vazgeçerek ortak bir paydada buluşurlar. Her iki tarafın da isteği kısmen karşılanır.

Baykuş taktiği (yüzleşme): Yüzleşme yöntemi iki tarafında isteklerinin karşılandığı ve bu şekilde bir ortak paydada buluşulan bir yöntemdir. Taraflarının güçlerinin eşit olması durumunda daha çok kullanılabilir bir çatışma çözme yöntemidir (Akt: Bozdoğan, 2001).

Arslan (2005) üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarını, yüklem karmaşıklığı açısından incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada yüklem karmaşıklığının yüksek veya düşük olması durumuna göre; araştırmaya katılanların tercih ettikleri kişilerarası çatışma çözme yaklaşımı değişkenlik göstermektedir. Sonuçlara bakıldığında; yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma boyutlarında anlamlı bir ilişkinin olduğu bununla birlikte özel/genel davranış ve yaklaşma/kaçınma boyutlarında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır.

Aslan (2008) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, ast, üst ve akranlar arasında yaşanan çatışmalarda, daha çok hangi çatışma çözüme yönteminin kullanıldığı araştırılmıştır. Ast ve üstler birbirleriyle yaşadıkları çatışmalarda çatışma çözüme yöntemlerinden daha çok uzlaşma yöntemini tercih ederken, akranları ile yaşadıkları çatışmalarda çatışma çözüme yöntemlerinden daha çok bütünleşme yöntemini tercih ettikleri ortaya konulmuştur. Üç alanda da en az tercih edilen çatışma çözüme yönteminin hükmetme olduğu görölmüştür.

Mutluoğlu ve Serin (2012) tarafından ilkokul 5. Sınıf öğrencileri üzerine çatışma çözüme eğitim programının çatışma çözüme becerisine etkisi incelenmiş ve öntest-sontest kontrol gruplu eşleştirilmiştir yarı deneysel bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmada çatışma çözüme eğitimi alan ve almayan öğrenciler arasında kullandıkları çatışma çözüme yöntemleri arasında farklılıklar ortaya çıkmıştır. Eğitim alan öğrencilerin almayan öğrencilere göre sontest puanlarında bütünleşme çatışma yöntemi lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Moore'a (2003) çatışma esnasında farklı çözümler için bazı yaklaşımlar (Akt: Türk, 2008):

Çatışmadan kaçınma: Bu yöntemde çatışma yaşayan kişiler çatışmadan çok rahatsız olurlar ve sorunun çözümlerini onlar için önemli değildir. Aslında sorunu çözmeye ve bununla yüzleşmeye hazır olmadıkları için sorunları görmezden gelirler ve çatışmadan aktif olarak kaçarlar.

İnformel tartışma ve problem çözüme: Çatışma yaşayan taraflar arasında çatışmadan kaçmak veya çatışmanın devam etmesi uygun değilse genellikle bu yöntem kullanılır.

Müzakere: Çatışma yaşayan taraflar arasında çatışmayı çözmek önemlidir ve gönüllü olarak her iki taraf da sorununun çözümlerini için bir kısım amaçlarından vazgeçerek ortak paydada buluşurlar. Aynı zamanda karşı tarafın da bazı isteklerini kabul ederek ortak bir fikre varırlar (Sünbül, 2008).

Arabuluculuk: Çatışma yaşayan taraflara gönüllü olarak üçüncü bir kişinin yardım ederek arabuluculuk yaptığı bir yöntemdir. Üçüncü bir kişi olaya daha tarafsız bakacağı için daha doğru çözümlerin bulunabileceği görüşü vardır. Bu yöntem, çok popüler bir yöntem olarak sıkça kullanılmaktadır. Popüler bir yaklaşım olsa da bu yöntemin her çatışma türünde etkili olarak kullanılması mümkün değildir (Öner Koruklu, 2016).

Dunn ve Herrera (1997) yaptıkları bir araştırmada çocukların tercih ettiği çatışma çözme yöntemlerini araştırmışlardır. 33-72 ay arasındaki çocukların seçtikleri çatışma çözme yöntemleri, aile, arkadaş, kardeş veya arkadaşlarına göre farklılık göstermektedir. Bununla birlikte kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha itaatkar/uysal oldukları ortaya çıkmıştır (Akt: Ozan Demir, 2009).

Goldstein çatışmada iletişimi merkeze alan çözüm yöntemleri konusunda yaklaşımlar ortaya atmıştır. Çatışmalar nihayetinde bir etkileşim biçimidir ve bu süreç iletişim merkeze alınarak incelenmelidir. Bu şekilde iletişimi etkileyen birçok faktör dikkate alınarak, yüzleşme, genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma, kendini açma ve duygusal ifade gibi boyutlardan oluşan çatışma çözme yaklaşımlarından bahsedilmektedir (Goldstein 1999, Akt: Basım, Çetin ve Meydan, 2009). Bahsedilen iletişim tarzları:

Yüzleşme: Bu yöntem arabuluculuk hizmetlerinin kullanıldığı tarafsız olabilecek üçüncü bir kişinin çatışma yaşayan taraflara yardım etme süreci olarak karşımıza çıkar. Bu tarafsız kişinin aslında bir karar verme yetkisi yoktur sadece taraflar arasında uzlaşma sağlama konusunda yardımcı olarak süreci yönetmektedir (Koruklu, 1998, Akt: Arslan, 2005).

Genel/Özel Davranış: Bazı kişiler çatışma esnasında yanlarında birinin bulunup bulunmaması durumuna göre genel veya özel davranışlarda bulunabilmektedir. Eğer kişi çatışma esnasında yanında birinin olmasından rahatsızlık duymuyorsa davranışlarını kısıtlamaz ve daha genel davranışlar sergiler. Eğer rahatsızlık duyuyorsa davranışlarını kısıtlayıp daha özel davranışlar sergileyebilir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Yaklaşma/Kaçınma: Bazı kişiler çatışmanın yarattığı durumla baş etmekte zorlanırlar ve çatışmadan kaçınmayı tercih ederler. Ortak paydada buluşma noktasında problem yaşayan bu kişilerde de kültürden kültüre değişiklik olabilmektedir (Goldstein, 1999, Akt: Arslan, 2005).

Kendini Açma: Sağlıklı bir çatışma çözümü için tarafların kendisini belli ölçüde açması faydalı olabilmektedir. Kişilerin kendini savunma duygusundan arınık olarak karşı tarafla kendi düşünce ve tutumları hakkında ne kadar çok bilgi paylaşırsa problem çözme konusunda o derece başarılı olabilmektedir (Goldstein, 1999, Akt: Çetin, 2008).

Duygusal İfade: Çatışmada tarafların birbirlerine duygularını ifade etmesine dayalı olan bu yaklaşımda, tarafların birbirlerine duygularını açmalarının çatışma sürecini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Bu noktada duygular çatışmayı çözme konusunda sürece katkıda bulunan kaynaklar olarak tanımlanmaktadır (Bodtker ve Jameson, 2001, Akt: Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Öz ve Hiçdurmaz (2012) tarafından üniversite öğrencilerine kullandıkları çatışma çözme yaklaşımını belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, öğrencilerin en fazla kullandıkları çatışma çözme yaklaşımının sırasıyla duygusal ifade, yüzleşme ve kendini açma olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sınıfı ve yaşı arttıkça duygusal ifade yaklaşımını daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Yavuzer, Karataş ve Gündoğdu (2013), ergenlerin hangi çatışma çözme yöntemlerini kullandıkları konusunda bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre çatışma çözme durumlarında daha az saldırgan davranışta buldukları ve daha çok problem çözme konusunda çabaladıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Özetle, çatışma çözme yöntemleri birçok faktöre göre şekillenmektedir. Kişilik özellikleri, kültür, ihtiyaç, ilişkiye verilen önem, amaca ve isteklere verilen önem seçtiğimiz çatışma çözme yönteminde belirleyici olabilmektedir.

2.1.5 Çatışma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar

2.1.5.1 Psikanalitik kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, insanların saldırganlık ve cinsellik olarak iki temel içgüdüye sahip olduğunu belirtmiştir. Saldırganlık içgüdüğü sebebiyle birey, hem kendi içinde hem de toplumda çatışmalar yaşayabilmektedir. Çıkan bu çatışmaları da aynı zamanda yaşama içgüdüğü ile çözme konusunda çaba göstermektedir. Toplumla kişi arasında çıkan çatışmalar kadar kişilerin benlikleri arasında da çatışmalar çıkabilmektedir. Kişilerin alt benlikleri olan id, ego ve süperego arasında da çatışmalar yaşanmaktadır. Bu içsel çatışmalar kişilerde kaygıya sebep olabilmektedir (Geçtan, 1998).

Gelişim dönemindeki krizlerde de çatışmalar yaşanabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde aile ile yaşanan çatışmalar kaygı yaratmaktadır. Arkadaş çevresi ile ergenin yakın olup ailesinden uzaklaşması çatışmalara sebep olmaktadır. Bu çatışmalar ergende kaygıya

neden olmakta ve bu kaygılı ruh hali agresif davranışlar ortaya çıkarabilmektedir (Akt: Uysal, 2006:24).

2.1.5.2 Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenme kuramı insan davranışlarını bireyin yaşadığı çevre içerisinde ele alır. Kurama göre insan davranışlarını yaptığı gözlemlere dayandırarak model alma yolu ile şekillendirir. Birey bu anlayışa göre aslında başkalarının yaşantıları yolu ile bir davranış öğrenme sürecini yaşamaktadır. Bandura'ya göre bu durum basit bir taklit etme şekli değil, bireyin çevresinde gördüğü davranışları bilişsel olarak işleyip anlamlandırıp öğrendiği bir süreçtir. Birey çevreyi, çevre de bireyi etkiler ve bu etkileşim sonucu davranışlar öğrenilir. Özellikle çocukluk dönemi sosyal öğrenmelerimizin yoğun olduğu bir dönemdir (Akt: Öğülmüş, 2005).

Sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde yapılan araştırmalar, insanların genelde kendileri ile benzer yaş ve cinsiyetteki insanların davranışlarından özellikle daha basit düzeydeki davranışları model aldıklarını ortaya koymuştur. Bu basit düzeydeki davranışlardan özellikle çatışma çözmeye dair davranışlar da gözlem yoluyla öğrenilebilmektedir. Özellikle çocuklar tarafından sıkça saldırgan davranışlar gözlemlenip uygulanabilmektedir. Dolayısı ile hem çocuklar hem de yetişkinler çatışma çözmeye dair davranışlarını gözlemleyerek de öğrenebilir. Yine insanlar aynı zamanda öğrendikleri bu davranışları yeni öğrenmeler ve gözlemlerle yeniden düzenleyerek değiştirme yeteneğine de sahiptirler (Akt: Öğülmüş, 2005).

2.1.5.3 Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel-davranışçı kurama göre her gelişim döneminde insanlar, çevresini biliş düzeyinde algılayıp bilgileri işlemleyerek öğrenmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bu tip öğrenmeler çok fazla olmakla birlikte, öğrenilen bilgiler sürekli olarak yeniden yapılanmaktadır. İlk öğrenilen bilgi kullanılırken etkisini yitirdikçe birey, bilişsel yapılandırma yolu ile öğrenilen bilgiyi yeniden çerçevlendirebilmektedir. Bireyin bilişsel öğrenmeleri ve bilişsel yeniden yapılandırmaları çatışma çözme sürecini de etkilemektedir. Genelde uzlaşma veya müzakere başta daha sık kullanılan çatışma çözme yolu olabilmektedir. Bilişsel gelişim ilerledikçe, birey öğrendiği bilgileri yeniden yapılandırma sürecine girer ve çatışma çözme stratejilerinin daha etkili kullanmaya başlar. Kullanılan bu yöntemler gelişim dönemine göre farklılık gösterebilir. Mesela ergenlik dönemindeki bireyler

yaşıtları ile daha uzlaşmacı bir tavırda olabilirken, ailesi ile daha zorlayıcı çatışmaları olabilir (Akt: Taştan, 2004: 27-28).

2.1.5.4 Diğer kuramlar

Modern yaklaşımlara göre çatışma, toplum içinde olması vazgeçilmez olaydır. Gruplar içerisinde çatışma aynı zamanda sosyal becerileri ve iletişimi de geliştiren örgüt dinamiklerinin arttıran bir olgudur. Çatışmanın olmadığı bir grupta aslında bir süre sonra grup yapısı bozulabilmektedir. Çatışma çözmeyi öğrenen ve bu stratejileri kullanan grup üyeleri, aynı zamanda ait olduğu grubu da geliştirecektir (Balcı, 1995).

Birçok bilim insanı, çatışma çözme stratejilerinin araştırırken, etkileşimci modern yaklaşımları kullanmıştır. Çatışmanın var olan ilişkinin yapısını etkilediğinin ve iletişim üzerinde etkisinin üzerinde durulmuştur. İnsan ilişkilerinin bir sistem olduğunu ve çatışma çözme yöntemlerinin seçiminin bazen sistemi bozan bir olgu haline geldiğini öne sürmüşlerdir. Bununla birlikte çatışmanın da sistemin vazgeçilmez bir parçası olduğunu öne sürmüşlerdir (Burton, 1990, Akt: Taştan, 2004: 21).

Yapısal yaklaşımı savunan bilim insanlarına göre; bireyler çatışmayı ve onu oluşturan öğelerin farkındadırlar. Çatışmaların bazen net bir sonu veya başlangıcı yoktur bu da insanların sonlandırma ve netlik ihtiyacına ters düşmektedir. Çatışma sürece dayalı olduğu için etkileşime bağlı olarak değişebilmektedir. Yapısal kurama göre çatışmayı anlamlandırmak adına yapı ve süreç modellerini de anlamak önemlidir. Süreç modeli çatışma etkileşiminin süreç içindeki olayların değişimi üzerinde dururken, yapısal model doğrudan çatışmayla ilgili olay üzerinde durur (Lulofs ve Cahn, 2000, Akt: Taştan, 2004: 21-22).

Yükleme kuramına göre, çatışma içindeki kişiler durumlara ve olaylara yüklenen anlamlara göre davranışta bulunurlar. Yaşanılan çatışmanın anlamlandırılması ve olayların açıklanması kişinin çatışmaya dair yüklemelerinden etkilenmektedir. Bu yüklemeler çatışma çözme sürecini ve tercih edilen çatışma çözme stratejisini etkilemektedir. Bireylerin sahip olduğu yüklemelere göre seçtikleri çatışma çözme yaklaşımı daha yapıcı veya daha yıkıcı olabilmektedir (Schwarzwald ve Koslowsky, 1999: 17).

2.2 Psikolojik Sağlık

2.2.1 Psikolojik sağlık kavramı

Psikoloji, sosyoloji ve eğitim dallarında psikolojik sağlık, kişilerin olumsuz yaşantılarının yarattığı zorlantılı durumlarla başa çıkmaları ve başa çıktıkları durumda daha da

güçlendikleri anlamında kullanılmaktadır. Psikolojik sağlamlık Latince ‘resiliens’ kökünden oluşmuştur. Bu da bir nesnenin esnek olması ve esnedikten sonra orijinal formuna dönmesi anlamına gelmektedir (Greene, 2002, Akt: Özer, 2013).

Sağlamlık sözcük anlamı olarak esneklik, zorluklar karşısında direnç ve baş etme gücüne karşılık gelmektedir. Kişilerin başına gelen güçlüklerle karşılaştığında başarılı olabilmeye olanağı sağlayan bu kavram sosyal ilişkilerde önem bir rol oynamaktadır (Kıtano ve Lewis, 2005, Akt: Özer, 2013). Yurt içinde yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın Türkçe karşılığı konusunda ortak bir fikre varılamamıştır. Yapılan araştırmalarda yılmazlık, toparlanma gücü, dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık gibi birçok kelimenin kullanıldığı göze çarpmaktadır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili birçok tanım karşımıza çıkmaktadır. Masten (2001) psikolojik sağlamlığı, zorlu şartlarla karşılaşılmasına rağmen, toparlanma gücü ve eski duruma ulaşabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Walsh (2006) psikolojik sağlamlığı, bir kriz durumu yaşandığında bu zorlu yaşantıdan başarılı bir şekilde çıkmak ve bu sürecin üstesinden gelmek olarak tanımlamıştır. Grotberg de (1995) psikolojik sağlamlığı, yaşamda karşılaşılan zorlu yaşantılardan daha da güçlenerek çıkma becerisine sahip olma olarak tanımlamıştır (Wagnild ve Young, 1993, Akt: Toprak, 2014). Murphy (1987) psikolojik sağlamlığı, bireyin stres yaratan durumlarının üstesinden gelmesi ve iyileşme yaşadığı süreç olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlık koşullara uyum sağlama, uyum sağlama becerisi gösterme ve bununla ilgili umutlu olmaktır (Akt: Gizir, 2007).

Masten ve diğerlerinin çalışmasında (1999) birçok olumsuz koşullarla karşılaşan ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyleri birçok ölçekte değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu çalışmada algılanan yeterlilik duygusu, olumlu benlik imajı, empati ve içsel denetim odağı gibi etkenlerin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Rutter (1987) psikolojik sağlamlığı, karşılaşılan güçlüklerden kaçmak ya da onları ortadan kaldırmak yerine bu durumla başa çıkılan bir süreç olarak tanımlamıştır ve psikolojik sağlamlığın üç önemli özelliğinden bahsetmiştir.

Birinci Özellik: Psikolojik sağlamlık, zorluklara karşı sergilenen aktif bir baş etme sürecidir. Kişi zorlu durumlar yaşamamak için çevresinde yeni düzenlemelere gitmeye önem vermektedir.

İkinci Özellik: Problemlerle baş ederken önceki yaşantı ve deneyimlerin önemi büyüktür. Daha önceden problem çözmeye dayalı ne kadar fazla deneyimimiz olursa karşılaştığımız yeni problemleri daha etkili stratejilerle çözebiliriz.

Üçüncü Özellik: Psikolojik sağlamlığı destekleyen koruyucu faktörler olduğu gibi olumsuz etkileyen risk faktörleri de vardır. Mesela bir kişinin olumlu sosyal çevresi koruyucu faktör olabilirken, gelişimsel krizi risk faktörü olabilir (Rutter, 1987, Akt: Özer, 2013).

Psikolojik sağlamlığın birçok farklı tanımı bulunmakla birlikte göze çarpan ortak kavramlar da bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlığın süreç odaklı olması, zorlu yaşantılar sonucu devreye girdiği, baş etme becerisi olduğu ve problemlere karşı psikolojik esnekliği kullandıkça daha da güçlendiği göze çarpmaktadır.

2.2.2 Psikolojik sağlamlıkla ilgili risk faktörleri

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalarda risk faktörleri üzerinde durulmuştur. Risk bu araştırmalarda zorluk, felaket, problem ve sıkıntı anlamlarına gelmektedir. Risk faktörleri olumsuz sonuçlanma ihtimali olan bir olayın olumsuz sonuçlanma ihtimalini attırarak etki olarak ifade edilmiştir. Risk faktörleri bazen olumsuz sonucun doğrudan sebebi olurken bazen de etkileyen birçok faktörden sadece biri olarak görülmektedir (Masten vd., 1990, Akt: Öztürk, 2019).

Psikolojik sağlamlığın nasıl geliştiği üzerinde durabilmek için zorlayıcı yaşantılar üzerinde de durmak gerekir. Zorlayıcı yaşantılar üzerinde dururken risk faktörlerinden de bahsetmek gerekir. Risk bireyin yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilecek durumlardır. Risk faktörleri kişisel, sosyal veya ailesel kaynaklı olabilmektedir (Gizir, 2007).

Terzi (2005) yaptığı bir araştırmada, stresli yaşam durumları ile karşılaşan bireylerin öznel iyi oluşlarına etki eden psikolojik sağlamlık modelini test ettiği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonunda stresli yaşam olayları başa çıkmanın psikolojik iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Stresli yaşam olayları psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü olsa da bu durumlarla olumlu baş etme yöntemleri geliştirmek psikolojik sağlamlığı da olumlu etkilemektedir.

Bireylerin çatışma çözme becerilerinin zayıf olması, öz yeterlilik inancının düşük olması, duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmekte zorlanması, öfke kontrol probleminin olması bireysel risk faktörleri arasında görülebilir (Sipahioğlu, 2008). Ekonomik

zorluklar, ihmal ve istismar, bireylerin evsiz olması, toplumsal şiddet ve travmalar, sosyal ortamlarda reddedilme ve zorbalığa maruz kalma sosyal risk faktörleri arasında yer almaktadır (Gizir, 2007). Ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerden birinin kaybı, ailede kronik rahatsızlığı olan birinin olması, aile içi şiddet, aile içinde sağlıklı iletişimin olmayışı gibi durumlar da sosyal risk faktörleridir (Sipahioğlu, 2008).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen genel risk faktörleri üzerine yapılan araştırmalar sonucu, alkol sigara kullanımı, travmalar, bağımlılıklar, kronik hastalıklar, ebeveynlerin ayrı olması, engelli olma durumu, ebeveynlerinin birinin kaybı, düşük gelir düzeyi gibi birçok faktör karşımıza çıkmaktadır (Gizir, 2007).

Çataloğlu (2011) tarafından, madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırıldığı bir araştırma yapılmıştır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin madde kullanan grupta daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Ebeveynlerden birinin kaybı özellikle çocukların yaşam dengesini bozan zorlayıcı bir yaşam olayıdır. Bu bir çocuğun başına gelebilecek en riskli olaylardan biridir ve çocuk için travmaya dönüşebilir. Çocuğun yaşadığı kayıpla birlikte aslında aile ortamıyla birlikte birçok sosyal ortamı da değişebilir. Bütün bu değişiklikler çocukta travma yaratıp ruhsal yaralanmalara neden olabilir. Birçok araştırmaya göre ebeveyn kaybı yaşayan çocukların depresif belirtiler yaşadığı ve davranış problemleri gösterdiği ortaya konulmuştur (Alıcı, 2010).

Bütün bu sonuçlara bakıldığında, risk faktörlerinin psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği görülmektedir. Dolayısı ile risk faktörlerinin azaltılması bireylerin psikolojik sağlamlığını da olumlu etkileyecektir. Ancak bazı araştırmacılar da az miktarda olabilecek risk faktörlerinin de psikolojik sağlamlığın gelişmesine olanak sağladığını düşünmektedir.

2.2.3 Psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktörler

İnsanların yaşanan travmatik olaylara karşı olumlu tepkiler ve baş etme tepkileri vermelerini sağlayan faktörler koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır. Risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azalttığı gibi aynı zamanda bireyin yaşanan duruma uyumunu kolaylaştıran koruyucu faktörler olumlu baş etme stratejileri konusunda kişiye destek olmaktadır (Kararımak, 2006).

Masten (1994), koruyucu faktörü, bireyin uyumunu kolaylaştıran ve olumsuz etkileri olan risk faktörlerini engelleyen faktörler olarak adlandırmaktadır. Benzer durumlara maruz kalan insanların bazıları aynı olayla daha iyi baş edebilmektedir. Bunu anlayabilmek için bu insanların sahip olduğu koruyucu faktörlere bakılması gerekir. Koruyucu faktörlerin varlığı psikolojik sağlamlığı doğrudan etkilemektedir (Masten ve Reed, 2002).

Kararımak (2006) tarafından yapılan araştırmaya göre koruyucu faktörler, aileyle yakın ilişkiye sahip olma, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında da destekleyici ve sıcak bağlara sahip olma ve olumlu ebeveyn nitelikleri olarak belirlenmiştir. Bu koruyucu faktörlerden özellikle olumlu anne-çocuk ilişkisi, ailenin çocuğa yönelik olumlu beklentileri, anne babanın iyi bir eğitime sahip olması, demokratik anne baba tutumlarının olması ve aşırı kalabalık olmayan bir aileye sahip olma da koruyucu faktörlerdendir.

Benetti (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, psikolojik sağlamlığı etkileyen değişkenler üzerine bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucu psikolojik sağlamlığın olumlu duygularla ve özgüvenle anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Yüksek kaygının ise özgüveni olumsuz etkilediği ve dolayısı ile psikolojik sağlamlığı da olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda görüldüğü üzere özgüvenli olmak ve olumlu duygulara sahip olmak psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktör olarak göze çarpmaktadır.

Koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığı olumlu bir şekilde etkilemektedir. Akademik başarı, yüksek ekonomik düzey, zeka, spor, olumlu aile tutumu, benlik saygısı, olumlu destekleyici sosyal çevre, özgürlük gibi faktörler koruyucu faktörlere örnek olabilir (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler, kişisel özellikler ve çevresel durumları veya bunların her ikisini de kapsayabilir. Bu iki boyuta ait faktörler, risk faktörlerini ortadan kaldırmakta ve ciddi oranda olumlu olarak etkilemektedir (Greene ve Conrad, 1999; Akt: Gizir ve Aydın, 2006).

Koruyucu faktörlere bakıldığında, iyimserlik, geleceğe dair umutlu olma, empati yapabilme becerisi, mizah, esneklik, olumsuz düşüncelerle baş etme ve gerçekçi düşünme, stres yönetimi, problem çözme becerisi ve otonomi kişisel koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Olumlu ebeveynlik, pozitif aile ortamı, anne babanın çocuğa karşı gerçekçi beklentileri, destekleyici aile ortamı, aile içi iletişimin olumlu olması, aile içi

sağlıklı sınırlar olması, aile içi çatışmanın az olması, ebeveynlerin eğitilmiş olması ve aile içinde sıcak ilişkinin olduğu ortamlar da ailesel koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Destekleyici sosyal çevre, pozitif akran ilişkileri, okul, sosyal hizmet kurumları, pozitif öğretmen tutumu, pozitif ve destekleyici okul ortamı da çevresel koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007).

2.2.4 Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikleri

Psikolojik sağlamlık, kişiden kişiye göre veya belli durumlar karşısında farklılaşan değişken bir kişilik özelliğidir. Birey bir olay karşısında psikolojik sağlamlığını kullanabiliyorken başka bir olay karşısında kullanamayabilir. Ya da gelişim dönemlerinin herhangi birinde başka bir gelişim dönemine göre psikolojik sağlamlığı daha iyi olabilir.

Psikolojik sağlamlığı olan kişilerin bazı ortak kişilik özellikleri olduğundan da bahsedilmektedir. Mesela sakin ve rahat bir tavır içinde olmak, sosyal etkileşimde rahat olmak ve insanlarla başarılı iletişim kurmak gibi ortak özelliklerden bahsedilmektedir (Connor, 2006, Akt: Toprak, 2014). Bu özelliklerin bazıları doğuştan gelmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlık açısından bazı insanlar bir adım önde dünyaya gelmektedir. Bununla birlikte bazı özellikler de sonradan kazanılıp psikolojik sağlamlığa katkısı olabilmektedir. Mesela iletişim becerisi, empati, sevecenlik, bağımsız hareket edebilme, mizah anlayışına sahip olabilme ve bir amaca sahip olma gibi özellikler de psikolojik sağlamlığı pozitif olarak desteklemektedir. Bu özellikleri kazanmak bireyin çabası ile olmakta ve psikolojik sağlamlığı pozitif olarak etkilemektedir (Benard, 1991, Akt: Toprak, 2014).

Psikolojik sağlamlığı olan bireyler, karşısına çıkan problemleri çözerken çözüm odaklı olabilen ve amaca yönelik hareket edip umutlu olabilen bireylerdir. Bir hedefin olması ve umutlu olmak psikolojik sağlamlığın en önemli destekçileridir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerde, özgüven yüksek olmakta ve sabırla zorluklarla baş etme özellikleri göze çarpmaktadır. Problemlerle baş ederken çatışma çözme stratejilerini aktif olarak kullandıkları ve esnek bir yapıları olduğu da önemli özellikler arasındadır (Özer, 2013).

Block ve Kremen (1996) tarafından yapılan araştırma sonucu zeka ile psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada yüksek psikolojik sağlamlık gösteren

bireylerin kompleks işlerde ve kompleks sosyal ilişkilerde daha yeterli oldukları ortaya çıkmıştır. Dolayısı ile kişisel özellik olarak zeka da psikolojik sağlamlığın yordayıcısıdır.

Bir bireyin psikolojik olarak sağlıklı olup olmadığına bakmak istiyorsak, stresle baş etme becerilerine de bakmak gerekir. Aynı zamanda bireyin aile ilişkilerine ve aileden aldığı tepkilerin olumlu olup olmadığına bakılmalıdır. Bununla birlikte bireyin sosyal çevresi ile etkileşimine ve destekleyici bir çevresi olup olmadığına bakılmalıdır. Psikolojik sağlamlığın göstergeleri olan birçok kişilik özelliği alan yazınında yer almaktadır. Olumlu benlik algısı, iyimserlik, yaşam doyumunun yüksekliği, özgüven ve öz saygı gibi kişilik özellikleri psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcısıdır (Robson, 1991, Akt: Sezgin, 2016).

Bahsedilen bu kişilik özelliklerine baktığımızda bu özelliklerin birçoğu ya da bir kısmı insanlarda az çok bulunmaktadır. Bu özellikler bireylerin yaşadıkları problemler karşısında olumlu destekleyici bir güç sağlayan, psikolojik sağlamlığı besleyen ve problemleriyle baş ederken kişiyi güçlendiren özelliklerdir. Bu kişilik özelliklerini besleyen geliştiren sosyal ve aile ortamları olması da çok önem arz etmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığın gelişmesinde aile, öğretmenler, okullar, psikolojik danışmanlar ve toplum liderleri büyük öneme sahiptir (Gürkan, 2006).

2.2.5 Olumlu sonuçlar

Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın sadece koruyucu ve risk faktörlerini değil aynı zamanda olumlu sonuçları da içerdiğini göstermektedir. Kişinin başına gelen travmatik olaylara ve var olan risk faktörlerine rağmen kişide semptomlar gelişmeyişi de psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlarından biridir. Araştırmalar psikolojik sağlamlığın, kişide birçok alanda yeterlilik geliştirdiğini ve uyum becerisi kazandırdığını göstermektedir. Kişinin değişen durumlara sürekli olarak uyum sağlamaya çalışması psikolojik sağlamlığı sayesinde daha sağlıklı bir şekilde gerçekleşmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili olumlu sonuç göstergelerinden biri de pozitif sosyal ilişkiler, akademik başarı, davranışsal problemlerin az olması ve semptomların olmayışı olarak görülmektedir (Gizir, 2007).

Masten ve Coatsworth (1998) psikolojik sağlamlığın olumlu sonucunu, kişinin çevresel ve kişisel şartlara rağmen, gelişimini sağlıklı bir şekilde devam ettirmesi ve değişen şartlara uyum sağlayabilme becerisini geliştirmesi olarak tanımlamaktadır (Akt: Toplu, 2017). Koruyucu ve risk faktörlerinin etkisi her bireyde farklılık gösterebilir. Koruyucu faktör olarak algılanan durumlar bazı insanlar için koruyucu olabiliyorken bazı insanlar için o

kadar da olumlu etki göstermeyebilir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler ile birlikte psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlarının da araştırılması önemli olmuştur (Gürkan, 2006).

Kişinin koruyucu ve risk faktörleri ile karşılaştığı olumsuzlukları aşması psikolojik sağlamlıkla ilgilidir. Her üstesinden gelinen problemde ortaya çıkan olumlu sonuçlar da kişinin psikolojik sağlamlığını desteklemektedir.

2.3 Bilişsel Esneklik

2.3.1 Bilişsel esneklik kavramı

İnsanların çevreden gelen uyarıları algılaması ve bunları işleyip anlamlandırma süreci biliş ile tanımlanmaktadır (Karakaş ve Karakaş, 2000). Bilim insanları insan bilişinin sadece algılayan ve öğrenen bir yapı olmadığını aynı zamanda sürekli çalışan bir sistem olduğunu ortaya koymuşlardır. Etkin bir şekilde sürekli çalışan biliş yeni öğrendiği bilgilerle var olan şemalarını koruyabilmeli veya gerektiğinde değiştirmeli aynı zamanda yeni bilginin işlenmesine engel olan etkenleri yok etmeye çalışmalı. Bilişin yaptığı bu bütün işleme yönetici işlevler denmektedir. Yönetici işlevler arasında öz düzenleme, bilişsel esneklik ve davranışın planlanması gibi işlevler bulunmaktadır. Bu nedenle bilişsel esneklik bilişin alt işlevlerinden biri olarak görülmektedir (Laçın ve Yalçın, 2018).

Yaşam boyunca birçok problemle karşılaşırız ve karşılaşılan bu problemlerle baş ederken çözüme yönelik yöntemler geliştiririz ve bu durum bilişsel esnekliğin varlığının göstergesidir. Beck'e (1976) göre, insanların belli bir duruma yönelik düşünce ve davranışlarının farklılık göstermesi olasıdır. Gösterilen davranışlar duruma, zamana veya bağlama göre değişkenlik gösterebilir. Belirli bir olay karşısında bir davranışta bulunmadan önce alternatifleri gören ve bunlara göre çözüm üreten kişi daha fazla bilişsel aktivite gösteriyor demektir. Bir olay veya durum karşısında çözüm üretirken en doğru seçeneği bulmakla birlikte farklı alternatifleri görebilmek daha önemlidir. Farklı alternatifleri görebilmek de bilişsel esneklik sayesinde olabilmektedir (Bilgin, 2017).

Gülüm ve Dağ (2012) bilişsel esnekliği, değişken şartlar karşısında bireyin algısını düzenleyebilme becerisi olarak adlandırmaktadır. Bu becerisi gelişen bireyler karşılaştıkları zorluklarda düşüncelerini daha uyumlu olan düşünceler ile değiştirebilmekte ve karşılaştıkları bu olayları baş edilmesi gereken olaylar olarak görmektedirler. Yani bilişsel esneklik karşılaşılan zorlu yaşam olaylara karşı çözümler bulabilme ve problem çözme konusundaki becerinin gelişmesi durumudur (Kılıç ve Demir, 2012).

Bilişsel esnekliğe sahip olmak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alternatifleri fark edip farklı çözüm yolları bulmayı sağlar. Bununla birlikte bilişsel esneklik bireyin sosyal ilişkilerini kurup sürdürmesi konusunda denge kurmasına yardımcı olur. Farklı gelişim dönemlerinde ortaya çıkabilecek problemleri fark edip çözmek kişinin insan ilişkileri konusunda beceriler geliştirmesini sağlar (Bilgin, 2009).

Gündüz (2013) bilişsel esnekliği etkileyen kavramlardan, bağlanma stilleri, akılcı olmayan düşünce kalıpları ve psikolojik belirtiler üzerine bir araştırma yapmıştır. Değişkenlerin hepsinin bilişsel esnekliği etkilediğinin ortaya çıktığı bu çalışmada aşamalı regresyon analizi yapılmış ve bilişsel esnekliği en çok akılcı olmayan inançların ve kaygılı bağlanma stilinin etkilediği ortaya konulmuştur.

Stres bilişsel esnekliği olumsuz etkileyen faktörler arasında yer alır. Altunkol (2011) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bilişsel esneklik ile alakalı psikoeğitim programının stres düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonunda bilişsel esneklik programının uygulandığı kişilerin stres düzeylerinin daha az olduğu ortaya çıkmıştır.

Bilgin (2009) sosyal becerileri iyi olan ve problem çözme becerilerine sahip olan ergenlerin diğer yaşlılarına göre bilişsel esnekliğinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. Yani kişinin sosyal yaşamdaki ilişkilerindeki yetkinliği ve sahip olduğu problem çözme becerisi ile bilişsel esnekliği arasında bağlantı vardır. Ergenlerin sosyal ilişkilerinde yaşadığı problemler karşısında probleme yönelik çözüm odaklı yaklaşımı ve duruma uyum geliştirecek davranışlarda bulunması bilişsel esnekliği hakkında bize fikir vermektedir. Bu durum bilişsel esnekliğin bireyin kuracağı sosyal ilişkilerinde daha az zorlanacağı ve karşına çıkan problemleri daha rahat çözüme kavuşturacağı anlamına gelmektedir.

Sarıçalı (2018) tarafından, bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın olumlu mizah kullanımı ve özgünlük üzerindeki yordama gücü araştırılmıştır. Yapılan analiz sonucu bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlığın, özgünlüğü ve olumlu mizah kullanımını doğrudan etkilediği ortaya konulmuştur. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin daha çok olumlu mizaha başvurduğu ve daha özgün oldukları araştırma sonucunda görülmüştür.

Laçın ve Yalçın (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi ile stresle başa çıkma ve öz yeterlilik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stillerinin alt boyutları bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bilişsel

esnekliği yüksek olan bireylerin, stresle başa çıkma becerisi daha yüksek olmakta ve daha olumlu stresle başa çıkma stillerini kullanmaktadırlar.

Bilişsel esnekliği olan bireyler, birçok yönden diğerlerinden ayrılmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler, yeni durumlar karşısında daha iyi odaklanır ve motivasyonları daha yüksek olur. Bu kişiler daha çözüm odaklı olur ve değişen durumlara karşı daha esnektirler. Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler ise yeni durumlara karşı daha çok direnç gösterirler ve yeni durumlar onlar için çok zorlayıcıdır (Altuntaş ve Gültekin, 2003). Köroğlu ve Türkçapar (2009) ise sosyal ilişkilerde karşılıklı olarak duyguları anlamının problemleri çözerken kişinin uyumunu arttırdığını belirtmişlerdir. Yani sosyal ilişkilerde empati kurmak bilişsel esnekliğe sahip kişilerin daha çok kullandığı bir beceridir.

Çuhadaroğlu (2011) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esnekliği etkileyen değişkenler üzerine çalışılmış ve sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma becerisi ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Problemlerle başa çıkmaktan kaçınma ve probleme olumsuz olarak yaklaşma ise bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkileyen değişkenler olmuştur.

Bedel ve Ulubey (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ergenlik dönemindeki gençlerin kullandıkları olumlu ve aktif başa çıkma stratejileri ne kadar yüksekse bilişsel esnekleri de ona göre daha yüksek çıkmıştır.

Genel olarak tanımlamalara bakılacak olursa bilişsel esneklik, kişinin karşılaştığı problemler karşısında alternatifleri görmesini sağlayan ve farklı durumlara uyum becerisini geliştiren bir beceridir. Aynı zamanda sosyal ilişkileri de etkileyen bireylerin empati kurarak daha uyumlu sosyal ilişkiler geliştirmesini sağlayan bilişsel esneklik, bireylerin yaşamı boyunca daha çözüm odaklı olabilmesini sağlamaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip kişiler tek bir seçeneğe odaklanmaz ve birçok alternatifi de görebilir bu nedenle daha yaratıcı çözümler üretmesine de katkı sağlamaktadır.

2.3.2 Bilişsel esneklik ile ilgili kuram ve yaklaşımlar

Bu bölümde bilişsel esnekliği açıklayan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Bilişsel Terapi ve Sosyal Bilişsel Terapi yaklaşımları üzerinde durulmuştur.

2.3.2.1. Ellis'in akılcı duygusal davranışçı terapisi ve bilişsel esneklik

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), düşünce, duygu ve davranışların birbiri ile ilişkili olduğu ve birbirlerini karşılıklı olarak etkilediği üzerine gelişen bir yaklaşımdır. Bu üç bileşenden birinde oluşabilecek bir değişim diğer alanları da etkilemektedir. Özellikle düşüncelerdeki değişimler doğrudan duygu ve davranışları etkilemektedir. Bu nedenle davranış veya duygularda bir değişim hedefleniyorsa öncelikle düşüncelerin değişmesi gerekir. Yani ADDT bireyin düşünce yapısının değiştirilmesi yoluyla duygu ve davranışlarda değişiklik olabileceğini varsayar (Köroğlu, 2011).

Albert Ellis'in geliştirdiği bu kuram mevcut inanç sisteminin değiştirilmesi gerektiğini savunur. Eğer kişinin katı ve değiştirmesi zor bir inanç sistemi varsa bunun sonucunda işlevsel olmayan yapılar ortaya çıkabilmektedir. Bu katı düşünce yapıları bireyin ruhsal sağlığını olumsuz etkilemekte ve dış dünya ile uyumunu zorlaştırmaktadır. Katı düşünce sistemi duygu ve davranışları da olumsuz etkileyerek kişinin rasyonel olmayan düşüncelerini arttırmaktadır. Bu kuram ruhsal problemlerin temelinde katı ve değişmez yapıların olduğunu savunur. Ve aynı zamanda sağlıklı bir psikolojik durum için esneklik gerektiğini de belirtir. ADDT bireyin dış dünya ile sağlıklı bir iletişim kurabilmesi ve uyum sağlayabilmesi için bilişsel esnekliğin önemli olduğunu vurgular (Altunkol, 2011).

Hayattan zevk alma değerini önemseyen ADDT yaklaşımı, bireylerin yaşam doyumunu arttırıp, psikolojik sağlıklarını artırarak bireye yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bu yaklaşım bireylerin kendisini kabul etmesi, diğer insanlarla ilgilenmesi, gerçekçi beklentiler oluşturması, yaşam doyumunu arttırması, sorumluluk üstlenmesi noktalarını geliştirmeyi önemsemektedir. Bu noktalarda gelişebilmek için belirsizliğe katlanabilme ve bilişsel esneklik de önemli olmaktadır (Köroğlu, 2011).

Kuramın bakış açısını özetleyecek olursak; eğer birinin düşünce yapısında bir katılık varsa ruhsal problemlerinin nedeni bu işlevsel olmayan inanç sistemi olarak görülür. Bilişsel esnekliği olan kişilerin ise daha uyumlu daha sağlıklı insanlar olduğunu savunmaktadır.

2.3.2.2. Beck'in bilişsel terapisi ve bilişsel esneklik

Bilişsel terapi, olumsuz düşünceleri belirleyip bunun neden olduğu inançlar konusunda farkındalık kazandıran ve bu inançları değiştirmeyi amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır. Beck (2005), psikolojik problemlerin nedenini gerçeklik algısından uzak olumsuz düşünce sistemi olduğunu öne sürmüştür. Bu yaklaşıma göre eğer birisi bir sorun

yaşıyorsa bu karşılaştığı olayları değerlendirme şeklinden kaynaklanmaktadır. Psikolojik problemleri olan kişiler bilişsel esneklikten yoksun, katı düşünce yapısına sahip ve bilişsel çarpıtmaları olan kişilerdir (Türkçapar, 2015).

Bilişsel terapi, psikolojik problemlerin temelinde çarpıtılmış ve işlevini yitirmiş düşünce sisteminin olduğunu savunur. İnsanların nasıl davrandığı veya nasıl hissettiği olayları nasıl yorumladıklarına göre şekillenmektedir. Yani insanların davranışları sadece olaya veya geçmiş durumlara göre değil aynı zamanda düşünce yapılarından da etkilenmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Beck bilişsel çarpıtmaları, şemalar, otomatik düşünceler ve sayılılar olarak üç düşünce sistemi üzerinde açıklar. Otomatik düşünceler, hızlı bir şekilde kontrolsüzce ortaya çıkan bireyin kaygı ve depresyonunu tetikleyen yapılardır. Bu düşünceler işlevsiz olan ve olumsuz duygu ve davranışlara neden olan düşünce yapılarıdır. Varsayımlar otomatik düşüncelere göre daha derinde yer alan daha genellenmiş yapılardır. Varsayımlar işlevini yitirmiş, meli-malılar, veya eğer-öyleyse gibi ifadeler şeklindedir. Şemalar ise varsayımlardan daha derinde bulunan temel düzeydeki düşünce sistemleridir. Kaygılı veya depresif danışanlar bazı şemaları seçici olarak algılayıp bu şemalara göre davranabilirler (Leahy ve Holland, 2009).

Otomatik düşüncelere ve işlevsiz katı düşünce yapısına sahip bireyler otomatik düşünceleri doğru olarak kabul ederse, yaşamda karşılaştıkları olaylara önyargı ile yaklaşır. Bu kişilerle düşüncelerinde daha esnek ve dengeli olmaları çalışılırsa, bilişsel esneklikleri artabilir. Bireyin bilişsel esnekliği artarsa psikolojik problemleri de azalabilir. Bilişsel esneklik bireyin katı inanç ve düşünce yapısını yeniden yapılandırmasını sağlayacaktır (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

Bilişsel esneklik, bilişsel terapide önemli yer tutmaktadır. Bilişsel terapide katı düşünce sistemi ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Dolayısı ile bilişsel esnekliğe sahip bireyler daha az katı düşünce sistemine sahip olacağı için ruh sağlıkları da daha iyi olacaktır.

2.3.2.3. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı ve bilişsel esneklik

Bandura, öğrenmeleri sosyal çerçevede tanımlayan bir yaklaşım geliştirmiş ve insan davranışlarını düşünce, davranış ve çevresel etkilerin döngüsel etkileşimi ile açıklanabileceğini ileri sürmüştür. Bu kurama göre insanlar davranışlarının çoğunu sosyal etkileşim yoluyla öğrenir yani modelleme yoluyla öğrenirler. İnsanların bir şeyi

öğrenebilmeleri, gözlem, taklit becerileri ve aynı zamanda o alanla ilgili ilgiye sahip olmakla mümkündür (Bacanlı, 2006).

Sosyal bilişsel kurama göre, insan davranışları çevreden etkilendiği gibi bilişsel süreçlerde bu konuda etkilidir. Hem sosyal çevre hem içsel süreçler karşılıklı birbirini etkileyerek insan davranışlarını ortaya çıkarır. İçsel süreçten bahsederken Bandura burada öz yeterlilik kavramına vurgu yapmıştır. Öz yeterlilik kişinin bir şeyi yapabileceğine dair inancıdır (Hamarta, 2008). Bandura (1977) geliştirdiği öz yeterlilik teorisinde her insanın bir işin üstesinden gelmek için kendine duyduğu farklı düzeyde güven olduğunu ortaya koymuştur. Bu özgüven düzeyi insanların neyden ne derece etkileneceğini de belirler. Öz yeterliliği yüksek olan insanlar daha kendine güvenli olup olayları algılaması ve sorunları çözmesi noktasında daha işlevsel davranabilmektedir (Karaağaçlı, 2005).

Öz yeterlilik, zorlu yaşam olaylarının da üstesinden gelmeye yönelik inanç anlamına gelmektedir. Bilişsel esneklik de yine problemlerle baş ederken kişinin bu durumu çözme ve uyum sağlama becerisiydi. Bu nedenle öz yeterliliğin ve bilişsel esnekliğin birbirine benzer kavramlar olduğu görülmektedir. Hem öz yeterlilik hem de bilişsel esneklik bireyin psikolojik sağlığını ve baş etme becerini olumlu yönde desteklemektedir. Bandura (1982), öz yeterliliği bilişsel esnekliğin bir parçası olarak görmüş ve insanların problemlerini çözerken esnek olmaları ve çözüm konusundaki alternatiflerin farkında olup daha yaratıcı ve öz güvenli bireyler olduklarına inanmalarının gerekliliğinden bahsetmiştir (Martin vd., 1998, Akt: Yazgan, 2019).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araç ve teknikleri, verilerin toplanması ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel araştırma modelinde değişkenler arasındaki ilişki aranır. İlişkisel araştırmalarda değişken yordayıcı veya keşfedici olabilir ancak bu araştırmada değişkenler yordayıcıdır (Alacapınar ve Sönmez, 2019). Çalışmada ilişkisel tarama modeli ile ergenlerin psikolojik sağlamlığının ve bilişsel esnekliğinin, çatışma çözme alt boyutlarının önemli bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Bunlara ek olarak, ergenlerin çatışma çözme stratejilerinin cinsiyetlerine ve yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma için Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden yazılı izin alınmıştır. Çalışma için okul müdürleriyle görüşülüp, sözlü onayları çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Uygulanan grup ortaokul öğrencileri olduğu için veli onam formu da alınmıştır. Araştırma için Milli Eğitim Müdürlüğünün yazılı izni ve okul müdürlerinin sözlü izni çerçevesinde Konya'nın Selçuklu ilçesinden toplam üç ortaokul olmak üzere, bu okullarda öğrenim gören 7 ve 8. sınıf öğrencileri arasından çalışma için gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Konya'nın Selçuklu ilçesinde üç ortaokulda 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören 12-14 yaş aralığındaki toplam 404 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu basit seçkisiz yöntem ile belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubuna dair demografik bilgiler Tablo 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 ve 3.5'te verilmiştir.

Tablo 3.1. Cinsiyete İlişkin Frekans Tablosu

Cinsiyet	Frekans	Yüzde(%)
Kız	225	%55.7
Erkek	179	%44.3
Toplam	404	%100

Tablo 3.1 incelendiğinde örnekleme oluşturan ortaokul öğrencilerinin 225'i kız öğrencilerden oluşmakta, 179'u ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Kız öğrenciler toplam öğrenci sayısının %55.7'sini, erkek öğrenciler ise %44.3'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 3.2. Yaşa İlişkin Frekans Tablosu

Yaş	Frekans	Yüzde(%)
12	69	%17.1
13	210	%52
14	125	%30.9
Toplam	404	%100

Tablo 3.2 incelendiğinde örnekleme oluşturan ortaokul öğrencilerinin 69'u 12 yaşında olan öğrencilerden oluşmakta, 210'u 13 yaşında olan öğrencilerden oluşmakta ve 125'i ise 14 yaşında olan öğrencilerden oluşmaktadır. 12 yaşında olan öğrenciler toplam öğrenci sayısının %17.1'ini, 13 yaşında olan öğrenciler %52.0'ini ve 14 yaşında olan öğrenciler ise toplam öğrenci sayısının %30.9'unu oluşturmaktadır.

Tablo 3.3. Sınıf Düzeyine İlişkin Frekans Tablosu

Sınıf Düzeyi	Frekans	Yüzde(%)
7	230	%56.9
8	174	%43.1
Toplam	404	%100

Tablo 3.3 incelendiğinde örnekleme oluşturan ortaokul öğrencilerinin 230'u 7. sınıf öğrencilerden oluşmakta, 174'i ise 8. sınıf öğrencilerden oluşmaktadır. 7. sınıf öğrencileri toplam öğrenci sayısının %56.9'unu, 8. sınıf öğrencileri ise %43.1'ini oluşturmaktadır.

Tablo 3.4. Annenin Eğitim Düzeyine İlişkin Frekans Tablosu

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde(%)
Okur Yazar Değil	33	%8.2
İlkokul	150	%37.1
Ortaokul	128	%31.7
Lise	66	%16.3
Üniversite	25	%6.2
Lisansüstü	2	%0.5
Toplam	404	%100

Tablo 3.4 incelendiğinde örnekleme oluşturan ortaokul öğrencilerinden, 33 öğrencinin annesinin eğitim düzeyi okur yazar değil, 150 öğrencinin annesinin eğitim düzeyi ilkökul, 128 öğrencinin annesinin eğitim düzeyi ortaokul, 66 öğrencinin annesinin eğitim düzeyi lise, 25 öğrencinin annesinin eğitim düzeyi üniversite ve 2 öğrencinin annesinin eğitim düzeyi ise lisansüstü olarak görülmektedir. Annesinin eğitim düzeyi okur yazar olmayan öğrenciler toplam öğrenci sayısının %8.2'sini, ilkökul olan öğrenciler %37.1'ini, ortaokul olan öğrenciler %31.7'sini, lise olan öğrenciler %16.3'ünü, üniversite olan öğrenciler %6.2'sini ve lisansüstü olan öğrenciler %0.5'ini oluşturmaktadır.

Tablo 3.5. Babanın Eğitim Düzeyine İlişkin Frekans Tablosu

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde(%)
Okur Yazar Değil	17	%4.2
İlkokul	107	%26.5
Ortaokul	150	%37.1
Lise	93	%23
Üniversite	36	%8.9
Lisansüstü	1	%0.2
Toplam	404	%100

Tablo 3.5 incelendiğinde örnekleme oluşturan ortaokul öğrencilerinden, 17 öğrencinin babasının eğitim düzeyi okur yazar değil, 107 öğrencinin babasının eğitim düzeyi ilkökul, 150 öğrencinin babasının eğitim düzeyi ortaokul, 93 öğrencinin babasının eğitim düzeyi lise, 36 öğrencinin babasının eğitim düzeyi üniversite ve 1 öğrencinin babasının eğitim düzeyi ise lisansüstü olarak görülmektedir. Babasının eğitim düzeyi okur yazar olmayan öğrenciler toplam öğrenci sayısının %4.2'sini, ilkökul olan öğrenciler %26.5'ini, ortaokul olan öğrenciler %37.1'ini, lise olan öğrenciler %23'ünü, üniversite olan öğrenciler %8.9'unu ve lisansüstü olan öğrenciler %0.2'sini oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Çalışmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Çatışma Çözüm Becerileri Ölçeği", "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Bilişsel Esneklik Envanteri" kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmanın değişkenleri olan ergenlerin cinsiyeti, anne baba eğitim durumu ve yaşı gibi bilgilerinin alınması amaçlanmıştır.

3.3.2 Çatışma çözüm becerileri ölçeği (ÇÇBÖ)

Çatışma Çözüm Becerileri Ölçeği 26 maddeden oluşan, 5'li likert (1-kesinlikle katılıyorum, 2-katılıyorum, 3- biraz katılıyorum, 4- katılmıyorum, 5- kesinlikle katılmıyorum) tipi bir ölçektir. Ölçek bütünleşme, uyma, kaçınma ve hükmetme olmak üzere dört alt ölçeğe sahiptir. Bütünleşme alt ölçeği 8 olumlu maddeden oluşan ve en yüksek 40, en düşük 8 puan alınan bir alt ölçektir. Bütünleşme alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, kişilerin karşılaştıkları problemleri daha olumlu bir şekilde çözdükleri anlamına gelmektedir. Kaçınma alt ölçeği 6 maddeden oluşan ve en yüksek 30, en düşük 6 puan alınan bir alt ölçektir. Kaçınma alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, kişilerin çatışma çözerken çokça kaçınma davranışını tercih ettiği anlamına gelmektedir. Uyma alt ölçeği 6 maddeden oluşan ve en yüksek 30 en düşük 6 puan alınan bir alt ölçektir. Uyma alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, kişilerin çatışma çözerken daha çok uyma davranışını tercih ettiği anlamına gelmektedir. Son alt ölçek olan hükmetme 6 maddeden oluşan ve en yüksek 30, en düşük 6 puan alınan bir alt ölçektir. Bu alt ölçekten alınan yüksek puanlar, kişilerin çatışma çözerken daha çok hükmetme davranışını tercih ettiği anlamına gelmektedir (Sarı, 2005).

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığını ölçmek amacıyla, elde edilen verilerle bu çalışmadaki Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik değerleri için her alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı incelenmiştir. Bütünleşme alt ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı .73, Uyma alt ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı .73, Hükmetme alt ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı .69, Kaçınma alt ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı .53 olduğu ortaya çıkmıştır.

3.3.3 Psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu (PSÖ-K)

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu psikolojik sağlamlığı ölçen 6 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1-hiç uygun değil, 2- uygun değil, 3-biraz uygun, 4-uygun, 5- tamamen uygun) bir ölçektir. 2,4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığa, düşük puanlar ise düşük psikolojik sağlamlığa sahip olma anlamına gelmektedir. Ölçek maddelerinin ölçme gücünü ölçmek amacıyla yapılmış madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerinin .49 ile.66 arasında değiştiği saptanmıştır. Değerler ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir (Doğan, 2015).

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığını ölçmek amacıyla, elde edilen verilerle bu çalışmadaki Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmanın uygulama sonuçlarına

göre, ölçeğin güvenilirlik değeri için Cronbach Alfa katsayısı incelenmiştir. Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .67 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Bilişsel esneklik envanteri (BBE)

Bilişsel Esneklik Envanteri, Türkçeye Gülüm ve Dağ (2012) tarafından uyarlanmış olan ve bilişsel esnekliği ölçen bir ölçektir. Toplamda 20 maddeden oluşan ölçek “kontrol” ve “alternatifler” olarak ki adet alt ölçeği bulunmaktadır. Alternatifler alt ölçeği 13 kontrol alt ölçeği 7 maddeden oluşmaktadır. Alternatifler alt ölçeğinde, yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında alternatif çözümleri görebilme ve farkında olmaya yönelik becerileri belirlemeye yönelik maddeler vardır. Kontrol alt ölçeğinde, yaşamda karşılaşılan zorluklarda kontrolün sağlanabileceği algısını ölçen maddeler vardır. Ölçekte alınan yüksek puanlar bilişsel esnekliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığını ölçmek amacıyla, elde edilen verilerle bu çalışmadaki Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır ve ölçeğin güvenilirlik değerleri için her alt ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı incelenmiştir. Alternatifler alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .76 ve Kontrol alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .77 olarak ortaya çıkmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün yazılı izni ve okul müdürlerinin sözlü izni çerçevesinde tesadüfi olarak belirlenen okul ve sınıflara belirlenen gün ve saatte girilmiştir. Ayrıca 12-14 yaş arası öğrencilere uygulama yapıldığı için velilerden onam formu alınmıştır. Araştırma Mart 2022- Mayıs 2022 tarihleri arasında araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, ardından sırasıyla “Çatışma Çözüm Becerileri Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri” dağıtılmıştır. Ölçekler öğrencilere verildikten sonra yönerge verilmiş ve uygulama ile ilgili bilgiler öğrencilere sunulmuştur. Uygulama süresi yaklaşık olarak 35-40 dakika sürmüştür ve uygulama herhangi bir problem yaşanmadan gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Ölçme araçlarından alınan veriler, SPSS programına aktarılıp araştırmacı tarafından analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecine geçmeden önce veri girişleri kontrol edilmiş, sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Normal dağılım gösterip

göstermediğini anlamak için Shapiro Wilk, histogram grafiğine, basıklık ile çarpıklığa bakılmıştır.

Parametrik teste geçmeden önce çoklu doğrusallık için gerekli olan varsayımlar sınanmıştır. Değişkenlerin yordama gücünü tespit etmek için Çoklu Regresyon Analizine başvurulmuştur. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranlarını ortaya çıkarmak amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Cinsiyete göre farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ilişkisiz örneklem için t Testi Analizi, yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini ölçmek amacıyla ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizine başvurulmuştur.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, ergenlerin çatışma çözme ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığına; çatışma çözme ve bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığına; çatışma çözme puan ortalamaları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına; çatışma çözme puan ortalamaları yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ait bulgulara yer verilmiştir. Çatışma çözüm becerileri ölçeğinin hükmetme, bütünleşme, uyma ve kaçınma alt boyutları olduğu için her alt boyut için ayrı bir analiz yapılmıştır. Öncelikle araştırmada yer alan değişkenlerle ilgili betimsel istatistiklere bakılmış ve değişkenlerin yordama gücünü tespit etmek için Çoklu Regresyon Analizine başvurulmuştur. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Çoklu Regresyon Analizine başvurmadan önce regresyon varsayımları kontrol edilmiştir. Bu amaçla durbin watson değerlerine bakılmış ve değerler 0-4 arasında olduğu için değerler gözlemlerin bağımsızlığı varsayımını karşılamaktadır. Ayrıca varyans artış faktörü incelenmiş ve analiz sonucu VIF değeri 10'un altında olduğu için çoklu ortak doğrusallık varsayımını sağladığı görülmüştür.

Çatışma çözme becerisi üzerinde etkili olduğu düşünülen, bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin, ergenlerin çatışma çözme yöntemlerinden uyma, bütünleşme, hükmetme ve kaçınma alt boyut puanlarını ne kadar yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizi, t testi ve Anova sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

4.1 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Bütünleşmenin Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 4.1. Bütünleşme Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Tablosu

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	kısmi r
Sabit	36,307	6,464	-	5,617	0,000	-	-
Bilişsel esneklik	-0,160	0,032	-0,272	-4,987	0,000	-0,233	-0,242
Psikolojik sağlamlık	0,081	0,081	0,055	0,994	0,321	-0,49	0,50
$R = 0,270$ $F_{(4-399)} = 7,859$	$R^2 = 0,073$ $p = 0,000$						

Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlığın çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından bütünleşmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır

($p > .05$). Bilişsel esneklik değişkenine bakıldığında bütünleşme alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($p < .05$). Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenin çatışma çözme alt boyutları üzerindeki önem sıralaması bütünleşme ($\beta = -.27$), hükmetme ($\beta = .16$) ve uymadır ($\beta = .12$). Bilişsel esneklik ve bütünleşme alt boyutu arasındaki beta katsayısına bakıldığında negatif değerde olduğu görülmektedir. Yani bilişsel esneklik ile bütünleşme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yordayıcı değişkenler ile çatışma çözme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, bilişsel esneklik ile bütünleşme alt boyutu arasında ($r = -0,24$) düzeyinde korelasyon gözlenmektedir.

4.2 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Uymanın Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 4.2. Uyma Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Tablosu

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	kısmi r
Sabit	16,904	5,527	-	3,059	0,002	-	-
Bilişsel esneklik	0,56	0,027	0,116	2,057	0,040	0,106	0,102
Psikolojik sağlamlık	-0,035	0,070	-0,029	- 0,500	0,618	0,33	-0,025
$R = 0,114$ $F_{(4-399)} = 1,309$	$R^2 = 0,013$ $p = 0,266$						

Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlığın çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından uymayı anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır ($p > .05$). Bilişsel esneklik değişkenine bakıldığında uyma alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($p < .05$). Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenin çatışma çözme alt boyutları üzerindeki önem sıralaması bütünleşme ($\beta = -.27$), hükmetme ($\beta = .16$) ve uymadır ($\beta = .12$). Bilişsel esneklik ve uyma alt boyutu arasındaki beta katsayısına bakıldığında pozitif değerde olduğu görülmektedir. Yani bilişsel esneklik ile uyma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yordayıcı değişkenler ile çatışma çözme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, bilişsel esneklik ile uyma alt boyutu arasında ($r = -0,10$) düzeyinde korelasyon gözlenmektedir.

4.3 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Hükmetmenin Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 4.3. Hükmetme Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Tablosu

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	kısmi r
Sabit	21,404	5,316	-	4,026	0,000	-	-
Bilişsel esneklik	0,079	0,026	0,165	2,981	0,003	0,179	0,148
Psikolojik sağlamlık	0,053	0,067	0,044	0,791	0,429	0,103	0,040
$R = 0,209$	$R^2 = 0,044$						
$F_{(4-399)} = 4,545$	$p = 0,001$						

Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlığın çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından hükmetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır ($p > .05$). Bilişsel esneklik değişkenine bakıldığında hükmetme alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($p < .05$). Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenin çatışma çözme alt boyutları üzerindeki önem sıralaması bütünleşme ($\beta = -.27$), hükmetme ($\beta = .16$) ve uymadır ($\beta = .12$). Bilişsel esneklik ve hükmetme alt boyutu arasındaki beta katsayısına bakıldığında pozitif değerde olduğu görülmektedir. Yani bilişsel esneklik ile hükmetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yordayıcı değişkenler ile çatışma çözme ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, bilişsel esneklik ile hükmetme alt boyutu arasında ($r = 0,15$) düzeyinde korelasyon gözlenmektedir.

4.4 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Kaçınmanın Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Tablo 4.4. Kaçınma Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Tablosu

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	kısmi r
Sabit	17,931	4,090	-	4,384	0,000	-	-
Bilişsel esneklik	-0,020	0,020	-0,055	-0,978	0,328	-0,010	-0,049
Psikolojik sağlamlık	0,088	0,052	0,097	1,698	0,090	0,072	0,085
$R = 0,088$	$R^2 = 0,008$						
$F_{(4-399)} = 0,781$	$p = 0,538$						

Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlık ve bilişsel esnekliğin çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından kaçınmayı anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır ($p > .05$).

4.5 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Bütünleşmenin Cinsiyete Göre Sonuçları

Tablo 4.5. Bütünleşme Alt Boyutuna İlişkin t Testi Tablosu

Gruplar	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kız	225	19,15	6,97	402	-1,674	0,095
Erkek	179	20,26	6,18			

Bu uygulamada kız ve erkek gruplarının çatışma çözme alt boyutlarından bütünleşme ölçeğinin puan ortalamaları arası fark olup olmadığını sıyanan ilişkisiz örneklem için t testinin p değeri, 0,095 olduğu saptanmıştır. Çatışma çözme alt boyutu olan bütünleşmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmış yani, grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(402)} = -1,674, p > .05$).

4.6 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Uymanın Cinsiyete Göre Sonuçları

Tablo 4.6. Uyma Alt Boyutuna İlişkin t Testi Tablosu

Gruplar	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kız	225	21,49	5,75	402	-0,868	0,386
Erkek	179	21,97	5,19			

Bu uygulamada kız ve erkek gruplarının çatışma çözme alt boyutlarından uyma ölçeğinin puan ortalamaları arası fark olup olmadığını sıyanan ilişkisiz örneklem için t testinin p değeri, 0,386 olarak bulunmuştur. Çatışma çözme alt boyutu olan uymanın cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmış yani grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(402)} = -0,868, p > .05$).

4.7 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Hükmetmenin Cinsiyete Göre Sonuçları

Tablo 4.7. Hükmetme Alt Boyutuna İlişkin t Testi Tablosu

Gruplar	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kız	225	21,50	5,69	402	1,361	0,174
Erkek	179	20,76	4,94			

Bu uygulamada kız ve erkek gruplarının çatışma çözme alt boyutlarından hükmetme ölçeğinin puan ortalamaları arası fark olup olmadığını sınavan ilişkisiz örneklem için t testinin p değeri, 0,174 olarak bulunmuştur. Çatışma çözme alt boyutu olan hükmetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmış yani grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(402)} = 1,361, p > .05$).

4.8 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Kaçınmanın Cinsiyete Göre Sonuçları

Tablo 4.8. Kaçınma Alt Boyutuna İlişkin t Testi Tablosu

Gruplar	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kız	225	18,92	4,01	402	-0,377	0,706
Erkek	179	19,08	4,14			

Bu uygulamada kız ve erkek gruplarının çatışma çözme alt boyutlarından kaçınma ölçeğinin puan ortalamaları arası fark olup olmadığını sınavan ilişkisiz örneklem için t testinin p değeri, 0,706 olarak bulunmuştur. Çatışma çözme alt boyutu olan kaçınmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmış yani grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(402)} = -0,377, p > .05$).

4.9 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Bütünleşmenin Yaşa Göre Sonuçları

Tablo 4.9. Bütünleşme Alt Boyutuna İlişkin Anova Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	236,160	4	59,040	1,341	0,254
Gruplar içi	17560,513	399	44,011		
Toplam	17796,673	403			

Farklı 3 yaş grubuna ait 404 kişilik öğrenci grubunun, çatışma çözme alt boyutundan bütünleşme arasında fark olup olmadığını sınamak için, yaşlarına göre oluşturulan grupların bütünleşme alt boyutunun puanlarının ortalamaları ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmış, test sonunda 12, 13 ve 14 yaşlarında olan öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($F_{(4-399)} = 1,341, p > .05$).

4.10 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Uymanın Yaşa Göre Sonuçları

Tablo 4.10. Uyuma Alt Boyutuna İlişkin Anova Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	92,294	4	23,074	0,759	0,552
Gruplar içi	12125,654	399	30,390		
Toplam	12217,948	403			

Farklı 3 yaş grubuna ait 404 kişilik öğrenci grubunun, çatışma çözme alt boyutundan uyuma arasında fark olup olmadığını sınamak için, yaşlarına göre oluşturulan grupların uyuma alt boyutunun puanlarının ortalamaları ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmış, test sonunda 12, 13 ve 14 yaşlarında olan öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($F_{(4-399)}=0,759$, $p>.05$).

4.11 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Hükmetmenin Yaşa Göre Sonuçları

Tablo 4.11. Hükmetme Alt Boyutuna İlişkin Anova Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	85,434	4	21,358	0,736	0,568
Gruplar içi	11580,437	399	29,024		
Toplam	11665,871	403			

Farklı 3 yaş grubuna ait 404 kişilik öğrenci grubunun, çatışma çözme alt boyutundan hükmetme arasında fark olup olmadığını sınamak için, yaşlarına göre oluşturulan grupların hükmetme alt boyutunun puanlarının ortalamaları ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmış, test sonunda 12, 13 ve 14 yaşlarında olan öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($F_{(4-399)}=0,736$, $p>.05$).

4.12 Çatışma Çözmenin Alt Boyutlarından Kaçınmanın Yaşa Göre Sonuçları

Tablo 4.12. Kaçınma Alt Boyutuna İlişkin Anova Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2,234	4	0,559	0,033	0,998
Gruplar içi	6654,744	399	16,679		
Toplam	6656,978	403			

Farklı 3 yaş grubuna ait 404 kişilik öğrenci grubunun, çatışma çözme alt boyutundan kaçınma arasında fark olup olmadığını sınamak için, yaşlarına göre oluşturulan grupların kaçınma alt boyutunun puanlarının ortalamaları ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmış, test sonunda 12, 13 ve 14 yaşlarında olan öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($F_{(4-399)}=0,033, p>.05$).



BÖLÜM 5

5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin psikolojik sağlamlık ve bilişsel esnekliklerinin çatışma çözme becerileri açısından incelenmesine yönelik bulguların tartışma, yorum ve önerilerine yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

Yapılan araştırmada bilişsel esneklik değişkenine bakıldığında, çatışma çözüm becerileri ölçeğinin uyma, bütünleşme ve hükmetme alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($p<.05$). Bilişsel esneklik uyma ve hükmetme ile pozitif korelasyon, bütünleşme ile negatif korelasyon göstermiştir. Kaçınma alt boyutunu ise anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır. Bedel ve Ulubey (2015) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ergenlik dönemindeki gençlerin kullandıkları olumlu ve aktif başa çıkma stratejileri ne kadar yüksekse bilişsel esnekleri de ona göre daha yüksek çıkmıştır.

Buğa, Özkamalı, Altunkol Wise ve Çekiç (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tutum ve tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinin problem çözme tarzlarının bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Problem çözme tarzları dikkate alındığında ise, yine bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Rasyonel Problem Çözme Alt boyutunda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek puanlara; Dürtüsel Problem Çözme ve Kaçınan Problem Çözme Alt boyutunda ise daha düşük puanlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Sarıkaya (2019) tarafından yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri, öz anlayışları ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik ile kişilerarası problem çözmenin yapıcı problem çözme puanları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Altunkol (2017), tarafından yapılan çalışmada ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile olumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu

ortaya çıkmıştır. Ereyi (2015), tarafından yapılan araştırmada ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin mizahı kavrama ve mizaha gülmeye ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde, ergenlerin bilişsel esneklik puanları ile problem çözme puanları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, testlerin yapısı gereği ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığını göstermiştir.

Genel olarak yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında olumlu problem çözme veya olumlu çatışma çözme yöntemlerini sıklıkla kullanan kişilerin bilişsel esnekliklerinin de daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bilişsel esneklik değişkeni ile ilgili sonuçlar genel araştırmaları destekler nitelikte değildir. Genel olarak literatürde üniversite, lise öğrencilerine veya yetişkinlere yönelik araştırmalar yapıldığından bu değişiklik buradan kaynaklanıyor olabilir. Araştırma örneklemini 12-14 yaş arası ortaokul öğrencileri oluşturduğu için bu yaş dönemindeki öğrenciler bilişsel esnekliklerini yüksek olarak tanımlamakta yani karşılına çıkan problemlerini çözebildiklerini ve alternatifleri görebildiklerini düşünmektedirler. Çatışma çözüm becerileri ölçeğinin alt boyutlarına bakacak olursak bilişsel esneklik, uyma ve hükmetme ile pozitif bir korelasyon göstermektedir. Bütünleşme alt boyutu ile de negatif bir korelasyon göstermektedir. Bu sonuçlar şunu ortaya koymaktadır ki ortaokul dönemi öğrencileri daha çok uyma ve hükmetme çatışma çözme yöntemini kullanarak bu şekilde daha etkili çözüm bulduklarını düşünmektedirler. Yaş dönemleri gereği etkili çatışma çözme konusundaki becerileri çok iyi olmadığı için, daha çok uyma ve hükmetmeyi tercih etmektedirler. Bütünleşme alt boyutu olumlu çatışma çözme becerisine sahip olmakla ilgilidir. Bilişsel esnekliğin bütünleşme alt boyut ile negatif bir korelasyonda olması, bu dönemdeki çocukların etkili çatışma yöntemlerini kullanmadıkları ama buna rağmen alternatifler bulma ve problem çözme konusunda da iyi olduklarını düşündüklerini göstermektedir.

Öğrencilerin çatışma çözme yöntemleri konusundaki bazı araştırmalarda öğrencilerin okul ortamında çatışma yaşayabilecekleri ve bu çatışmaları genellikle sözel veya fiziksel saldırıda bulunarak çözmeye çalıştıklarını ortaya çıkmıştır. Müzakere kişilerin her ikisinin de duygu ve düşüncelerini paylaştığı, gereksinimlerin ortaya konduğu ve anlaşmayla sonuçlanması istenen bir süreçtir (Johnson ve Johnson 1994). Ergenlik dönemindeki öğrenciler gelişim dönemleri gereği olumlu baş etme stratejileri ve olumlu baş etme yöntemleri geliştirme konusunda çok etkili olmadıkları genel olarak seçtikleri çatışma çözme yöntemlerinden (uyma, hükmetme vb) anlaşılmalıdır. Çatışmaları çözerken uyma

veya hükmetme yöntemleri daha sıklıkla kullandıkları ve etkili olduğunu düşündükleri yöntemler olduğu için bilişsel esnekliklerini de yüksek olarak algılamaktadırlar.

Ortaokul dönemi öğrencilerin ergenliğe geçiş evresi olarak görülmektedir. Ergenlik dönemi, erinlikle başlayıp yetişkinliğe kadar olan dönem yani çocuklukla yetişkinlik arasında kalan dönem olarak tanımlanmaktadır. Güçray (2001) ergenliği, bir bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel tüm boyutlarıyla gelişimindeki hızlı değişikliklerin olduğu ancak karşılaştıkları çatışmaları çözümleme ve problem çözme becerileri açısından kısıtlı becerilere sahip oldukları dönem olarak görülmektedir. Çatışma çözme becerilerine sahip olmayan öğrenciler, çatışma yaşadıklarında olumsuz çözüm yollarını kullanabilmektedir (Taştan, 2010). Öğrenciler okulda yaşadıkları çatışmaları, anlaşmazlıkları çözmek için, genelde karşılıklı şiddet kullanmayı veya okul müdürü/müdür yardımcısı, öğretmen, aile gibi bir yetişkine arkadaşını şikâyet ederek sorunun çözümünü kendileri dışında başkalarında bulmaya çalışırlar (Türnüklü ve Şahin, 2002). Bulgularda ortaya çıkan sonuç ise öğrencilerin yaş dönemine bağlı olarak açıklanabilir. Çatışma çözme alt boyutlarından uyma ve hükmetmeyi genelde tercih ettikleri ve bu şekilde bilişsel esnekliklerinin daha iyi olduğunu, bütünleşme alt boyutunu ise tercih ederlerse bilişsel esneklerinin düşük olacağını düşünmektedirler. Etkili çözüm yolu olarak uyma ve hükmetmeyi görmektedirler. Kaçınma alt boyutu ise anlamlı çıkmadığı için bu dönemdeki öğrencilerin tercih etmediği araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır.

Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlığın çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından bütünleşmeyi, uyma, kaçınma ve hükmetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Bedel ve Güler (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları başa çıkma stratejileri açısından incelenmiştir. Araştırmada sonucunda Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma alt boyutu ve psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişki ortaya çıkmıştır. Başa Çıkma Envanterinin olumsuz başa çıkma alt boyutu ve psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzeyde negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin, yaşadıkları problemlerle aktif ve olumlu olarak başa çıkmaları, yapıcı çözüm alternatifleri üretmeleri ve başarılı bir şekilde problemlerini çözmeleri onların psikolojik sağlamlıkları ile de ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Çarman (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir. Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme alt boyutu ile psikolojik sağlamlığın tüm alt boyutları arasında pozitif ilişki, çatışma çözme yaklaşımlarından yaklaşma/kaçınma ile

psikolojik sağlamliğın aile uyumu alt boyutu arasında negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Yani araştırma sonucu, psikolojik sağlamliğı yuğsek olan bireylerin, daha çok olumlu çatışma çözme yaklaşımlarını kullandıklarını ortaya koymuştur.

Özer (2016) tarafından yapılan bir araştırmada temel benlik değerlendirmesi ve başa çıkma stratejilerinin, psikolojik sağlamliğı yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmada ortaya çıkan verilere göre, başa çıkma stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık olumlu başa çıkma stratejilerini anlamlı olarak yordamaktadır. Uysal (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerileri, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık ile çatışma çözme alt boyutlarından kendini açma, yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Kişilerde psikolojik sağlamlık puanı yükseldikçe, kişilerarası çatışma çözme becerileri puanlarında da artış görülmektedir. Akdoğan (2017) yaptığı bir araştırmada, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması konusunu araştırmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından, okul desteği, akran desteği, aile desteği, mücadele azmi ve uyum boyutları ile çatışma çözme becerileri alt boyutlarından, problem çözme ve saldırganlık boyutları ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda Werner ve Smith (1982), psikolojik sağlamlık ile olumlu problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Dumont ve Provost (1999), ergenlerle yaptıkları bir araştırmada psikolojik sağlamliğı yuğsek olan ergenlerin, olumlu problem çözme becerilerinin de yuğsek olduğunu bulmuşlardır.

Yapılan araştırmalarda genellikle psikolojik sağlamlık, olumlu başa çıkma ve çatışma çözme becerilerinin yordayıcısı olmuştur. Literatürde olan çalışmalarla bu araştırmanın analiz sonucu bu açıdan benzerlik göstermemektedir. Literatürde psikolojik sağlamlık ve çatışma çözme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çalışılan örneklemler genelde lise veya üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu araştırmada ise 12-14 yaş arasını kapsayan bir grupla çalışma yapıldığı için bu farklılığın biraz da gelişim döneminden kaynaklandığı düşünölmektedir. Ergenlik döneminde bazı öğrenciler, yaşadıkları çatışmalar karşısında olumsuz bir biçimde etkilenirken bazı öğrenciler ise bu durumlar karşısında kolay bir şekilde üstesinden gelerek ve yeni duruma hızlı bir şekilde uyum sağlayabilmektedir. Bu süreçte etkili olan temel etken, öğrencilerin gösterdikleri çaba, zaman ve devamlılık gerektiren bir olgu olan psikolojik sağlamlık kavramıdır (Masten, 2001). Yaşam deneyimleri ve karşılaşılan

zorluklarla başa etme şekli psikolojik sağlamlığımızı arttırmaktadır. Bu sebeple yaşam deneyimlerine ve çatışmalı durumlara maruz kalmak aslında psikolojik sağlamlığı geliştiren temel faktörlerden biridir. 12-14 yaş dönemindeki öğrencilerin yaşam deneyimleri ve karşılaştıkları zorlantılı durumlarla ilgili tecrübeleri lise ve üniversite çağındaki öğrencilere göre daha sınırlı olabileceğinden sonuçların bu sebeple farklı çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada kız ve erkek gruplarının çatışma çözme alt boyutlarından bütünleşme, uyma, hükmetme ve kaçınma ölçeklerinin puan ortalamaları arası fark olup olmadığını sınavan ilişkisiz örneklem için t testinin p değeri, $p > .05$ olarak bulunmuştur. Çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı kabul edilmiştir. Yani grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde genel olarak bu bulguyu destekler nitelikte araştırma sonuçları olduğu görülmektedir. Bedel ve Güler (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, başa çıkma stratejileri ve birçok değişken açısından incelenmiştir. Araştırmada sonucunda başa çıkma stratejileri ölçeğinin boyutlarında erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. D'Zurilla, Gomez-Benito ve Rodriguez-Fornells (2000) akılcı problem çözme konusunda cinsiyete göre herhangi bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır (Akt: Arslan, Arslan, Hamarta ve Saygın, 2010).

Aydın (2019) tarafından ergenlerde çatışma çözme ve anne baba tutumlarının incelenmesi konusunda bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, ergenlerin problem çözme becerilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla saldırgan davranışları tercih ettiği, kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yılmaz (2005), araştırmasında polisler ile çalıştığı bir araştırmasında polislerin sosyal problem çözme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Sarıkaya (2019) tarafından, ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi konusunda bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, kız ve erkek öğrencilerin problem çözme becerileri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Terzi Işık (2000) tarafından yapılan bir çalışmada ilköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinin kişilerarası problem çözme beceri algıları bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Kişilerarası problem çözme beceri algılarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Toplumda kabul gören cinsiyet rolleri birçok faktöre göre ayrıca toplumdaki topluma göre de değişmektedir. Herhangi bir durumun cinsiyete göre değişip değişmediği konusunda yorum yapabilmek için o toplumun özellikleri hakkında bilgili olmayı da gerektirmektedir. Ergenlik dönemi genel olarak kişiliğin olduğu bir dönem olduğu için bu dönemde kızlar da erkekler de benzer durumlardan etkilenip benzer çatışmalar yaşamaktadırlar. Her ne kadar toplumsal cinsiyet rollerinde değişkenlik olsa da kız ve erkek öğrenciler ergenlik döneminde hem olumlu hem de olumsuz çatışma çözme yöntemlerine başvurabilmektedir. Ergenlik döneminde olumlu başa çıkma becerisi çok gelişmiş olmadığı için de bu dönemde erkek ve kız öğrencilerin genel olarak çatışma çözme yöntemlerinden her birini kullandıkları özellikle olumlu yöntemleri kullanmaları konusunda bir farklılık ortaya çıkmaması anlaşılabilir. Bu dönemde çatışma durumuyla baş etmeye çalışan öğrencilerin cinsiyetlerinden bağımsız olarak çatışma çözme yöntemlerini tercih ettikleri şeklinde düşünülebilir.

Farklı 3 yaş grubuna ait 404 kişilik öğrenci grubunun, çatışma çözme alt boyutundan hükmetme, uyma, bütünleşme ve kaçınma arasında fark olup olmadığını sınamak için, yaşlarına göre oluşturulan grupların alt boyutların hepsinin puanlarının ortalamaları ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmış, test sonunda 12, 13 ve 14 yaşlarında olan öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>.05$). Literatürde genel olarak araştırma sonucunu destekler nitelikte çalışmalar vardır. Aydın (2019) tarafından ergenlerde çatışma çözme ve anne baba tutumlarının incelenmesi konusunda bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, ergenlerin problem çözme becerilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiği bulunmuştur. Rehber (2007) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışının incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre çatışma çözme ölçeğinde, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

Karapınar (2021) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin çatışma çözme becerileri sosyal destek ve özerklikleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin çatışma çözme ölçeğinden aldıkları toplam puanların yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Beşkat (2016) yaptığı çalışmada çatışma çözme yöntemlerinden saldırganlığın yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt ve Türkleş (2011), lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler isimli çalışmada, öğrencilerin çatışma çözme becerisinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bazı araştırmalar

sonuçları destekler nitelikte bazıları ise uyum göstermemektedir. Araştırma yapılan grup 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden oluştuğu için öğrencilerin arasında çok fazla yaş farkı bulunmamaktadır. Bu nedenle tercih ettikleri çatışma çözme stratejileri arasında da bir farklılık gözlenmemesi olasıdır.

5.2 Sonuç

1. Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerden psikolojik sağlamlığın çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından bütünleşme, uyma, kaçınma ve hükmetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya çıkmıştır.

2. Bilişsel esneklik değişkenine bakıldığında bütünleşme, uyma ve hükmetme alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Kaçınma alt boyutunu ise anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenin çatışma çözme alt boyutları üzerindeki göreceli önem sırası bütünleşme ($\beta=-.27$), hükmetme ($\beta=.16$) ve uymadır ($\beta=.12$). Bilişsel esneklik ve bütünleşme alt boyutu arasındaki beta katsayısına bakıldığında negatif değerde olduğu görülmektedir. Yani bilişsel esneklik ile bütünleşme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bilişsel esneklik değişkeni ile çatışma çözmenin uyma ve hükmetme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

3. Kız ve erkek gruplarının çatışma çözme alt boyutlarından uyma, bütünleşme, kaçınma ve hükmetme ölçeğinin puan ortalamaları arası anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çatışma çözme alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı kabul edilmiştir. Yani grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4. Farklı 3 yaş grubuna ait 404 kişilik öğrenci grubunun, çatışma çözme alt boyutundan hükmetme, uyma, bütünleşme ve kaçınma arasında fark olup olmadığını sınamak için, yaşlarına göre oluşturulan grupların alt boyutların hepsinin puanlarının ortalamaları ilişkisiz örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi ile karşılaştırılmış, test sonunda öğrencilerin ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

5.3 Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre aşağıda verilen öneriler sunulabilir;

- Çatışma çözme becerisiyle birlikte bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aynı zamanda değişken olarak çalışıldığı çalışmalar alan yazında kısıtlıdır. Bu sebeple bu iki değişkeni aynı anda ele alan çalışmalar arttırılabilir.
- Araştırma Konya ili Selçuklu ilçesindeki ortaokullarda eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır. Bu konuda tekrar çalışıldığında farklı illerde farklı örneklem grupları ile araştırma yapılabilir.
- Araştırma sonucunda ortaokul dönemi öğrencilerinin uyma ve hükmetme çatışma çözme yöntemlerini kullandıklarında bilişsel olarak kendilerini daha esnek olarak algıladıkları için ortaokul dönemi öğrencilerine olumlu çatışma çözme stratejileri hakkında alanda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından önleyici müdahale hizmetleri kapsamında çalışmalar yapılabilir.
- Ortaokul öğrencilerine yönelik alanda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından çatışma çözme, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık ile ilgili programlar uygulanabilir.
- Çatışma çözme becerisinin sadece okulda değil diğer sosyal ortamlarda ve evde de desteklenmesi gerektiği için ailelerde bu konuyla ilgili psiko-eğitim programlarına dahil edilebilir.
- Araştırma Türk öğrencilere yönelik yapılmıştır bu sebeple farklı ülkelerde farklı kültürden öğrencilere de benzer çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmanın ölçme araçları ile nicel veriler elde edilmektedir. Nitel veya karma yöntemler ile çatışma çözme, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esnekliğe yönelik daha çeşitli bilgiler edinilebilir.
- Çatışma çözme stratejileri eğitiminin daha yaygınlaşması ve profesyonel olarak uygulanması için eğitimciler tarafından da kullanılması amacıyla bakanlık tarafından bu konuda hizmet içi eğitimler verilip uygulayıcı ve eğitici sertifikaları düzenlenebilir.
- Medyada özellikle dizi ve filmlerde kullanılan karakterlerin, çatışma çözme yöntemleri ile ilgili daha doğru model olabilecek şekilde rol almaları da önemli olabilir.

KAYNAKLAR

- Akdoğan, B. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Alacapınar, F. G. ve Sönmez, V. (2019). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Alıcı, E. (2010). *Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının ebeveyn kaybı yaşayan 9-11 yaş çocuklarının travma sonrası stres düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik Danışma Kuramları*, Alfa Yayınları: İstanbul.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklenme karmaşıklığı açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, C., Arslan, E., Hamarta, E., Saygın, Y. (2010). An Investigation of Aggression and Interpersonal Problem Solving in Adolescents. *Elementary Education Online*, 9(1), 379-388.
- Aslan, Ş. (2008). Bireylerarası çatışmayı çözümlene yöntemlerinin algılanan stres düzeyiyle ilişkilerinin araştırılması. *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 303-323.
- Aydın, A. (2013). *Hemşirelerin kişilerarası duyarlılık ve çatışma çözme yaklaşımları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, E. (2017). *Ergenlerde çatışma çözme ve anne baba tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Bacanlı, H. (2006). *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayınları: Ankara.

- Balcı, A. (1995). *Örgütsel Gelişme*. Pegem Yayınları: Ankara.
- Basım, H. N., Çetin, F., Meydan, C. H. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 57-69.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 20-34.
- Bedel, A., Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (71), 157-169.
- Bedel, A., Ulubey, E. (2015). Ergenlerden başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Benetti, B. (2006). *Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community*. Northwest Regional Educational Laboratory, Portland.
- Bilgi, S. (2018). *Lise öğrencilerinin çatışma çözme ve sosyal becerilerinin duygusal zekâ ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36 (3): 142-152.
- Bilgin, M., (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (62), 945-954.
- Block, J., ve Kremen, A. (1996). IQ and ego resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal Of Personality And Social Psychology*,70, 349-361.
- Bozoğlan, B. (2010). *Balkan ülkeleri üniversite öğrencilerinin çatışma ve şiddete ilişkin farkındalık düzeyleri ile çatışma çözme stilleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bozdoğan, Z. (2001), *Etkili Öğretmen Olabilmek*. Eğitim-Sen Yayınları: Ankara, s67.

- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin tutumlarına göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 48-58.
- Çarman, K. (2015). *Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının, psikolojik sağlık ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çetin, F. (2008). *Kişilerarası ilişkilerde kendilik algısı, kontrol odağı ve kişilik yapısının çatışma çözme yaklaşımları üzerine etkileri: uygulamalı bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dumont, M., ve Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Ereyi, B., ve Artar, M. (2016). *Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyi ve problem çözme becerisinin mizah kavramıyla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Folger, J. P., Poole, M. S., Stutman, R. K. (2013). *Çatışma Yönetimi İnsan İlişkilerinde, Gruplarda Ve Örgütlerde Çatışmayı Yönetme Stratejileri*. (Çev. F. Akkoyun). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık: Ankara.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası* (8.Basım). Remzi Kitabevi: İstanbul, s28.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006) Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 3(26), 87-99.

- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güçray, S. 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.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13: 216-223.
- Güner, İ. (2007). *Çatışma çözme becerilerini çözmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Educational Sciences: Theory and Practise*, 13(4), 2071-2085.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hamarta, E. (2008). *Eğitime Yeni Bakışlar*. Eğitim Akademi Yayınları: Ankara.
- Johnson, D.W. ve Johnson, R.T. (1994). Constructive Conflict in the Schools. *Journal of Social Issues*, No: 30.
- Karaağaçlı, M. (2005). *Öğretimde Yöntemler ve Yaklaşımlar*. Pelikan Yayıncılık: Ankara.
- Karakaş, S. ve Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3, 215-227.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karip, E. (2003). *Çatışma Yönetimi*. Pegem A Yayıncılık: Ankara

- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel koçluk ve bilişsel esnekliğe dayalı öğretim ortamlarının oluşturulmasına ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11 (3): 578-595.
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*. (3. Baskı). HYB Yayınları: Ankara.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, M.H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. HYB Yayınları: Ankara.
- Laçın, B. G. D., Yalçın İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. doi: 10.16986/HUJE.2018037424.
- Leahy, R.L. ve Holland, S.J. (2009). *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri*. HYB Yayınları: Ankara.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, N. and Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 143-169.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Mutluoğlu, S. ve Serin, O. (2012). Çatışma çözme eğitim programının ilkökul 5. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerilerine etkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance and Guidance Counselling*, 25-34.
- Ozan Demir, Y. (2009). *Çocuk masallarında kişilerarası çatışma çözme süreci*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öğülmüş, S. (2005). *Güdülenme Kuramları Dersi İçin Hazırlanan Doktora Ders Notları*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Öner Koruklu, N. (2016). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Pegem Yayınları: Ankara.

- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlık. *Electronic Turkish Studies*, 11(14).
- Öz, F., Hiçdurmaz, D. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin kişilerarası çatışmaları çözme yaklaşımları. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 1-15.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Rehber, E. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sarı, S. (2005). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine çatışma çözümü becerilerinin kazandırılmasında, akademik çelişki değer çizgisi ve güdümlü tartışma yöntemlerinin etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sarıçalı, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük kişisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığı: karma desen araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Sarıkaya, N. (2019). *Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Schwarzwald, J. ve Koslowsky, M. (1999). Gender, self-esteem, and focus of interest in the use of power strategies by adolescents in conflict situations. *Journal of Social Issues*, 55 (1), 15-32.

- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi: Dicle örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sünbül, D. (2008). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerileri, öfke kontrolü ile özsaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Taştan, N. (2004). *Çatışma çözme ve akran arabuluculuğu eğitimi programlarının ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin çatışma çözme ve akran arabuluculuğu becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taştan, N. ve Öner, U. (2010). *Çatışma Çözme Eğitimi ve Akran Arabuluculuğu (2.Basım)*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Terzi, Ş. (2000). *İlköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinin kişilerarası problem çözme beceri algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Türk, F. (2008). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çatışma çözüm becerileri üzerinde etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel Terapi*. HYB Yayınları: Ankara.
- Türnüklü, A., Şahin, İ. ve Öztürk, N. (2002). İlköğretim okullarında, öğrenci, öğretmen, okul yöneticisi ve velilerin çatışma çözüm stratejileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32(32), 574-594.
- Topaloğlu, C. ve Avcı, U. (2008), Çatışma nedenleri ve yönetimi: otel işletmelerinde yönetici bakış açısıyla bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Y.2008, C.13, S.2, s.75-92.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tozkoparan, G. (2013). Beş faktör kişilik özelliklerinin çatışma yönetim tarzlarına etkisi: yöneticiler üzerinde bir araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (2), 189-231.
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişiler arası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Uysal, Z. (2006). *Çatışma çözme eğitim programının orta öğretim dokuzuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerin çatışma çözme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yazgan, N. (2019), *Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Yavuzer, Y., Karataş, Z., ve Gündoğdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: Nicel ve nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 428-440.

Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P. ve Tükleş, S. (2011). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1) 906-921.

Yılmaz, E., ve Dost, M. T. (2016). Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ile Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46).



EKLER

EK-1: BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ (BEE)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyordum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK -2: ÇATIŞMA ÇÖZÜM BECERİLERİ ENVANTERİ

	Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	İnsanların konuşarak sorunlarını çözmeleri gerektiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
2	Tartıştığım öğrencilerle, okul bahçesinde karşılaştığımda yolumu değiştiririm.	1	2	3	4	5
3	Arkadaşlarım kırılmasın diye, onların her istediğini yaparım.	1	2	3	4	5
4	Eşyalarımı izinsiz kullanan öğrenciyle tartışmaktansa, oturduğum yeri değiştirmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5	Okulumdaki arkadaşlarımla olan sorunlarımızı çözerken kimin haklı olduğunu bulmaktansa, sorunumuzu çözecek en iyi yolu bulmaya çalışırız.	1	2	3	4	5
6	Bir arkadaşımın bana lakap taktığını duysam, bir daha onunla konuşmam.	1	2	3	4	5
7	Kavga ettiğim arkadaşım, benimle olan ilişkisini düzeltmek istiyorsa benim dediğimi yapmalıdır.	1	2	3	4	5
8	Arkadaşım beni insanların önünde küçük düşürse de ona kızmam.	1	2	3	4	5
9	Bana lakap (takma isim) takan arkadaşlarıma bu davranışlarının beni kışkırdığını çekinmeden söylerim.	1	2	3	4	5
10	Dersteyken dikkatimi dağıtan arkadaşımın aynı sırada oturmamak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5
11	Benim oynamak istediğim oyunu beğenmeyen arkadaşımın ne düşündüğünü bilmek istemem.	1	2	3	4	5
12	Bir tartışmada karşımdakini üzmeğe kendim üzülmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
13	Arkadaşımın gideceğim yer konusunda karar vermeden önce onun da görüşünü alırım.	1	2	3	4	5
14	Sevmediğim biri ile karşılaşmak beni üzüyor.	1	2	3	4	5
15	Kavga ettiğim kişiye küsmek yerine, konuşup sorunumu çözmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
16	Kavga ettiğim insanlarla aynı okula gitmek istemiyorum.	1	2	3	4	5

17	Yaşı benden küçük öğrencilerin benden korkması hoşuma gider.	1	2	3	4	5
18	Arkadaşlarımın benim isteklerim doğrultusunda hareket etmesini isterim.	1	2	3	4	5
19	Arkadaşımın olan sorunumu çözerken mutlaka onun da görüşünü alırım.	1	2	3	4	5
20	Çoğu arkadaşımın daha üstün olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
21	Dış görünüşümden dolayı benimle dalga geçen öğrencilere kızamam.	1	2	3	4	5
22	Tartıştığım arkadaşımın zarar verse de benim önerdiğim çözüm yolunu kabul etmesi için ısrar ederim.	1	2	3	4	5
23	Biriyle tanıştımda, onun hakkında karar vermeden önce, kendimi onun yerine koyup ne düşündüğünü anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Arkadaşlarımla tartışmayı kendime yakıştırmadığımdan, onların her istediğini yaparım.	1	2	3	4	5
25	Arkadaşlarımı kaybetmekten korktuğumdan beni incitseler de ses çıkaramıyorum.	1	2	3	4	5
26	Beni rahatsız eden insanların bile cezalandırılması hoşuma gitmiyor.	1	2	3	4	5

EK-3: KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim. *	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK-4: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU		
1	Yaşınız	
2	Cinsiyetiniz	Kız () Erkek ()
3	Sınıfınız	7 () 8 ()
4	Kardeş sayınız	Tek çocuk () 1 () 2 () 3 () 4 ve yukarısı ()
5	Annenizin Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
6	Babanızın Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()