

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ İLE FARKLI
BÖLÜMLERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN
EMPATİ DÜZEYLERİ, İLETİŞİM BECERİLERİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Ezgi Ecem EREN

İSTANBUL, 2016

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ İLE FARKLI
BÖLÜMLERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN
EMPATİ DÜZEYLERİ, İLETİŞİM BECERİLERİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Ezgi Ecem EREN

Öğrenci No:

130790134

Danışman:

Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İSTANBUL, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Psikoloji Bölümü Öğrencileri İle Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Empati Düzeyleri, İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması**” adlı çalışmanın, bizzat kendim tarafından, bilimsel değerlere ters düşecek herhangi bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu ifade eder ve bunu onurumla doğrularım 12.04.2016.

Aday: **Ezgi Ecem EREN**



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

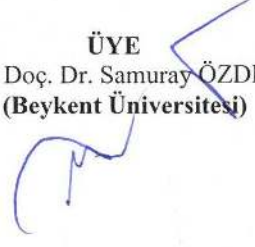
20 / 07 / 2016

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 130790134 numaralı *Ezgi Ecem EREN*' in "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Psikoloji Bölümü Öğrencileri İle Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Empati Düzeyleri, İletişim Becerileri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 19.04.2016 tarih ve 2016/16 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (4...) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu (oybirliği)* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.


DANIŞMAN
Prof. Dr. M. Kerem DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)


ÜYE
Prof. Dr. İrem Yaluç ULUBİL
(Kocaeli Üniversitesi)


ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
(Beykent Üniversitesi)

AdıveSoyadı : Ezgi Ecem EREN
Danışmanı : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Empati, Stresle Başa Çıkma, İletişim

ÖZ

PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ İLE FARKLI BÖLÜMLERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN EMPATİ DÜZEYLERİ, İLETİŞİM BECERİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bu çalışmanın amacı, psikoloji bölümünde okuyan bireyler ile farklı bölümlerde okuyan bireyler arasında empati, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma değişkenleri açısından herhangi bir fark olup olmadığının araştırılmasıdır. Ek olarak, araştırmada bireylerin cinsiyeti, yaşı, kaç kardeş oldukları, doğum sırası, ebeveynlerin eğitim düzeyleri, gelir düzeyi gibi değişkenlerin empati, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya İstanbul İlinde Ayağaza semtinde üniversite okuyan 18-27 yaş arasında olan 400 birey alınmıştır. Veri toplama araçları olarak Stres İle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, İletişim Becerileri Ölçeği ve Empati Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; psikoloji bölümünde okuyan bireylerin diğer bölümlerde okuyan bireylere oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu, psikoloji ve hukuk bölümünde okuyan bireylerin matematik bölümünde okuyan bireylere oranla empati düzeylerinin daha yüksek olduğu, kadınların erkeklere oranla iletişim becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bireylerin yaşları arttıkça bireylerin empati düzeylerinin de artmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan gelir düzeyi, not ortalaması gibi sosyo-demografik özelliklere göre de anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir.

Araştırmanın sonunda yer alan tartışma bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara, alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve ailelere yönelik önerilerde bulunulmuştur

Name and Surname : Ezgi Ecem EREN
Supervisor : Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
Degree and Date : Master, 2016
Major : Clinical Psychology
Keywords : Empathy, Communication, Coping with Stress

ABSTRACT

COMPARISON OF EMPATHY LEVELS, COMMUNICATION SKILLS AND STRESS COPING STRATEGIES BETWEEN STUDENTS FROM PSYCHOLOGY DEPARTMENT AND OTHER DEPARTMENTS

The aim of this study is to compare the students from psychology department with students from other departments, in terms of empathy, communication skills, and stress coping strategies. Furthermore, the effects of the variables, such as the sex, the age, the number of siblings, the birth order, the educational level of parents, the income status on empathy, communication skills and stress coping strategies have been investigated in this research. The sample of this study consisted of 400 university students between the ages 18-27 from neighbourhood Ayazağa, İstanbul. Coping with Stress Scale, Communication Scale and Empathetic Tendency Scale have been used as data collection devices. Meanwhile, in order to identify the socio-demographical characteristics of the individuals, a Personal Information Form has been constituted by the researcher. The results have revealed that the self-confidence levels of psychology students are higher than the mathematics students, women have higher levels of communication skills than men, and older individuals have higher empathy levels compared to those of younger individuals. No statistical significance has been detected in terms of income levels and socioeconomical status.

In the discussion part, results have been discussed with the results of the recent literature and some suggestions have been made to the researchers, psychological counselors and families, based on these findings.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ	i
ABSTRACT	ii
TABLolar LİSTESİ	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
SİMGELER LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
GİRİŞ	1

BÖLÜM I

1.1. Empatinin Tarihçesi	6
1.2. Empatinin Tanımı	6
1.3. Empatinin Nörolojisi.....	9
1.4. Aşamalı Empati Sınıflaması	10
1.4.1. Onlar Basamağı.....	10
1.4.2. Ben Basamağı	10
1.4.3. Sen Basamağı.....	10
1.5. Empatik Kişilerin Özellikleri.....	10
1.6. Empati Süreci.....	11
1.6.1. Empati Sürecinin Özellikleri	11
1.7. Empati Nasıl Gelişir?.....	12
1.8. Empati Kurma Yeteneği ve Cinsiyet Faktörü.....	14
1.9. Empati Eğitimi	15
1.10. Empati İle Karışan Bazı Kavramlar	15
1.10.1. Empati ve Sempati	15
1.10.2. Empati ve Özdeşleşme.....	16
1.10.3. Empati ve İçtenlik.....	16
1.10.4. Empati ve Sezgisel Tanı	16
1.11. İLETİŞİM BECERİLERİ	16
1.11.1. İletişim Kavramı ve Tanımı ile ilgili Kuramsal Çalışmalar	16
1.11.2.İletişim Sürecinin Temel Öğeleri.....	19
1.11.2.1.Kaynak	19
1.11.2.2. Mesaj.....	19
1.11.2.3. Kanal	19

1.11.2.4. Alıcı	19
1.11.2.5 Dönüt	20
1.11.3. İletişim Sınıflamaları	20
1.11.4. İletişimin İşlevleri ve İletişim Becerileri	21

BÖLÜM II

2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma Stilleri	22
2.1.1 Stres	22
2.1.2. Stresle İlişkili Kavramlar	23
2.1.2.1.Kaygı.....	23
2.1.2.1. Depresyon	24
2.1.1.3. Uykusuzluk	24
2.1.2.4. Tükenme Belirtileri.....	24
2.1.2.5. Stresin Davranışsal Sonuçları	25
2.1.3. Stres Kaynakları.....	25
2.1.4. En Sık Rastlanan Stres Tepkileri	26
2.1.4.1 Stresten Uzaklaşmaya Çalışmak	26
2.1.4.2. Geri çekilme.....	26
2.1.4.3. Yadsıma	26
2.1.4.4. Kontrolsüz davranmak	27
2.1.5. Stresle Başa Çıkmanın Sınıflandırılması	27

BÖLÜM III

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1.Araştırmanın Tipi.....	28
3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	29
3.3 Verilerin Toplanma Araçları.....	29
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.3.2 Stres ile Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	29
3.3.3 İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	30
3.3.4. Empati Eğilim Ölçeği	31
3.4 Verilerin Toplanması	31
3.5 Verilerin Analizi	31
3.6 Etik.....	32
BULGULAR.....	33

BÖLÜM IV
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

ÖNERİLER	63
KAYNAKÇA	65
EKLER	73
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	73
Ek-2. Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeği	75
Ek-3. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	77
Ek-4 .Empati Eğilimi Değerlendirme Ölçeği	80



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=400).....	33
Tablo 4.2: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	34
Tablo 4.3: Katılımcıların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	35
Tablo 4.4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann WhitneyU”Testi İle Karşılaştırılması	36
Tablo 4.5: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann WhitneyU”Testi İle Karşılaştırılması	37
Tablo 4.6: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	38
Tablo 4.7: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	39
Tablo 4.8: Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	40
Tablo 4.9: Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	41
Tablo 4.10: Bireylerin Not Ortalamaları ile Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	42
Tablo 4.11: Bireylerin Not Ortalamaları ile Bireylerin Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	43

Tablo 4.12: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	44
Tablo 4.13: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	46
Tablo 4.14: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	47
Tablo 4.15: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	48
Tablo 4.16: Bireylerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	49
Tablo 4.17: Bireylerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	50
Tablo 4.18: Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	51
Tablo 4.19: Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	52
Tablo 4.20: Bireylerin Hangi Bölümde Okuduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	53
Tablo 4.21: Bireylerin Hangi Bölümde Okuduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması	54

Tablo 4.22. Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Empati Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	55
Tablo 4.23. Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	56
Tablo 4.24. Bireylerin Empati Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	57



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Araştırmanın Modeli..... 28



SİMGELER LİSTESİ

sd	: Serbestlik Derecesi
N	: Denek Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Değeri
SS	: Standart Sapma
X	: Ortalama

KISALTMALAR

EEDÖ: Empati Eğilim Ölçeği

İBDÖ : İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği

KBF : Kişisel Bilgi Formu

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

GİRİŞ

İnsan başkaları ile ilişki içinde olmak zorunda olan sosyal bir varlıktır. Bu durum kaçınılmaz olarak kişilerarası sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Hem iletişim sürecinde karşılaşılan kişilerarası sorunlar ile baş edebilmek ve stresini yönetebilmek hemde etkili iletişim becerilerini kullanabilmek bireyin yaşamındaki önemli becerilerdendir. Johnson (1993), iletişimi insan yaşamı iletişimin kendisidir diyerek iletişimin insanlar için ne denli önemli olduğunu vurgulamış toplum içinde yaşayan insanların ihtiyaçlarının karşılanması için iletişimin gerektiğini söylemiştir. Kişilerarası iletişimi başkası ile ilgili bilgiler edinmek için kullanılan mesaj alışverişi olarak tanımlamıştır. İletişim ve sosyal ilişkilerin olmadığı bir hayatı sürmenin neredeyse olanaksız olduğunu vurgulamıştır (Onbaşıoğlu,2004).

Yapılan çalışmada empatik beceri, iletişim becerileriyle ilişkisi üzerinden incelenmektedir. Bu iki kavramda iletişim becerileri kavramları olmaları nedeniyle birbirine çok yakın ve birbirini etkileyen kavramlardır. Empatik beceri kavramı iletişim becerilerinden birisidir. Empatik anlama, karşıdakinin duygu ve düşüncelerini doğru şekilde anlamayı gerektirdiğinden bu yöndeki bir beceri, iletişim becerilerini olumlu etkilemektedir. İletişim becerileri ise daha genel bir kavramdır ve birçok şeyi kapsar.

Empati, anlama ve dinleme süreçlerinden oluşur. Buradaki anlama kişinin, nesnenin bilincine varmak onunla ilgili doğru bilgi edinmektir. Anlama ve anlatma dinlemeyle birleşen iki kavramdır. Anlamak ve anlatmak için dinlemek en önemli süreçtir. İyi bir dinleyici olmak insanlar arası iletişimde olması beklenen bir niteliktir. Değer verdiğimiz ve önemseydiğimiz bir konuyu konuşmak için insanlar kendilerini anlayabildiklerini düşündükleri empatik kişileri seçmeye çalışır (Köknel,2010).

Araştırmalar, empatinin, kendini ifade etme, toplumsallaşma, sosyal duyarlılık ve topluma uyum ile pozitif bir korelasyonu olduğunu göstermiştir. Yani, diğerlerine duygu ve düşüncelerini iyi bir şekilde belirten, topluma uyumu olan ve sosyal duyarlılığa yüksek düzeyde sahip olan kişiler aynı zamanda empati kurma

becerisine de sahiptir. İnsanlar, empati kurabilme becerileri olduğu için topluma uyum sağlayabilecekleri gibi, topluma uyum sağlayabildikleri için de empati kurabilme becerilerini ve ilgilerini geliştirmiş olabilirler. Bu ilişkinin hangi taraftan kurulduğundan bağımsız olarak, empati ile belirli değişkenler arasında ilişkinin bulunuyor olması, empatinin günlük yaşamımızdaki önemini vurgulamaktadır. (Dökmen,2010).

Empati becerileri yüksek olan kişiler, düşük olanlara göre, diğer insanlarla daha iyi anlaşılır ve daha az sorun yaşarlar. Bir insanın diğer insanı anlamaması, çatışmalara yol açabilir. Empati kurmak, diğer insanı içerisinde bulunduğu koşullara göre anlamayı içermektedir. Bu da empati kuran ile empati kurulan kişi arasında yakınlaşmaya ve kişisel sorunların minimuma inmesini sağlar. Bir insanın diğer insan ile kurduğu iletişimde samimi olmak, yakınlık derecesi büyük önem taşır. İletişimde ilişkiye o derinliği kazandıran empati kurma becerisidir. Empatinin insanlar arasında yakın ilişkileri geliştirme gücü, dostluğu sağlama rolü, ona işlevsel bir yön de yüklemektedir(Özbek,2004).

Empati toplumda olumlu bir ortam yaratır ve bu olumlu ortam kişisel ilişkilerinde kalite düzeyini artırır. Empati kurmak kişilerin sağlıklı iletişim becerisini artıran, bir o kadar da iletişimdeki çatışmaları çözerek stres düzeylerini azaltan ve bir beceridir. Bu anlamda empati ve iletişim kavramları ve problem çözmede önemli bir yeri olan stresle başa çıkma aynı araştırmada birbiriyle ilişki durumları da göz önünde bulundurularak ele alınmıştır.

Bilim ve teknolojideki ilerlemenin yansıması olarak toplumlarda oldukça hızlı bir değişim yaşanmaktadır. Bu hızlı değişim bireyler açısından birtakım sorunların oluşmasına sebep olmaktadır (Koç, 2006). Özellikle, yetişilemeyen değişim hızının şaşılacak düzeyde artması, mücadeleyi ve stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmektedir. Psikolojide stres kavramının çeşitli açılardan ele alındığı görülmektedir. Bir bakış açısına göre stres bazı duygusal, düşünsel, fiziksel ve davranışsal sonuçların ortaya çıkmasına neden olan bir etkidir. Bir başka bakış açısına göre de stres, bir durum içinde olan bireyin tepkisi olarak ele alınmaktadır (Akt.Türküm, 1999).

1. Araştırmanın Amacı

Araştırmamızın örneklemini oluşturan psikoloji son sınıf öğrencileri ile diğer bölümlerde okumakta olan son sınıf öğrencilerinin empatik eğilim, stresle başa çıkma yolları ve iletişim becerileri açısından kıyaslama yapılacaktır. Araştırmanın amacı psikoloji eğitiminin öğrenciler üzerinde empati, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma gibi değişkenler açısından diğer bölümlerde okuyanlara kıyasla daha farklı olmasını sağlayıp sağlamadığını tespit etmektir.

1.1. Alt Problemler

1. Öğrencilerin hangi bölümde okudukları ile empati düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
2. Öğrencilerin hangi bölümde okudukları ile iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Öğrencilerin hangi bölümde okudukları ile stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
4. Psikoloji bölümünde okuyan bireylerin empati düzeyi ile iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüz toplumlarında bireyler yaşanan hızlı değişimler sonucunda çeşitli fiziksel, zihinsel ve ruhsal sıkıntılar yaşamaktadır. Psikoloji bilimi bu sıkıntılar üzerine araştırmalar yapmakta ve sıkıntıların sebeplerini, etkilerini, tetikleyici unsurlarını ve tedavi yöntemlerini bulmak için çabalamaktadır. Bunu yaparken birçok farklı bilimden yardım almakta ve bu yolla ilerlemektedir. Yaşadığımız çağda bu alanda yapılacak çalışmalar önemli olduğu kadar bu alanda araştırmayı yapacak kişilerde önem taşımaktadır. Psikoloji eğitiminin öğrencilerin akademik anlamda yeterliliklerini sağlamasının yanı sıra, kişisel birtakım farkındalıkları kazanmaları da hedeflenmektedir. Özellikle üniversite gibi birçok değişimin yaşandığı ve bireyin hayatı için önemli olan bu dönemde alınan eğitimin birtakım davranışsal, bilişsel ve duygusal etkileri önemlidir.

Araştırmada üniversite son sınıf öğrencilerinin empatik eğilim, stresle başa çıkma tarzları ve iletişim becerileri incelenecektir. Psikoloji bölümü son sınıf öğrencileri ile diğerk bölümlerde okuyan son sınıf öğrencileri arasında bu değişkenler açısından kıyaslama yapılacaktır.

1.3.Araştırmanın Sayıtları

1.Öğrenciler araştırma kapsamında kendilerine verilen ölçekleri doğru ve içtenlikle yanıtlamışlardır.

2. Kullanılan ölçekler ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

3.Örneklem evreni temsil etmektedir.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma İstanbul ilinde araştırmanın yapıldığı üniversite ile sınırlıdır.

2. Araştırmadan elde edilen bulgular 2016 yılı ile sınırlıdır.

3. Araştırmada kullanılan demografik değişkenler öğrencilerin verdikleri bilgiler ile sınırlıdır.

4. Bu araştırmadan elde edilen tüm bulgular, öğrencilerin ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

5. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler sebep sonuç ilişkilerini belirtmemektedir. Sadece değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaktadır.

6. Araştırma sonuçları üzerinde araştırmacılar, katılımcılardan ve uygulama ortamından kaynaklanan kontrol dışı faktörlerin etkisi görülebilir.

1.5.Tanımlar

Empati: Bir insanın, diğerkinin iç dünyasına girerek onun duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya çalışmasıdır (Dökmen,2001).

Empatik Beceri: Bireyin, kendisini bir başka insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen,2010).

Empatik Beceri Ölçeği: EBÖ, A ve B olmak üzere iki formdan oluşmaktadır. Ölçeğin her iki formunda da altı tane ruhsal sorun ifade edilmiştir (Dökmen,2010).

Stres: Kişinin, sahip olduğu dengeyi zorlayan veya bozan bir durumla karşılaşması olarak tanımlanmıştır (Baltaş ve Baltaş,2015).

Stresle Başa Çıkma: Stres verici durum karşısında, kişinin durumu değiştirmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Baltaş ve Baltaş,2015).

İletişim: İletişim, bir kurumun içerisinde verimli ve etkili bir şekilde olması beklenen bir süreçtir. Etkili iletişim üst alt ilişkilerini belirleyerek, beraberinde anlayışı, huzuru ve başarıyı getirir. (Gürgen,1997).

BÖLÜM I

1.1. Empatinin Tarihçesi

Empati kavramı ilk kez 1897 yılında Teodor Lipps tarafından ortaya atılmıştır. Estetik adlı eserinde empati kavramını; bireyin kendiliğini ötekine yansıtması, onun tepkilerini anlayabilmesi olarak tanımlamıştır (Aydemir,2005)

Amerikalı psikolog E.B.Titchener empati kavramını ilk kez 1920’li yıllarda, çocukların başka insanların duygularına eşlik edebilme durumlarını belirtmek amaçlı kullanmıştır. Bu sözcük anlamı dolayısıyla Yunanca bir kelime olan “empathia” ile aynı anlamda değildir. Estetik teorikçileri “empathia” kelimesi ile başkalarının duygularını anlama becerisini kastetmişlerdir. Titchner’ın kullanmış olduğu kavram ise sadece başkalarının üzüntülerini anlamak ile kalmayıp aynı şekilde üzüntü hissetmek ile ilgilidir (Hendl ve Konrad,2001).

1.2. Empatinin Tanımı

Empati, bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerindeki başarıyı belirlerken; sosyal hayatı yönlendiren, toplumsal yapıyı korumaya yarayan önemli bir yetenektir (Hendl ve Konrad,2001).

Hayatın olağan akışı içerisinde önemli bir yere sahip olan empati tüm dünyada ortak bir kavram halini almıştır. Empati kavramı ile ilgili birçok ders okulların ders programlarına girmiş; şiddetin önlenmesi, öfke kontrolü ve güven gibi konularda empatiden yararlanılmaya başlanmıştır. Empati duygusal bir refleks ile ortaya çıkarak; karşımızdaki bireyin acısını hissetmemiz ile veya kaygı verici bir olay karşısında ilgili birey ile bağlantı kurma yoluyla devam eder. Empati, dikkatli bir dinleme aşaması sırasında ve sonrasında karşımızdaki bireyi anlamak ve onun yerine geçerek duygusal tepkilerini, hayal kırıklıklarını, üzüntülerini uygun bir dille ona aktarmak demektir (Levine,2005).

Psikiyatride, özellikle klinik ve sosyal psikoloji başta olmak üzere psikolojinin çeşitli dallarında, gelişim, okul, iletişim ve danışma psikolojisi alanlarında, empati ile ilgili araştırmalar yapılmış ve önemli bilgiler elde edilmiştir(Dökmen,2002).

Rogers, empati kavramını terapist-danışan ilişkisi üzerinden tanımlar. Rogers, kendisini danışan kişinin yerine koyan terapistin; danışanın duygu ve düşüncelerini doğru anlaması ve geribildirimde bulunması şeklinde açıklar (Dökmen,2010).

Empati; bireylerin duyguları eşzamanlı hissetmesi ile aralarında bir ilişki oluşturmada anlamında kullanılmaktadır. Empatinin en yetkin kullanıldığı ortam sevgi ortamıdır, birbirini seven kişiler arasındaki empati, empatinin iyi bir örneğidir (Değirmenci,2004).

Başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını anlamaya çalışmak bunların objektif biçimde farkında olmak ve karşımızdakinin düşüncelerine değer vermek empati ile anlatılmak istenen şeylerdir. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, empati bilişsel ve duygusal bir süreç olarak işler ve kişinin karşısındakinin rolüne bürünmesiyle, kendisini onun durumunda düşünmesiyle, kendi benzer deneyimlerini hatırlamasıyla gerçekleşir. Bununla birlikte empati düşünce ve duygu paylaşımına uygun olan reaksiyonları da üretir. Amerikan kolej sözlüğünde empati, bir insanın zihnine içsel anlamda bürüne veya bir kişinin bakış açısına değer verme anlamında kullanılmıştır. Bu güçlü iletişim yeteneği karşımızdakinin ne hissettiğini, ne istediğini ve o anda neye ihtiyacı olduğunu anlamak ve karşımızdakine hüküm giydirmeden geribildirimde bulunmaktır (Budak,2005).

Empati aynı zamanda düşmanlığı ortadan kaldıran pozitif bir değerdir. Karşısındaki bireyi anlayan kişinin aynı anda o kişiye kızgınlık duyması mümkün değildir (Tarhan,2010).

Empati kavramı, bir psikolojik araştırma tarzını tanımlarken aynı zamanda bir duygulanımsal hassasiyeti ve bağı belirtmek için de kullanılmaktadır (Cüceloğlu,2000).

Psikologlar empati kavramını iki şekilde açıklamıştır: Bunlardan ilki; bilişsel farkındalık ve diğer insanların içe yönelik durumlarını, düşüncelerini, duygularını ve algılarını anlamaktır. İkincisi ise diğer insanlarla kurduğumuz etki-tepki durumudur (Hoffman,2000).

Başkasıyla birlikte hissetmek aynı zamanda onun duygusal yaşantısını da paylaşmak anlamına gelmektedir. Bu durumda empatinin ahlaki yönü gündeme gelir. Hoffmann'a göre, ahlakın köklerini sağduyuda aramak mümkündür. Başkalarının üzüntülerini anlayan ve paylaşan kişi insani anlamda bir konuyu gerçekleştirmiş olur. Başkalarının durumlarına ilgili olan insan belirli ahlaki prensipleri yerine getirmek anlamında motive olur. Kendilerinin ne hissettiği konusunda kafaları karışık olan aleksitimikler, başkaları hislerini onlarla paylaştığında da aynı şekilde bir karmaşa içine girerler. Başkalarının ne hissettiğini anlayamamak duygusal zekâ açısından bir eksiklik olmasının yanında insani olmak anlamında da üzüntü verici bir durumdur. Çünkü şefkat ve ilgi gibi önemli olan iki duygunun da kaynağı empati yetisidir(Goleman ,1998).

Bir kişiyle empati kurulabilmesi öncelikle empati kuranın istekli olmasına bağlıdır. Kişi karşısındaki kişi hakkında bilgi edinmeye çalışmalı ve edindiği bilgileri anlayarak bunu ona yansıtmalıdır. Empatik anlama, bireyin başkaları ile iletişim kurarken empatik bir bakış açısı oluşturmaya çaba göstermesi demektir. Empati kurmak, çaba göstermeyi gerektirir. Empati yaparken, duygular ve düşünceler harekete geçer. Ancak kişi, nesnelliğini koruyarak, karşısındaki kişiyi anladığı ölçüde empati kurabilir. Aksi durumda yani duygular baskın geldiğinde, olumlu ya da olumsuz duyguların yaşanması, bu duygulara dayalı olarak tepki verilmesi durumu ortaya çıkabilir. Kişi empati kurmaya çalışırken karşısındaki kişiye acıma duyguları hissediyorsa, empati yerine acıma duygularını içeren bir tepki geliştirecektir. Kimi zamanda kızgınlık, öfke duyguları yaşanır. Bu durumda da antipati tepkileri geliştirebilmektedir. Tepkiler antipati ya da acımaya dönüştüğü an empati de o denli zorlaşır (Türküm ve diğerleri,2002).

Yaşam döngüsü içerisinde temel psikolojik ihtiyaçlar vardır (Tarhan,2010). Bu önemli insani ihtiyaçların başında; önemsenmek, sevmek, sevmek ve kabul edilmek gelmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanabilmesinin önkoşulu ile başkalarınca

anlaşılabilmektedir. Başkaları tarafından anlaşılamayan ve başkalarına kendisini anlatamayan insan yalnızlaşır. Bu tip sorunların aşabilmesinin yolu; empati bilgi ve becerisine sahip olmak ve iletişim aşamasında bunu uygulamaktan geçer (Gürgen,2003).

Empatide, duygunun derecesini fark edebilmek ve o duygu derecesine göre dikkatli ve uygun tepki vermek gerekir (Altıntaş ve Gültekin,2005).

Adler, bireyi incelerken öznel tepkilere odaklanmıştır. Gözlemcinin algıları önemli değildir. Esas olan gözlemlenen kişinin olayı nasıl algıladığı, kendisini ve diğer insanları nasıl değerlendirdiği, inançları, planları ve duygusal sıkıntılarının nitelikleridir. Bu nitelikleri anlayabilmenin en iyi yolu da empatidir (Gençtan,2006).

1.3. Empatinin Nörolojisi

Nörolojik açıdan empatiyi tanımlarsak, duygusal beynin diğer insanlardan yayılan duygu sinyallerini alabilmesi ve bu sinyalleri işleyebilmesi için belli bir sakinlik ve mesaj alabilmek için bir hazırlık olması gerekliliği şeklinde tanımlanıyor. Eğer duygusal beyin bir kriz anındaysa, bu gibi durumlarda bir sağduyu geliştirmesi de beklenemez. Yani, buradan da anlaşılabilceği üzere empati yapabilmenin temel şartı insanın önce kendini algılama becerisidir. Kendi duygularımızı ne kadar iyi anlarsak başkalarının duygularını da o derece doğru algılayabiliriz. Buradan da anlaşılabilceği üzere empati yapabilmenin temel şartı insanın önce kendini anlama becerisidir. Kendi duygularımızı ne kadar iyi tanırsak, başkasının duygularını da o derece doğru algılayabiliriz(Goleman,1998).

Empatinin nörolojisine baktığımızda, Nöroloji bilimi empatinin beyindeki yeri hakkında bazı ipuçları ortaya koymuştur. Nörolojik bulguları ve hayvanlar üzerinde yapılmış karşılaştırmalı çalışmaları inceleyen Brothers, empatinin temelindeki beyin devresinin parçası olarak, amigdalaya ve görsel korteksin ilişkilendirme alanıyla olan bağlantılarına dikkat çekmektedir. Brothers 'a göre korteksle belirli duygulara özgü olan nöronların yoğunlaştığı bölgelerin, amigdalayla bir bağlantısı vardır. Duygular okunurken, uygun tepkilerin disipline edilmesinde amigdala-korteks devreleri kullanılır(Goleman,1998).

1.4. Aşamalı Empati Sınıflaması

Dökmen ‘in ortaya koymuş olduğu Aşamalı Empati Sınıflaması’na göre üç adet empati basamağı vardır. Bunlar; onlar basamağı, ben basamağı ve sen basamağıdır (Dökmen, 1988). Bu basamakların her birisi de kendi içerisinde “düşünce” ve “duygu” olmak üzere iki alt basamağa ayrılmıştır (Dökmen,2010).

1.4.1. Onlar Basamağı

Bu basamakta empatik davranışta bulunan birey, karşısındakinin anlattığı sorunun hakkında düşünmez, kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çaba göstermez, bu sorun hakkında kendi hislerinden ve düşüncelerinden de bahsetmez. Anlatılanlar hakkında kişi kendi düşünce ve doğruları yerine toplumsal değer yargıları taşıyan cümleler kurar. Atasözlerini kullanır, genellemeler yapar (Dökmen,2010).

1.4.2. Ben Basamağı

Bu basamakta empatik davranışta bulunan birey, benmerkezcidir; kişi kendisine problemini anlatan kişinin hissettiklerini anlamak yerine, anlatan kişiyi eleştirir, ona öğüt verir; bazen de kişinin durumunu hiç önemsemez ve kendi derdinden bahsetmeye başlar (Dökmen,2010).

1.4.3. Sen Basamağı

Bu basamakta empati kuran kişi, karşısındaki kişinin sorununa eğilir, kendisini onun yerine koyar ve onun duygularını hissetmeye çalışır (Dökmen,2010).

1.5. Empatik Kişilerin Özellikleri

Köksal (2000), müzik eğitimi alan ve almayan ergenlerin empatik becerileri ile uyum düzeylerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, müzik eğitimi alan

bireylerin kişisel uyum ve genel uyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (Köksal,2000).

Bell ve Hall'ın yapmış oldukları araştırma; liderlik özelliğine sahip bireylerinempatik becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Dökmen,2010).

Empatik becerisi yüksek kişiler başkalarının neye ihtiyaç duyduğunu ve ne istediğini gösteren belli belirsiz olan sosyal sinyallere karşı hassastırlar(Goleman,1998).

Akkoyun, empatik eğilim ve ahlaki yargı üzerine yapmış olduğu çalışmasında empatik tutumun da bir çeşit rol alma olduğunu, karşıdaki kimsenin hissettiklerini doğru anlamak ve bu hisleri kendisinin hisleri gibi yaşayarak bunu o kişiye göstermenin söz konusu olduğunu, bu sebeple empatik tepkilerin de bir bakıma ahlakı yansıttığını belirtmiştir(Akkoyun,1987).

1.6. Empati Süreci

1.6.1. Empati Sürecinin Özellikleri

Empati kurabilmenin yolu ilk önce empatinin ne olduğunu iyi anlamaktan geçmektedir. Bu yüzden yapılmış olan birçok araştırma, empatinin tanımı çevresinde dönmektedir. Literatürde bu ihtiyaca cevap verebilmek amacı ile Berger tarafından empati süreci tanımlanmıştır (Akt. Çiçek,2006).

1. Empati karmaşık bir süreçtir; süresi, düzeyi, özellikleri gibi pek çok faktörden oluşur.
2. Empati sürecini kolaylaştıran bilme değil, empatik anlayışa yol gösteren tolere etme yeteneğidir.
3. Empati yapan kişi, kullandığı savunma mekanizmalarının farkında olmalıdır. Yansıtma, özdeşim ve entelektüel uzaklık, bazen sürece biçim vermede yardımcı olur. Kullanılan savunma mekanizmaları farkında olunmazsa veya aşırı kullanılırsa karşıt transfer söz konusu olabilir.

4. Empatik anlayış, içgörü-sempati ve diğer biçimleri bir araya getirme kapasitesini gerektirir. Bilinçli ya da bilinçsiz, geçici özdeşim, savunmaya ve uyuma aittir.

5. Empati kurulan bireyin yanında, empati kuran bireyin özellikleri, içinde bulunduğu durum ile danışman ve danışan arasındaki iletişimin kalitesi de empatiyi etkilemektedir

1.7. Empati Nasıl Gelişir?

Empatiyi geliştirmesinde en temel kural; ilkin kişinin kendi duygularını doğru algılamasıdır. Bireyin kendi duygularına yönelik bilinç sahibi olması empatik beceri için önemli bir ilkedir. Diğer kişilerin neler hissettiğini anlayabilmek için önce insanların sözel olmayan kodları nasıl kullandıklarına bakılabilir. Bir sonraki adımda ise bireyin kendi önyargı ve değerlendirmelerini işten soyutlaması olarak tanımlanabilir. Son aşamada ise sakın bir şekilde ilgili kişiyi anladığınızı karşı tarafa aktarmamız gereklidir (Hendl ve Konrad,2001).

Hoffman, empatinin bebeklikten başlayarak doğal bir ilerleyişe sahip olduğunu fark etmiştir. Bir yaşındaki çocuk, düştükten sonra ağlamaya başlayan birisini gördüğünde sıkıntıyı hisseder; duygu birliği o kadar güçlüdür ki acı çeken kendisiymiş gibi başparmağını ağzına götürür ve annesinin kucağına gömülür. 0-1 yaş tamamladıktan sonra, çocuklar diğerlerinden ayrı birisi olduklarının farkına vardıklarında, kazaya uğrayan kişiye kendi oyuncaklarını vermek gibi eylemler ile yatıştırmaya çalışırlar (Gander ve Gardiner,2007).

Empati kendinden hareketle diğerlerini anlamaya çalışmadır. Çocuk kendi benlik yapısını oluştururken bir taraftan da diğerlerini anlamaya başlar. İlk yaşından itibaren empati duygusu gelişmeye başlar. Çocukların sosyal kuralları içselleştirebilmeleri bir bakıma diğerleriyle empati kurmaya dayalıdır. Örneğin, ailesiyle bir taziye törenine katılan çocuk hem diğerinin üzüntüsünü anlar hem de kendini onun yerine koyarak empati kurma becerisi gelişmeye başlar. Bir yetişkin, yakın ilişkisi olmayan birinin önce taziye törenine gitmeden günlük yaşantısına uygun olarak neşeli olabilir. Fakat ölen kişinin yakınlarının hissettiklerini "benim

yakınım olsaydı" diyerek düşünerek hissetmeye çalışır. Bu da bu kişinin törende beklenen "üzüntü modlu" davranış kalıbını esirgenmesine yardımcı olur (Yörükoğlu,1980).

Yardımlaşma ve paylaşma gibi davranışlar için empati önemli bir unsurdur. İnsanların birbiriyle aralarında yakınlık kurulmasını destekler. Empatik anlayış olmayan ilişkiler içerisinde olan insanlarda ve özellikle çocuklarda birtakım sorunlar gözlemlenmektedir. Özellikle benliğin yeni oluştuğu yıllarda empati iç çatışmaların oluşmasını azaltan bir beceridir. Empati becerileri ile büyütülen çocuklarda yaşanan sorunlara karşı daha çözümleyici ve destekleyici bir ego yapısı oluşmaktadır. Empatik anlayış, insan ilişkilerinde devamlılığı sağlar. Empati, yalnız kendisi ile empati kuran kişi için yararlı bir etkinlik olarak sınırlandırılmaz. Empati, bu beceriyi gerçekleştiren kişi için de oldukça faydalıdır. Empatik becerileri gelişmiş olan kişiler çevrelerindeki kişiler tarafından daha çok sevgi ve kabul görürler. Anne-babaların, çocuğun çevresindeki diğer yetişkinlerin çocuğun duygularına karşı duyarlı olmaları ve onunla empati kurmaları empatik eğilimlerin gelişmesine yardımcı olabilir. Çünkü empatik becerilerin gelişmesinde yaşantılar sonucu kazanılan tecrübeler de etkilidir(Çağdaş,2002).

Araştırmalara göre, empati kurma ile depresyon, çocukları ihmal ve istismar, saldırganlık ve kaygı arasında negatif ilişki vardır. Kaygı ve depresyon eğilimi yüksek olan insanların büyük olasılıkla ilgileri kendilerine yönelik olduğundan dolayı diğer insanların duygu ve düşünceleriyle ilgilenmeleri ve onlarla empati kurmaları sık gözlemlenmemektedir. Saldırganlık eğilimi olan ve çocuklara olumsuz davranışlar sergileyen kişilerin, çevredeki diğer insanlar ile empati kurma ihtimalleri düşüktür(Dökmen,2001).

Hoffman' a göre, ahlakın kökleri empattide bulunmaktadır. Çünkü empati insanı başkalarının sıkıntılarını paylaşmak ve onlara yardımcı olmak konusunda güdüler. Hoffman, empatik beceri kapasitesinin, kişileri bazı ahlaki değerlere yönlendirdiği görüşündedir. Örneğin; Almanya ve Amerika'da yapılan araştırmalarda daha empatik kişilerin ahlaki bir ilke olarak, kaynakların insanların ihtiyaç duydukları şeylere göre harcanmasına daha fazla destekçisi oldukları ortaya konulmuştur (Goleman,1998).

Cüceloğlu, empatik dinlemeden söz ederken, empatiyi aktif dinleme ile açıklamıştır. Aktif dinleme karşıda bulunan kişiden faydalanmak amacıyla yapıldığında sadece bir yöntem olacak ve olumlu bir sonuç alınamayacaktır diye bahseder. Empatik dinlemenin amacının karşımızdakini anlamak olması gerektiğini söyler. Karşımızdakinin neyi anlatmak istediği ve bu anlattığının onda yarattığı içsel dinamiği anlamak için çaba gösterilmelidir. Empati karşımızdakinin yaşamından dünyayı görmektir (Cüceloğlu,2000).

1.8. Empati Kurma Yeteneği ve Cinsiyet Faktörü

Tarhan empatiyi incelerken; kadınların empati kurma başarısının daha yüksek olduğunu dile getirmiştir. Kadının tahmin yeteneği, sevgisi, ayrıntıyı fark etmesi, erkeğe göre daha öndedir. İletişim kurarken, erkekler bilgi alışverişini göz önünde bulundurur; kadınlar paylaşarak yalnızlık duygusunu azaltmayı önemser. Bu sebeple erkekler duygusal ihmale daha yatkındırlar. Beynin, hisleri düzenleyen sağ yarım küresi kadınlarda baskın şekilde çalışır. Bu da onları duygusal örselenmelere daha eğilimli yapar. Bu durum aynı zamanda sezgisel okuryazarlığın kadınlarda fazla olduğunu gösterir (Tarhan,2010).

Yapılan araştırmalarda kadınların empatik becerilerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum "kadın duyarlılığı" kavramıyla açıklanabilmektedir (Dökmen,1998).

Kadınların erkeklere oranla empatik becerilerinin yüksek olması çeşitli nedenlerle açıklanabilir. En önemli nedenlerinden biri; toplumdaki erkek statüsü çoğu zaman kadınıkinden üstün olmuştur. Kadın, erkeğin gözlerine bakmak ve onun sinirli olup olmadığını anlayarak kendini ona göre ayarlamak zorundadır. Çünkü buna dikkat etmezse sözel ya da fiziksel saldırıya uğrayabilme ihtimali vardır. Erkeğin davranışlarına bakıp sonrasında davranışlarını tahmin etmek zorunda olan kadın, erkeğin yüz ifadelerine, beden diline daha hassas olmuştur. Bu yüzden de kadınların empatik becerisi erkeklere oranla daha da gelişmiştir (Dökmen,2005).

1.9. Empati Eğitimi

Empati kurma becerisinin eğitimle geliştiğini gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Payne ve diğerleri (1972) empatik beceriyi geliştirmede kullanılan teknikleri dört başlıkta toplamışlardır.

1- Didaktik Yaklaşım (didactic): bu yaklaşımda, uzman bir kişi tarafından, eğitimi alan kişilere empatik iletişim kurma ve empati becerileri hakkında bilgiler verilir.

2- Yaşantısal Yaklaşım (experimental): bu teknikte, öğrencilerin bir başkasıyla kurduğu iletişim, uzman kişi tarafından gözlenerek banttan/videodan izlenerek eleştirilir.

3- Rol Oynama Yaklaşımı (role playing): bu teknikte, empatik beceri eğitimi alan kişi bazen de karşısındakinin rolüne girerek iletişim kurar. Bu amaçla kişinin empati kurma becerisinin artırılması amaçlanır.

4- Modelden Öğrenme yaklaşımı: bu yaklaşımda model, uzman kişidir. Empati eğitimi alan kişi, modelin başkasıyla kurduğu empatik iletişim ya doğrudan ya da banttan/videodan seyrederek öğrenmeye çalışır (Akt.Yaoar,2008).

1.10. Empati İle Karışan Bazı Kavramlar

1.10.1. Empati ve Sempati

Empati ile sempati kavramları sıklıkla karıştırılmış ve her ikisi de çeşitli ve belirsiz biçimlerde tanımlanmıştır. Sempati bir başka kişinin acısının hafifletilebilir olduğunun üst düzeyde farkında olma halidir. Sempati tanımının iki yönü vardır. Birinci yönü, karşıdaki kişinin artan orandaki duyarlılığına gönderme yapar, diğer kişinin durumunu hem temsil edişi, hem de bu duruma tepkiyi güçlendirir. Empatinin ikinci yönü, gerekli olan bütün sakinleştirici işlemleri yapmaya yönlendirmeyi barındırır. Şöyle ki sempatide diğer kişiye teselli vermeye çalışılır ve kişi ona

yardımcı olamayacak durumda olsa bile acıma ve yardım dürtüsü oluşabilir(Dökmen,2010).

1.10.2. Empati ve Özdeşleşme

Özdeşleşmede, bir kişi gibi olma durumu söz konusudur. Özdeşleşmede kişi, kendi benliğini yok ederek, diğer benlik ile kendini bütünleştirir. Kendi benliğini adeta siler. Empatide ise iki ayrı benlik durumu söz konusudur(Akkoyun,1982).

1.10.3. Empati ve İçtenlik

Empati ve içtenlik kavramları birbirlerine yakın ilişki içerisinde olmaktadır. Danışman, danışanın iç dünyasıyla empati kurarak, bunu kendi içinde yaşar. Bunu yaparken aynı zamanda kendi içsel durumunu anlaması ise içtenlik kavramıdır (Gençtan,1984).

1.10.4. Empati ve Sezgisel Tanı

Empati ve sezgisel tanı birbirinin zıttı olan iki kavramdır. Sezgisel tanı bir kişinin ihtiyaçlarını, eğilimlerini ortaya çıkarma, değerlendirme ve analiz etme becerisidir. Empatide her türlü değerlendirmeden kaçınılmalıdır. Ama sezgisel tanıda, yaşantıyı gözleme ve gözlenen yorumlama söz konusudur(Akkoyun,1982).

1.11. İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim becerileri, kişilerle olan sosyal ilişkilerimizde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle ergenlerde iletişim becerilerini incelemek büyük önem taşımaktadır. Bu bölümde “iletişim becerileri” ile ilgili araştırmalar yapılmıştır.

1.11.1. İletişim Kavramı ve Tanımı ile ilgili Kuramsal Çalışmalar

İletişim, bilgi üretme, anlamlandırma ve aktarma sürecidir (Dökmen, 2002). İletişim becerisi empati ve saygıyı en etkin şekilde kullanarak duygu ve düşüncelerini net bir şekilde karşı tarafa sunma ve beden dilini kullanarak başkaları

ile sağlıklı ilişkiler kurmayı hedefleyen davranışlardır (Şahin,1998). Genel iletişim becerileri konusunda empatinin yeri çok önemlidir. İnsanın sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini kullanarak karşı tarafa empatik yaklaşımı sağlıklı bir iletişimin temelini oluşturarak karşıdaki kişinin iç dünyasını anlamada bize olanak sağlar.

Literatürde iletişim kavramının farklı açılımları vardır. Bu açılımlardan biri; iletişim, bilginin, sembollerin, jest ve mimiklerin bir noktadan başka bir noktaya aktarılmasıdır diyerek tanımlar (Budak,2005). Bir başka tanıma göre; iletişimi bilginin birinden çıkıp diğer kişiye ulaşp, onda bir etki uyandırması ve geribildirimde bulunması şeklinde tanımlar (Köknel,2005).

Bireylerin toplum içerisinde yaşamak, ihtiyaçlarını gidermek ve paylaşmak için iletişim kurmaları gerekmektedir (Ergün, 2009).

İnsanlarla iyi iletişim kurabilmek için bireyin duygusal olgunluğa sahip olması önemlidir. Duygusal olgunluk, bireyin kendi duygularının farkında olması, bu duygularını düzenleyebilmesi ve başkalarının duyguları için empati kurabilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Dilekman ve ark., 2008).

Yaşanılan kişisel ve kişiler arası problemlerin birçoğu bireylerin kendi hissettiklerini anlatmakta ya da isteklerini bununla ilgili olan kişilere iletmekte sorun yaşamalarından kaynaklanmaktadır. Huzurlu bir yaşam için kendini ifade edebilmenin önemi ortaya çıkmaktadır. İlişkilerde doyuma ulaşabilmek ve ortak bir anlamda buluşabilmek için iletişim becerileri gereklidir(Özerbaş ve ark., 2007).

Özgüven'e (2001) göre, insanların içinde bulundukları çevreyle uyum içerisinde yaşamlarını sürdürebilmeleri için en gerekli unsur iletişimdir. İletişim, insan yaşamının temel unsurudur. İş yerinde, aile yaşamında, okul ortamında ve daha birçok ortamda bireyin çevresi ile olan ilişkilerini kurması ve koruması için iletişim becerileri gereklidir. İnsan ilişkilerinin devamlılığını iletişim becerileri belirler.

Şimşek'e (2003) göre, iletişim, insanlar arasında çeşitli düşüncelerin, duyguların ve inançların paylaşılması sürecidir. İletişim, bireylerin kendilerinden farklı düşüncelere, davranışlara ve inançlara sahip bireylerle nasıl ilişki kurulacağının öğrenilmesini sağlar.

Bireylerin etkili ilişkiler geliştirebilmesi için iletişim becerilerinin geliştirilmesi gereklidir. Bunun için bireylerin iletişim becerileri anlamında eğitilmesi gerektiği anlamına gelmektedir(Yüksel-Şahin, 1997).

İletişim becerilerinin doğuştan ve sezgisel yollarla var olduğunu düşünenler bulunmaktadır ancak pek çok çalışma, iletişim tekniklerinin öğretilabilir olduğunu gösterir (Korkut, 2004).

İletişim becerileri, karşılaşılan bir sorunla ilgili olası birçok ihtimalin değerlendirilmesini içerir. İletişim becerileri kuvvetli olan birey, herhangi bir durumda tek bir açıdan bakmak yerine birçok açıdan sorgulama ve anlama yeteneğine sahip olur (Özer,2006).

İletişim toplumsal hayatın ayrılmaz bir parçası, insanlar için yaşamsal bir faaliyettir. Bütün toplumsal ve kişisel ilişkilerde, yeterli düzeyde iletişime ihtiyaç duyulmaktadır (Odabaşı ve Oyman, 2005).

Berlo' ya (1960) göre; iletişim becerisi, dinleme, düşünme, okuma, yazma ve konuşmayı kapsamaktadır(Akt. Gürgen, 1997) . Ersanlı ve Balcı' ya (1998) göre ise iletişim becerileri, etkili dinleme ve etkili tepki verme olarak tanımlanabilmektedir.

En geniş anlamıyla iletişim becerisi; iletilerin uygun iletişim aracı ile gönderilmesi, bu araca uygun şekilde kodlamanın yapılması, iletilerin yapılarına dikkat edilmesi olarak ifade edilebilir. Yani iletilerin kaynak tarafından istenilen yapıda alıcıya ulaştırılabilmesi iletişim becerisine bağlıdır. Örneğin, sözlü olarak iletilecek bir iletide cümle yapısı, uygun kelimelerin kullanımı, kelime zenginliği iletişim becerisi ile ilgilidir (Yüksel, 2009). Birçok beceri gibi iletişim becerileri de sonradan öğrenilerek geliştirilebilmekte ve insanların daha verimli iletişim kurması mümkün olmaktadır (Korkut, 2005) .

Özdemir'e (2011) göre, iletişim becerileri, empati becerisi, stresle baş etme, duyguların ifade edilmesi gibi birçok kavramı kapsamaktadır. İletişim becerileri; dinleme, konuyla ilgili sorular sorma, konuyu özetleme, konuyu anlayıp anlamadığını sınama ve konuyla ilgili geribildirim verme gibi becerileri içermektedir.

1.11.2.İletişim Sürecinin Temel Öğeleri

İletişim bir süreç olarak baktığımızda, kaynaktan alıcıya uzanması sırasında çeşitli organlar olması gerekir. Bu organlar iletişimin öğeleridir. İletişim süreci temel öğeleri kaynak, mesaj, kanal, alıcı, dönüttür (Ergin, 1995).

1.11.2.1.Kaynak

İletişimin başlangıcı kaynak tarafından oluşmaktadır. Kaynak; algılama, seçme, düşünme, yorumlama süreçlerinde ürettiği anlamlı iletileri simgeler aracılığı ile gönderen kişi ya da kişilerdir (Zıllıoğlu, 1993).

1.11.2.2. Mesaj

Mesaj, iletişim sürecinde gönderici ve alıcı için aynı anlamı taşıyan simgelerle ifade edilen duygu, düşünce ve bilgidir. Göndericiden alıcıya iletilen mesaj, yazıyla, sözle ya da işaretlerle iletilebilir (Yiğit ve ark.,2005).

1.11.2.3. Kanal

Kanal, iletişim sürecinde mesajın göndericiden alıcıya ulaşmasını sağlayan araçtır. Mesajın alıcıya ulaşabilmesi için, alıcının duyu organlarından en az birine ulaştırılması gerekir. Mesajın bu anlamda alıcıya ulaşmasını sağlayan araç, yani kanal, yazı, ses, resim, mimikler olabilir. İletişim sürecinde çok çeşitli kanallar vardır İleti alıcıya ulaşırken kullanılan araç ve yöntemlere kanal adı verilmektedir. İletiyi bozmadan taşıyabilecek doğru kanal seçimi etkili iletişimin en önemli faktörlerinden biridir (Yiğit ve ark., 2005).

1.11.2.4. Alıcı

Gönderici, belli bir amacı gerçekleştirebilmek için, simgelerle ifade ettiği mesajını, belirli iletişim araçları yoluyla ve değişik iletişim kanallarını izleyerek alıcıya iletir. Bu süreçte, alıcı gelen iletiyi öncelikle anlamlı hale getirmeye çalışır. İletişimde kaynağın zihnindeki düşünce değil, o düşünce yerine olan kodlanmış

uyarıcılar bütünü alıcıya ulaşmaktadır. Alıcının önceki iletiyle ilgili öğrenmeleri eksikse kod çözemez. Bunun sonucunda iletişim gerçekleşmemiş olur. Bu konuda en önemli olan kaynağın gönderdiği iletinin alıcı tarafından doğru olarak anlamlandırılmasıdır (Bolat,1996).

1.11.2.5 Dönüt

İletişim sürecinde, göndericinin alıcıya iletildiği mesajın, alıcı tarafından yeniden kodlanmak suretiyle oluşturulması ve göndericiye iletilmesine dönüt denir. Dönüt, alıcıdan gelen iletiye ilgili tepkilerini vermeyi içerir. Bu tepkiler kaynağa gönderilir. Bu durumda önceki roller değişir, alıcı kaynak, kaynak ise alıcı durumuna geçer. İletişimde dönüt yoksa gönderilen iletinin doğru anlaşılıp anlaşılmadığı belirlenemez (Bolat,1996).

1.11.3. İletişim Sınıflamaları

İnsanın iletişim birimi olduğu iletişimler, birimlerde yer alan insan sayısı ve iletişimin gerçekleştiği ortamın yapısı açısından dört ana başlık altında sınıflandırılmaktadır. Bunlar;

Kişi-iki iletişim: Bireyin kendi içerisinde mesajlar üreterek ve bu mesajları yorumlayarak gerçekleştirdiği iletişim biçimidir.

Kişilerarası iletişim: Kaynak ve hedefin insanlardan oluştuğu iletişim biçimidir.

Örgüt-iki iletişim: Her türlü örgüt (organizasyon) içerisinde gerçekleşen iletişimlerdir.

Kitle iletişimi: Bilgi ve sembollerin bazı kaynaklarca üretilmesi sonrasında geniş insan topluluklarına ulaştırılması ve ulaşan mesajın söz konusu insan toplulukları tarafından yorumlanması sürecidir (Dökmen, 2002).

Bu sınıflamaya göre, dilin kullanımını ifade eden sözlü iletişim, dille iletişim ve dil-ötesi iletişim olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bir iletişimde “ne ” söylendiği dille iletişim kapsamına girerken, “nasıl” söylendiği dil-ötesi iletişimle ilgilidir. Sesin niteliğiyle ilgili her şey; ses tonu, sesin hızı, şiddeti, vurgulamalar, duraklamalar ve benzeri özellikler dil-ötesi kapsamına girmektedir. Dilin kullanımı dışındaki iletişim biçimleri sözsüz iletişim kapsamında yer almaktadır. Yüz ifadesi, göz teması, mimik, jest ve vücut duruşu yüz ve beden iletişimine ilişkindir. Karşı tarafa sözel olmayan yolla mesaj verme yöntemlerinden biri de bedensel temastır. Kişisel alan ve mesafe kullanımını ifade eden mekân kullanımı da sözsüz iletişim yöntemlerinden biridir. Giyilen kıyafetten, sürülen koku ya da takılan rozete kadar değişik araçların kullanımı yoluyla başka yöntemidir. Her iki gruptaki iletişimler de, niyetlenilmiş ya da niyetlenilmemiş davranışları içerebilir (Dökmen, 2002).

1.11.4. İletişimin İşlevleri ve İletişim Becerileri

İletişimin insan hayatında taşıdığı önem, insan hayatını kolaylaştıran ve toplumsallaşma sürecinde oldukça etkili olan işlevleriyle ilişkilidir. İletişimin en temel işlevi bilgi sağlama işlevidir. Bilgi, toplumsallaşma ve çevre ile uyumlu ilişkiler kurulabilmesi için gereklidir ve birey, iletişim kurarak bilgiye ulaşır. Karar verme süreci, yeterli ve doğru bilgiye ulaşma ile yakından ilişkilidir ve bu bağlamda iletişim, karar verme süreci için de önemlidir. İletişimin bir başka işlevi, ikna etme ve etkileme işlevidir. İkna etme ve etkilemede, karşı tarafı değiştirme amacı bulunmaktadır. İkna etmede kişinin istek, düşünce ve tutumlarının aksi yönde bir değişim amaçlanırken, etkilemede istek ve tutumlara aykırı düşmeyen bir değişim amaçlanmaktadır. İletişimin bir diğer işlevi, öğreticiliktir. Öğrenme süreci de iletişimi gerektirmektedir. Birleştiricilik, iletişimin bir başka işlevidir. Toplum yapısı içerisinde kişilerin bir arada bulunması ve ilişkilerin devamını sağlayan yine iletişimdir (Gürgen, 1997).

BÖLÜM II

2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma Stilleri

2.1.1 Stres

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak ifade edilen stresle etkili şekilde başa çıkılamadığında örgütsel ve bireysel etkililiğin düşmesi, iş görenlerin yaşamdan zevk almaması ve yakın ilişkiler kurmaktan çekinmeleri gibi olumsuz durumlar ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Sosyal hayatın getirilerinin stres ile başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür. Stres altında kalan kişilerin sadece çevresi, kendisini dinleyen ya da iş yükünü paylaşarak yardımcı olan kişilerin değil, ona bilgi ve becerilerini aktaran veya çeşitli amaçlar doğrultusunda motive eden kişilerin bile bu açıdan yararlı oldukları görülmüştür. Bu aynı zamanda uzman kişilerden yardım almayı veya bir kriz anında başvurup yardım alınabilecek kişileri de kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle sosyal desteğin strese maruz kalan kişiler açısından olumlu etkileri olduğu ve strese karşı daha az olumsuz sonuçlar ile karşılaştıkları ortaya konulmuştur (Şahin, 1998).

Stres belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere dört kategoride toplanabilir. Stresin fiziksel belirtileri; baş ağrısı, kalp çarpıntıları ve hazımsızlık olabilmektedir. Duygusal belirtileri; kolayca sinirlenme ve öfkelenme, depresyon ve genel bir isteksizlik olabilir. Zihinsel belirtilerinden bazıları ise, stres altında iken hafızanın olumsuz etkilenmesi, karar verme yeteneğinin bozulması ve yanlış kararlar vermeye neden olabilmesidir. Davranışsal belirtiler ise uyku düzeninde bozukluk, her zamankinden çok içki ve sigara içmek gibi davranışlar olmaktadır (Altuntaş, 2003).

Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişiyi bunu azaltmak için bir şeyler yapmaya güdüler. Bir kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denir (Atkinson ve diğ.,2006).

Psikoloji sözlüğünde stres kavramı, organizmanın varlığını sağlayıcı homeostatik mekanizmaları sarsan, tehlikeye düşüren koşullar veya etkenler karşısındaki durumu olarak belirlenmektedir. Bu durumdaki organizma dengesizlikle karşılaşır ve organizmanın dengesini bozabilecek her etken ister fiziksel ister psikolojik “stres yaratıcı, stres yapıcı etken” adını alır. Böylelikle stres sözcüğü hem organizmaya yönelen yıkıcı etkeni hem de bu etken karşısında organizmanın tepkisini belirtir niteliktedir (Baltaş ve Baltaş, 2015).

Barutçugil’e (2004) göre gerilim, endişe, kuşku, tedirginlik, huzursuzluk, korku, heyecan gibi duyguları bir arada ifade eden stres, günümüzde yaşamamızın ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak stresi, tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum olarak görmemek gerekir. Stres, bir ölçüye kadar, bireyin mücadele gücünü ve başarıma azmini arttıran, güçlüklerle basa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren bir fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkidir. Dolayısıyla stres olumsuz bir durum değil, etkin ve doğru kullanıldığında olumlu bir durum olmaktadır. Stressiz bir yaşam hayali mümkün değildir. Önemli olan stresten doğru bir biçimde yararlanabilmektir.

2.1.2. Stresle İlişkili Kavramlar

2.1.2.1. Kaygı

Kaygı, yakın gelecekte olacağı ya da olmayacağı düşünülen bir takım olaylar sebebiyle hissedilen tedirginlik duygusudur. Birey, engellenme veya çatışma yoluyla gereksinimlerini tam olarak karşılayamadığı zaman bir kaygı içine girer. Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Duruma bağlı kaygı o koşullar içinde yaşanır ve bireyi zorlayan durumun bitimi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Bunun yanında sürekli kaygı kişiye ait bir özellik olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber yaşamın bütününe kaplar. Böyle bir bireyde gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar. Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme ve buna

benzer belirtilerdir. Kaygılı bir kişinin dış görünüşü kararsız bir haldedir ve yüz ifadesi acil yardıma ihtiyacı olan bir insanı yansıtır (Baltaş ve Baltaş 2015)

2.1.2.1. Depresyon

Depresyon stresle karıştırılan kavramlardan biri olsa dahi, aralarındaki fark açıktır. Depresyon strese gösterilen bir yanıttır. Depresyon stres sonucu gelişen bir olgudur. Genellikle yaşamın akışında ortaya çıkan engeller sonucu oluşan depresyon, kilo kaybı, uykusuzluk, dikkati toplamada güçlük çekme gibi belirtiler verebilir. Depresyon, iç kaynaklı ve dış kaynaklı olmak üzere iki şekilde olabilir. İç kaynaklı depresyona biyolojik nedenler, dış kaynaklı depresyona ise toplumsal etkenler yol açar (Köknel, 1998).

2.1.1.3. Uykusuzluk

Stresin en önemli işaretlerinden biri uyku düzensizliğidir. Bireyde yaş sorunlardan kaçma ve onları yok saymaya çalışma sonucunda çok uyuma eğilimi ya da yaşanan huzursuzluk sonucunda uykusuzluk görülür. İnsanın ruh sağlığında meydana gelen olay, uyku düzenini de olumsuz yönde etkilemektedir. Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez etkinliklerinin başında gelir. İnsanın genel sağlığında bir sorun oluştuğunda bunu hemen uyku düzenindeki bozukluklar takip eder. Stres altında uyku bozuklukları iki şekilde meydana gelmektedir. Birincisi uykuya dalma güçlüğü, ikincisi ise gece boyunca uyuyamamadır. Bir başka uyku bozukluğu ise uzun süre uyuduğu halde dinlenmiş olarak uyanamamadır (Güney, 2001).

2.1.2.4. Tükenme Belirtileri

Tükenmede bireyde tamamen bir vaz geçmişlik, hayatı çekilmez ve yaşanmaya değmez olarak görme, kendinde en ufak bir sorunla bile başa çıkacak gücü bulamama ve toplumdan kaçma görülür. Belirtileri, uykusuzluk, canlılığı ve hareketliliği kaybetme, baş ve göğüs ağrıları, ani öfke ve sinir nöbetleri, çaresizlik ve yalnızlık olarak sayılabilir (Güney,2001).

2.1.2.5. Stresin Davranışsal Sonuçları

Stresten kaçınmak için bireylerin en fazla başvurduğu davranış kalıpları sigara, alkol, çeşitli uyarıcılar ve uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklardır. Bu tür maddeler kaygı düzeyini azaltma etkileri nedeniyle bireyler tarafından gerilim durumlarında yöneldikleri kaçış yollarıdır. Başlangıçta kaygıdan kurtulmak için kullanılan bu maddeler zamanla bağımlılık yapmakta ve zararlı sonuçlara yol açabilmektedir (Tutar, 2000).

2.1.3. Stres Kaynakları

Stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenir, ancak bazı bireyler bu değişimlerden daha çok veya daha yavaş etkilenmektedirler. Stres, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortamı değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir (Pehlivan, 2000).

Weitz (1970) yaptığı çalışmasında genel olarak stres kaynaklarını sekiz grupta toplamıştır (Akt. Aysan, 1988). Bunlar:

- Bilgi edinme sürecinin hızlandırılması,
- Çevresel uyarıcının zararlı olması,
- Tehdit algılaması,
- Fizyolojik fonksiyonun bozulması (hastalık, ilaç alımı, uyku yoksunluğu vs.),
- İzolasyon ve hapsedilme,
- Etkinliğin önlenmesi,
- Grup baskısı,
- Engellenme.

Barutçugil' e (2004) göre gerilim, endişe, kuşku, tedirginlik, huzursuzluk, korku, heyecan gibi duyguları bir arada ifade eden stres, günümüzde yaşamamızın ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak stresi, tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması

gereken bir durum olarak görmemek gerekir. Stres, bir ölçüye kadar, bireyin mücadele gücünü ve başarıma azmini arttıran, güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren bir fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkidir. Dolayısıyla stres olumsuz bir durum değil, etkin ve doğru kullanıldığında olumlu bir durum olmaktadır. Stresiz bir yaşam hayali mümkün değildir. Önemli olan stresten doğru bir biçimde yararlanabilmektir.

2.1.4. En Sık Rastlanan Stres Tepkileri

İnsanlar stresli bir durumla karşılaştıklarında genellikle aşağıda belirtilen tepkileri gösterirler (İnanç, 1997).

2.1.4.1 Stresen Uzaklaşmaya Çalışmak

Stresli durum ile karşı karşıya kalan birey ilkin bir süre tolerans gösterebilir fakat daha sonra bu tavrı yetersiz kalabilir. Bu yetersizlik hali ortaya çıktığı zaman en sık gösterilen tepki stresten uzaklaşmayı denemektir. Birey kendisini stresten uzaklaştırabilecek şeylere yönelir (spor yapmak gibi). Bu tepkide de doğrudan problemin üstüne gitmek yerine engellenme duyguları yok edilmeye çalışılmakta ve stres yaratan durum ortadan kaldırılamamaktadır (İnanç, 1997).

2.1.4.2. Geri çekilme

Kişi tüm uğraşlarına rağmen stresli durum hala devam ediyorsa geri çekilme yolunu deneyebilir. Ağırdan alma, aşırı uyuma, unutma, alkol alma, uyuşturucu madde kullanma, depresyon gibi tepkiler geri çekilme türüne girer (İnanç, 1997).

2.1.4.3. Yadsıma

Geri çekilmenin de yararlı olmadığı durumlarda kişi durumu yadsıma yoluna gidebilir. Yadsıma, kişinin kendisini ve çevresindekileri stresli bir durumun olmadığına ikna etme şeklinde olur ve hayatında her şeyin düzgün olduğuna

inanmaya çalışır. Böylelikle kişi gerçeği yok saymış ve fantezilerle dolu bir dünyada yaşamaya çalışmaya başlamıştır (Eroğlu, 2000).

2.1.4.4. Kontrolsüz davranmak

Hiçbir yoldan başarı sağlayamayan birey zaman zaman kontrolsüz davranmayı da tercih edebilir. Uzun süre kontrolsüz davranmak bireyin yararına olmayabilir fakat stresli duruma bir ara vermek ve dayanılmayacak duruma bir süre daha dayanabilmek için kişiye olanak tanır (Eroğlu, 2000).

2.1.5. Stresle Başa Çıkmanın Sınıflandırılması

Stresle başa çıkma iki temel alt başlığa indirgenebilir.

a. Problem Odaklı Başa Çıkma: Problem odaklı başa çıkma tarzı; sorunun niteliği ve çözümüne ilişkin düşünsel yoğunlaşmadır. Bireyin kendisini kontrol altında tutması, sorumluluğunu kabul etmesi, sistemli bir şekilde problemi çözmesi, problem üzerinde pozitif bir yaklaşımla durması gibi eğilimler barındırmaktadır (Türküm, 1999).

b. Duygusal Odaklı Başa Çıkma: Kişinin gerçekleşmesini istemediği bir durum karşısında oluşan duygularını ortadan kaldırma, yok etme çabasıdır. Kişi, yaşadığı süreç içerisinde; durumun objektif ve araçsal özellikleri ile içerdiği tehditlerin iç dünyasındaki gerçekliğine aldırış etmez. Bu başa çıkma şeklinde, inkâr ve sorundan kaçınmak kişiye daha sakın bir şekilde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için stresi kontrol etmede güçlü yöntemlerinden birisidir (Türküm, 1999).

BÖLÜM III

YÖNTEM VE BULGULAR

Bu bölümde bu araştırmanın hedefledikleri hakkında analizler ve bulunan sonuçlar işlenecektir. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmaları ve istatistiksel teknikler açıklanmaktadır. Son olarak araştırma sürecinde göz önünde bulundurulmuş etik kurallardan bahsedilmektedir.

3.1.Araştırmanın Tipi

Araştırma, İstanbul'da Ayazağa semtinde üniversite de okumakta olan bireyler arasında rastlantısal olarak 400 bireyin iletişim becerileri, stresle başa çıkma ve empati düzeylerinin belirlenmesi; yaş, cinsiyet, bölüm, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri gibi demografik sorularla arasındaki ilişkilerin saptanmasını amaçlayan tanımlayıcı bir çalışmadır. Şekil olarak araştırmanın modeli aşağıdaki gibidir;



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Ocak ve Şubat 2016 tarihlerinde İstanbul'da üniversite okumakta olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, Ocak 2016 ile Şubat 2016 tarihleri arasında İstanbul'da Ayazağa semtinde üniversite de okumakta olan bireyler arasında rastlantısal olarak seçilen 400 birey oluşturmaktadır. İstanbul ilinin Ayazağa semtinde üniversite de okumakta olan bireylere ulaşılmıştır. Bu bireylere, çalışmanın amacı ve konusu hakkında sözel olarak bilgi verilmiş ve katılmaya gönüllü olan bireyler çalışmaya alınmıştır.

3.3 Verilerin Toplanma Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formunda (bireylerin; yaşı, cinsiyeti, okudukları bölüm, kaç kardeş oldukları, okul not ortalaması, ebeveynlerinin eğitim düzeyi gib) sorular yer almaktadır (EK-I). Hazırlanmış olan bu form ile bireylerin iletişim becerileri düzeyleri, stresle başa çıkma envanterinin alt ölçekleri olan güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve empati düzeylerini etki edebileceği düşünüldüğü için bilgi toplamak amaçlanılmıştır.

3.3.2 Stres ile Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Folkman ve Lazarus'un 1980 yılında geliştirdiği ve stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda kullanılan "Stresle Başa çıkma Yolları Envanteri"nin (Ways of Coping Inventory), Şahin ve Durak tarafından 1995 yılında uyarlanmış olan "Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği" (SBTÖ); araştırmada kullanılmıştır. İlk olarak evet/hayır formatında 68 madde olarak hazırlanan ölçek, daha sonra "Likert tipi" 66 maddelik bir ölçeğe dönüştürmüştür (Şahin ve Durak, 1995).

Şahin ve Durak (1995) önce hazırladıkları ölçeği 30 maddelik ve 5 alt ölçek (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı) olarak yeniden düzenlemişlerdir. Envanter, 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş ve araştırmaya katılan bireylerden her maddeyi okuyup; “hiçbir zaman”, “ara sıra”, “bazen”, “sık sık”, “her zaman” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir. Yine envanter cevaplandırılırken her maddede kendine en uygun ifadeyi tercih edip işaretlenmesi istenmiştir. Her yaklaşım için toplam puanın artışı bireyin o başa çıkma tarzını daha çok kullandığı şeklinde değerlendirilir. SBTÖ' nün güvenilirliği, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının 68 olarak saptandığı bu kısa formdaki beş alt ölçeğin güvenilirlik katsayılarının da 45 ile 80 arasında değiştiği görülmektedir. SBTÖ' nün geçerliliği, SBTÖ' nün psikolojik sorun belirtileriyle ilişkilerine, daha sonra çeşitli kişilik boyutları ve durumsal değişkenlerle ilişkilerine bakılmıştır. “Sosyal Desteğe Başvurma” dışındaki tüm alt ölçekler, Şahin ve arkadaşlarının yaptığı üç çalışmada kullanılan psikolojik sorun belirtileri ölçümleriyle beklenen yönlerde ve anlamlı ilişkiler içindedir. Örneğin, “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt ölçeği depresyon ($r = -.26, p < .001$), anksiyete ($r = -.12, p < .001$) ve hostilite ($r = -.14, p < .001$) ile anlamlı negatif korelasyonlar verirken, “Çaresiz Yaklaşım” alt ölçeği, söz konusu belirtilerle, ($r = .23, p < .001$) ve ($r = .53, p < .001$) arasında değişen anlamlı ilişkiler göstermiştir (EK-2).

3.3.3 İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

1997 yılında iletişim becerileri değerlendirme ölçeği Fidan Korkut tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek ilk vakitte lise öğrencilerinde kullanılmak üzere oluşturulmuştur. Bir zaman sonra ölçeğin üniversite öğrencileri ve yetişkinler için güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları da gerçekleştirilmiştir. Ölçek bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini anlamaya yönelik bir ölçektir. Ölçek toplamda 25 maddeden oluşan 5 likert tipili bireylerin iletişim becerilerini nasıl değerlendirdiklerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin üniversite öğrencileri ile yapılan güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısı 0.78, iç tutarlılık katsayısı ise 0.86 şeklinde bulunmuştur (Başer, 2014).

3.3.4. Empati Eğilim Ölçeği

Üstün Dökmen (Dökmen 1988) tarafından iki ayrı ölçek geliştirilmiştir, Bunlardan biri Empatik Beceri, diğeri ise Empatik Eğilim Ölçekleridir. Empatik Eğilim Ölçeği kişilerin günlük yaşamda empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla Dökmen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipi beşli dereceleme ölçeği şeklinde yanıtlanan ölçekte yanıtlar “tamamen aykırı”dan “tamamen uygun”a doğru değişmektedir. Araçta yer alan; 3, 6, 7, 8, 11, 12, 13, ve 14. maddeler negatif ifadeler olup, ters puanlanmaktadır. Normal ve ters maddelerden alınan toplam puan o kişinin empatik eğilim puanını verir. Ölçeğin geliştirilmesinde geçerlik kanıtı olarak, bu ölçekten alınan puanlar ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri’nin “Duyguları Anlama” alt ölçeğinden alınan puanlar arasında korelasyona bakılmıştır. Çünkü bu alt ölçek, kendini başkalarının yerine koyma ve onların duygularını anlama ihtiyacını ölçmeye çalışmaktadır. İki ölçüm arasındaki korelasyon 0.68 olarak bulunmuştur. Araca ilişkin güvenirlik kanıtları ise test-tekrar test ve testi yarılama (tek-çift numaralı maddeler) yöntemiyle elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenirliği $r=0.82$ olarak saptanmıştır. Deneklerin tek ve çift maddelerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon ise $r=0.86$ ’dır (Gökler, 2009).

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Ocak 2016 ile Şubat 2016 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında katılımcılara; bireylerin kişisel bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu (KBF), ikinci aşamada ise Stresle Başa Çıkma Ölçeği, üçüncü aşama da İletişim Becerileri Ölçeği ve son olarak da Empati Eğilimi Ölçeği verilmiştir. Araştırma kapsamında örnekleme oluşturan üniversite öğrencisi bireylerden alınan veriler, grup yoluyla toplanmıştır. Anket uygulamaları ortalama 20 dakika sürmüştür. Görüşmeler araştırmacı tarafından yapılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken

tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Stresle başa çıkma envanterinin alt ölçekleri, empati eğilim ölçeği ve iletişim becerileri ölçeği normal dağılmamaktadır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Spearman korelasyon ile test edilmiştir.

3.6 Etik

İstanbul'da Ayazağa semtinde üniversite de okumakta olan bireyler örneklem grubunu oluşturmakta; gizlilik haklarının korunacağını garanti verildi. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere ölçeklerde verdikleri cevapların hiçbir kişisel bilgi paylaşımı olmadan istatistiksel analizlerde kullanılacağı konusunda bilgi verilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde üniversite de okuyan 400 bireyin stresle başa çıkma, empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=400)

		<i>F</i>	%
Cinsiyet	Kadın	200	50.0
	Erkek	200	50.0
Yaş	18 yaş ile 20 yaş arası	112	28.0
	21 yaş ile 23 yaş arası	166	41.5
	24 yaş ve üzeri	122	30.5
Sınıf	1. sınıf	72	18.0
	2. sınıf	137	34.2
	3. sınıf	116	29.0
	4. sınıf	75	18.8
Not ortalaması	2.00 ile 2.50 arası	28	7.0
	2.51 ile 2.75 arası	52	13.0
	2.76 ile 3.00 arası	140	35.0
	3.01 ile 3.25 arası	42	10.5
	3.26 ile 3.50 arası	44	11.0
	3.51 ve üzeri	94	23.5
Bölüm	Hukuk	140	35.0
	Matematik	142	35.5
	Psikoloji	118	29.5
Annelerin eğitim düzeyi	İlkokul mezunu	88	22.0
	Ortaokul mezunu	104	26.0
	Lise mezunu	142	35.5
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	16.5
Babaların eğitim düzeyi	İlkokul mezunu	42	10.5
	Ortaokul mezunu	118	29.5
	Lise mezunu	164	41.0
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	19.0

		<i>F</i>	<i>%</i>
Kaç kardeş oldukları	Tek çocuk	98	24.5
	2 kardeş	110	27.5
	3 kardeş	126	31.5
	4 kardeş ve üzeri	66	16.5
Doğum sırası	İlk çocuk	178	44.5
	Ortanca çocuk	86	21.5
	Son çocuk	136	34.0
Ailelerin gelir düzeyi	2.000 TL ve altı	54	13.5
	2001 TL- 3000 TL arası	127	31.8
	3001 TL - 4000 TL arası	141	35.2
	4001 TL - 5000 TL arası	38	9.5
	5001 TL ve üzeri	40	10.0

Araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 400 bireyin 200'ünü (%50.0) kadınlar ve 200'ünü (%50.0) erkekler oluşturduğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması 22.09 ± 2.42 (min. da 18 yaş, max. da 27 yaş) olduğu görülmüştür. Bireylerin 137'si (%34.2) ikinci sınıfta okumakta olduğu, bireylerin not ortalamasının $3.08 \pm .41$ (min. da 2.30 ortalama, max. da 3.89 ortalama) olduğu, 142'si (%35.5) matematik bölümünde okumakta olduğu, 142'sinin (%35.5) annesi lise mezunu, 164'ünün (%41.0) babası lise mezunu olduğu, 126'sı (%31.5) üç kardeş oldukları, 178'i (%44.5) ilk çocuk olduğu ve 141'inin (%35.2) ailesinin geliri 3001 TL – 4000 TL arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SD
Kendine Güvenli Yaklaşımı	18.89 ± 4.50
Çaresiz Yaklaşımı	12.21 ± 5.34
Boyun Eğici Yaklaşımı	8.69 ± 4.05
İyimser Yaklaşımı	11.85 ± 3.94
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	9.15 ± 2.24

Katılımcıların Kendine Güvenli Yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (18.89 ± 4.50) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Çaresiz Yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (12.21 ± 5.34) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların İyimser Yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (11.85 ± 3.94) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Sosyal Destek Arama Yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (9.15 ± 2.24) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların Boyun Eğici Yaklaşımı alt ölçeğinin ortalaması (8.69 ± 4.05) olduğu saptanmıştır. **Ortalama değerlere baktığımızda katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarından en çok Kendine Güvenli Yaklaşımına sahip olduğu görülmüştür.**

Tablo 4.3: Katılımcıların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SD
Empati ölçeği	72.38 ± 7.65
İletişim becerileri ölçeği	87.93 ± 9.11

Katılımcıların Empati ölçeğinin ortalaması (72.38 ± 7.65) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların İletişim Becerileri ölçeğinin ortalaması (87.93 ± 9.11) olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ilk olarak “bireylerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann WhitneyU”Testi İle Karşılaştırılması

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<i>Kendine güvenli yaklaşımı</i>	Kadın	200	210.40	42080.50			
	Erkek	200	190.60	38119.50	18019.500	-1.721	.085
	<i>Toplam</i>	400					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<i>Çaresiz yaklaşımı</i>	Kadın	200	200.56	40111.50			
	Erkek	200	200.44	40088.50	19988.500	-.010	.992
	<i>Toplam</i>	400					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<i>Boyun eğici yaklaşımı</i>	Kadın	200	201.38	40276.00			
	Erkek	200	199.62	39924.00	19824.000	-.153	.878
	<i>Toplam</i>	400					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<i>İyimser yaklaşımı</i>	Kadın	200	207.29	41457.00			
	Erkek	200	193.72	38743.00	18643.000	-1.180	.238
	<i>Toplam</i>	400					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<i>Sosyal destek arama yaklaşımı</i>	Kadın	200	201.06	40211.00			
	Erkek	200	199.95	39989.00	19889.000	-.097	.922
	<i>Toplam</i>	400					

Tablo 4.4’ de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre kendine güvenli yaklaşımı, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Mann Whitney U-Testi* yapılmış ve

kendine güvenli yaklaşımı, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde ikinci olarak “bireylerin cinsiyetleri ile empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.5: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann WhitneyU”Testi İle Karşılaştırılması

<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Empati	Kadın	200	211.05	42210.00			
	Erkek	200	189.95	37990.00	17890.000	-1.834	.067
	Toplam	400					
<i>Grup</i>		<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>S.T.</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
İletişim becerileri	Kadın	200	214.04	42808.00			
	Erkek	200	186.96	37392.00	17292.000	-2.347	.019*
	Toplam	400					

* $p<0.05$

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre empati ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Mann Whitney U-Testi* yapılmış ve empati ölçeğinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında iletişim becerileri ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). İletişim becerileri ölçeği puanları açısından kadınların lehine anlamlı bir fark vardır [$U=17292.00$, $p=.019$]. **Kadınların erkeklere oranla iletişim becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde üçüncü olarak “bireylerin yaşları ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.6: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yaş
<i>Kendine güvenli yaklaşımı</i>	r	-.011
	p	.832
<i>Çaresiz yaklaşımı</i>	r	-.112
	p	.025*
<i>Boyun eğici yaklaşımı</i>	r	-.053
	p	.287
<i>İyimser yaklaşımı</i>	r	-.051
	p	.309
<i>Sosyal destek arama yaklaşımı</i>	r	-.061
	p	.224

*p<0.05

Tablo 4.6’ da görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile kendine güvenli yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin yaşları ile kendine güvenli yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Bireylerin yaşları ile bireylerin çaresiz yaklaşım ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). **Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin çaresiz yaklaşım düzeylerinin de düşme olduğu görülmüştür.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dördüncü olarak “bireylerin yaşları ile empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.7: Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yaş
<i>Empati ölçeği</i>	r	.135
	p	.007**
<i>İletişim becerileri ölçeği</i>	r	.104
	p	.038*

*p<0.05 ; p<0.01

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; bireylerin yaşları ile bireylerin empati ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01). **Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin empati düzeylerinin de artma olduğu görülmüştür.**

Bireylerin yaşları ile bireylerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). **Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin iletişim becerileri düzeylerinin de artma olduğu görülmüştür.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde beşinci olarak “bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.8: Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendine güvenli yaklaşımı	1. sınıf	72	197.67	3	.475	.924	-
	2. sınıf	137	205.41				
	3. sınıf	116	195.97				
	4. sınıf	75	201.25				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Çaresiz yaklaşımı	1. sınıf	72	203.80	3	1.358	.715	-
	2. sınıf	137	207.50				
	3. sınıf	116	197.47				
	4. sınıf	75	189.24				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Boyun eğici yaklaşımı	1. sınıf	72	208.94	3	1.336	.721	-
	2. sınıf	137	195.64				
	3. sınıf	116	206.42				
	4. sınıf	75	192.12				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İyimser yaklaşımı	1. sınıf	72	204.67	3	1.422	.700	-
	2. sınıf	137	207.69				
	3. sınıf	116	191.30				
	4. sınıf	75	197.59				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sosyal destek arama yaklaşımı	1. sınıf	72	206.28	3	2.579	.461	-
	2. sınıf	137	208.16				
	3. sınıf	116	186.52				
	4. sınıf	75	202.59				
	Toplam	400					

Tablo 4.8’ de görüldüğü gibi; bireylerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre kendine güvenli yaklaşımı, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinin puanları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve kendine güvenli yaklaşımı, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinde bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde altıncı olarak “bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları ile bireylerin empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.9: Bireylerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Empati	1. sınıf	72	176.86				
	2. sınıf	137	187.21				
	3. sınıf	116	219.01	3	9.783	.021*	3>4
	4. sınıf	75	218.84				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İletişim becerileri	1. sınıf	72	192.73				
	2. sınıf	137	190.72	3			
	3. sınıf	116	202.94		3.981	.264	-
	4. sınıf	75	222.06				
	Toplam	400					

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi; bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları arasında empati ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=9.783$, $p=0.021$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. **Empati ölçeği puanları açısından 3. ve 4. sınıfta okuyan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. 3. ve 4. sınıfta okuyan bireylerin diğer bireylere oranla empati düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre iletişim becerileri ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve iletişim becerileri ölçeğinde bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yedinci olarak “bireylerin not ortalamaları ile stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.10: Bireylerin Not Ortalamaları ile Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Not ortalaması
<i>Kendine güvenli yaklaşımı</i>	r	-.056
	p	.260
<i>Çaresiz yaklaşımı</i>	r	.088
	p	.080
<i>Boyun eğici yaklaşımı</i>	r	.043
	p	.392
<i>İyimser yaklaşımı</i>	r	-.046
	p	.361
<i>Sosyal destek arama yaklaşımı</i>	r	.025
	p	.621

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; bireylerin not ortalamaları ile kendine güvenli yaklaşımı, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Testi yapılmış, bireylerin yaşları ile kendine güvenli yaklaşımı, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde sekizinci olarak “bireylerin not ortalamaları ile empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.11: Bireylerin Not Ortalamaları ile Bireylerin Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Not ortalaması		
<i>Empati ölçeği</i>	r	.042
	p	.398
<i>İletişim becerileri ölçeği</i>	r	.031
	p	.535

Tablo 4.11’de görüldüğü gibi; bireylerin not ortalamaları ile empati ve iletişim becerileri ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Testi yapılmış bireylerin yaşları ile empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde dokuzuncu olarak “bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri ile bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.12: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendine güvenli yaklaşımı	İlkokul mezunu	88	172.74	3	9.491	.023*	4>3>2
	Ortaokul mezunu	104	223.32				
	Lise mezunu	142	233.73				
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	234.61				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Çaresiz yaklaşımı	İlkokul mezunu	88	217.07	3	3.312	.346	-
	Ortaokul mezunu	104	187.08				
	Lise mezunu	142	201.81				
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	196.73				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Boyun eğici yaklaşımı	İlkokul mezunu	88	214.86	3	2.429	.488	-
	Ortaokul mezunu	104	197.47				
	Lise mezunu	142	200.36				
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	186.43				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İyimser yaklaşımı	İlkokul mezunu	88	170.57	3	8.301	.040*	2>4>3
	Ortaokul mezunu	104	216.38				
	Lise mezunu	142	205.08				
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	205.53				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sosyal destek arama yaklaşımı	İlkokul mezunu	88	222.36	3	4.465	.215	-
	Ortaokul mezunu	104	191.20				
	Lise mezunu	142	198.24				
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	190.86				
	Toplam	400					

*p<0.05

Tablo 4.12’ de görüldüğü gibi; bireylerin annelerinin eğitim düzeylerine göre çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmıştır. Bunun sonucunda; çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinde bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında kendine güvenli yaklaşım ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=9.941$, $p=0.023$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. **Kendine güvenli yaklaşım ölçeği puanları açısından annesi ilkokul mezunu olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Annesi ilkokul mezunu olan bireylerin diğer bireylere oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.**

Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında iyimser yaklaşım ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=8.301$, $p=0.040$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. **İyimser yaklaşım ölçeği puanları açısından annesi ilkokul mezunu olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Annesi ilkokul mezunu olan bireylerin diğer bireylere oranla iyimser yaklaşım düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde onuncu olarak “bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri ile bireylerin empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.13: Bireylerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi ile Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Empati ölçeği	İlkokul mezunu	88	183.72	3	2.990	.393	-
	Ortaokul mezunu	104	200.01				
	Lise mezunu	142	205.04				
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	213.89				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İletişim becerileri ölçeği	İlkokul mezunu	88	191.21	3	.743	.863	-
	Ortaokul mezunu	104	203.77				
	Lise mezunu	142	203.24				
	Üniversite mezunu ve üzeri	66	201.83				
	Toplam	400					

Tablo 4.13’de görüldüğü gibi; bireylerin annelerinin eğitim düzeylerine göre empati ve iletişim becerileri ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve empati ve iletişim becerileri ölçeklerinde bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on birinci olarak “bireylerin babalarının eğitim düzeyleri ile bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.14: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendine güvenli yaklaşımı	İlkokul mezunu	42	216.32	3	3.932	.269	-
	Ortaokul mezunu	118	188.44				
	Lise mezunu	164	197.14				
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	217.73				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Çaresiz yaklaşımı	İlkokul mezunu	42	216.75	3	4.608	.203	-
	Ortaokul mezunu	118	213.46				
	Lise mezunu	164	186.89				
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	200.76				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Boyun eğici yaklaşımı	İlkokul mezunu	42	217.89	3	3.034	.386	-
	Ortaokul mezunu	118	196.22				
	Lise mezunu	164	206.52				
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	184.53				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İyimser yaklaşımı	İlkokul mezunu	42	203.07	3	.509	.917	-
	Ortaokul mezunu	118	197.87				
	Lise mezunu	164	198.10				
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	208.35				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sosyal destek arama yaklaşımı	İlkokul mezunu	42	207.44	3	4.968	.174	-
	Ortaokul mezunu	118	204.89				
	Lise mezunu	164	207.66				
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	174.41				
	Toplam	400					

Tablo 4.14’de görüldüğü gibi; bireylerin babalarının eğitim düzeylerine göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinde bireylerin babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on ikinci olarak “bireylerin babalarının eğitim düzeyleri ile bireylerin empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.15: Bireylerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Empati ölçeği	İlkokul mezunu	42	197.94	3	7.847	.059	-
	Ortaokul mezunu	118	193.70				
	Lise mezunu	164	217.81				
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	175.12				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İletişim becerileri ölçeği	İlkokul mezunu	42	205.10	3	7.458	.059	-
	Ortaokul mezunu	118	200.71				
	Lise mezunu	164	213.36				
	Üniversite mezunu ve üzeri	76	169.88				
	Toplam	400					

Tablo 4.15’de görüldüğü gibi; bireylerin babalarının eğitim düzeylerine göre empati ve iletişim becerileri ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve empati ve iletişim becerileri ölçeklerinde bireylerin babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on üçüncü olarak “bireylerin kaç kardeş oldukları ile bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.16: Bireylerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendine güvenli yaklaşımı	Tek çocuk	98	194.97				
	2 kardeş	110	202.61				
	3 kardeş	126	200.33	3	.390	.942	-
	4 kardeş ve üzeri	66	205.53				
	Toplam	400					
Çaresiz yaklaşımı	Tek çocuk	98	210.74				
	2 kardeş	110	212.78				
	3 kardeş	126	187.92	3	4.194	.241	-
	4 kardeş ve üzeri	66	188.83				
	Toplam	400					
Boyun eğici yaklaşımı	Tek çocuk	98	172.66				
	2 kardeş	110	194.86				
	3 kardeş	126	214.35	3	13.394	.004**	4>3
	4 kardeş ve üzeri	66	224.54				
	Toplam	400					
İyimser yaklaşımı	Tek çocuk	98	202.58				
	2 kardeş	110	194.07				
	3 kardeş	126	206.06	3	.715	.870	-
	4 kardeş ve üzeri	66	197.52				
	Toplam	400					
Sosyal destek arama yaklaşımı	Tek çocuk	98	211.62				
	2 kardeş	110	211.91				
	3 kardeş	126	185.17	3	4.520	.210	-
	4 kardeş ve üzeri	66	194.25				
	Toplam	400					

**p<0.01

Tablo 4.16’ de görüldüğü gibi; bireylerin kaç kardeş olduklarına göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşımı, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmıştır. Bunun sonucunda kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinde bireylerin kaç kardeş oldukları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin kaç kardeş oldukları arasında boyun eğici ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=13.394$, $p=0.004$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. **Boyun eğici yaklaşım ölçeği puanları açısından 3 kardeş ve üzeri olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır. Üç kardeş ve üzeri olan bireylerin diğer bireylere oranla boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dördüncü olarak “bireylerin kaç kardeş oldukları ile bireylerin empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.17: Bireylerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Empati ölçeği	Tek çocuk	98	190.56				
	2 kardeş	110	217.07				
	3 kardeş	126	198.78	3	3.502	.321	-
	4 kardeş ve üzeri	66	190.92				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İletişim becerileri ölçeği	Tek çocuk	98	198.60				
	2 kardeş	110	214.06				
	3 kardeş	126	192.34	3	2.264	.519	-
	4 kardeş ve üzeri	66	196.30				
	Toplam	400					

Tablo 4.17’de görüldüğü gibi; bireylerin kaç kardeş olduklarına göre empati ve iletişim becerileri ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve empati ve iletişim becerileri ölçeklerinde bireylerin kaç kardeş oldukları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on beşinci olarak “bireylerin kaçınıcı çocuk oldukları ile bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.18: Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendine güvenli yaklaşımı	İlk çocuk	178	194.44	2	.895	.639	-
	Ortanca çocuk	86	206.16				
	Son çocuk	136	204.85				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Çaresiz yaklaşımı	İlk çocuk	178	199.47	2	2.118	.347	-
	Ortanca çocuk	86	187.24				
	Son çocuk	136	210.23				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Boyun eğici yaklaşımı	İlk çocuk	178	208.42	2	3.515	.172	-
	Ortanca çocuk	86	180.42				
	Son çocuk	136	202.82				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İyimser yaklaşımı	İlk çocuk	178	194.52	2	.915	.633	-
	Ortanca çocuk	86	207.42				
	Son çocuk	136	203.95				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sosyal destek arama yaklaşımı	İlk çocuk	178	211.95	2	9.464	.009**	1>3
	Ortanca çocuk	86	167.34				
	Son çocuk	136	206.48				
	Toplam	400					

**p<0.01

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi; bireylerin kaçınıcı olduklarına göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici ve iyimser yaklaşım alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmıştır. Bunun sonucunda; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici ve iyimser yaklaşım alt ölçeklerinde bireylerin doğum sırası açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin kaçınıcı çocuk oldukları arasında sosyal destek arama ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=9.464$, $p=0.009$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. **Sosyal destek arama alt ölçeği puanları açısından ilk çocuk ve son çocuk olan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. İlk çocuk ve son çocuk olan bireylerin diğer bireylere oranla sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on altıncı olarak “bireylerin kaçınıcı çocuk oldukları ile bireylerin empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.19: Bireylerin Kaçınıcı Çocuk Olduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Empati ölçeği	İlk çocuk	178	199.85	2	2.642	.267	-
	Ortanca çocuk	86	185.27				
	Son çocuk	136	210.98				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İletişim becerileri ölçeği	İlk çocuk	178	205.74	2	4.796	.091	-
	Ortanca çocuk	86	176.49				
	Son çocuk	136	208.82				
	Toplam	400					

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi; bireylerin kaçınıcı olduklarına göre empati ve iletişim becerileri ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve empati ve iletişim becerileri ölçeklerinde bireylerin doğum sırası açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on yedinci olarak “bireylerin hangi bölümde okudukları ile bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.20. Bireylerin Hangi Bölümde Okuduklarına Göre Grupların Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H”Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Kendine güvenli yaklaşımı	Hukuk	140	200.70	2	.211	.047*	3
	Matematik	142	197.03				
	Psikoloji	118	221.25				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Çaresiz yaklaşımı	Hukuk	140	217.48	2	11.407	.057	-
	Matematik	142	208.28				
	Psikoloji	118	200.99				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Boyun eğici yaklaşımı	Hukuk	140	208.34	2	2.264	.322	-
	Matematik	142	203.60				
	Psikoloji	118	187.47				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İyimser yaklaşımı	Hukuk	140	208.00	2	1.459	.482	-
	Matematik	142	191.67				
	Psikoloji	118	202.23				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Sosyal destek arama yaklaşımı	Hukuk	140	218.94	2	5.666	.059	-
	Matematik	142	189.67				
	Psikoloji	118	191.66				
	Toplam	400					

** $p<0.01$

Tablo 4.20’de görüldüğü gibi; bireylerin hangi bölümde okuduklarına göre çaresiz yaklaşımı, boyun eğici iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmıştır. Bunun sonucunda; çaresiz yaklaşım, boyun eğici, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçeklerinde bireylerin okudukları bölümler açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin hangi bölümde okudukları arasında kendine güvenli yaklaşım ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=.211$, $p=0.047$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. **Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği puanları açısından psikoloji bölümü okuyan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. Psikoloji bölümü okuyan bireylerin diğer bireylere oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on sekizinci olarak “bireylerin hangi bölümde okudukları ile bireylerin empati ve iletişim becerileri ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.21. Bireylerin Hangi Bölümde Okuduklarına Göre Grupların Empati ve İletişim Becerileri Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
Empati ölçeği	Hukuk	140	200.89	2	11.367.003**		3>1
	Matematik	142	178.37				
	Psikoloji	118	226.67				
	Toplam	400					
	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>S.O.</i>	<i>Df</i>	<i>KW</i>	<i>P</i>	<i>Anlamlı fark</i>
İletişim becerileri ölçeği	Hukuk	140	198.86	3	.893	.640	-
	Matematik	142	195.37				
	Psikoloji	118	208.62				
	Toplam	400					

** $p<0.01$

Tablo 4.21’de görüldüğü gibi; bireylerin hangi bölümde okuduklarına göre iletişim becerileri ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla *Kruskal Wallis H-Testi* yapılmış ve iletişim becerileri ölçeğinin bireylerin okudukları bölümler açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Bireylerin hangi bölümde okudukları arasında empati ölçeği puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır [$k-w=11.367$, $p=0.003$]. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniği olarak *Mann Whitney U testi* uygulanmıştır. **Empati ölçeği puanları açısından psikoloji ve hukuk bölümünde okuyan bireylerin lehine anlamlı bir fark vardır. Psikoloji ve hukuk bölümünde okuyan bireylerin diğer matematik bölümünde okuyan bireylere oranla empati düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde on dokuzuncu olarak “bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile empati ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.22. Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Empati Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Empati ölçeği
Güvenli yaklaşım	r	.068
	p	.124
Çaresiz yaklaşım	r	.062
	p	.213
Boyun eğici yaklaşım	r	-.065
	p	.196
İyimser yaklaşım	r	.045
	p	.368
Sosyal destek arama	r	.019
	p	.698

Tablo 4.22’de görüldüğü gibi; bireylerin empati ölçeğinden aldıkları puanlar ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili olmadığı görülmüştür. ($p>0,05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirminci olarak “bireylerin stresle başa çıkma envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.23. Bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		İletişim becerileri ölçeği
Güvenli yaklaşım	r	.030
	p	.546
Çaresiz yaklaşım	r	.083
	p	.097
Boyun eğici yaklaşım	r	-.012
	p	.812
İyimser yaklaşım	r	.084
	p	.093
Sosyal destek arama	r	.092
	p	.067

Tablo 4.23’de görüldüğü gibi; bireylerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşımı, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkili olmadığı görülmüştür. ($p>0,05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde yirmi birinci olarak “bireylerin empati ölçeğinden aldıkları puanlar ile iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4.24. Bireylerin Empati Ölçeğinden Aldıkları Puanlar ile İletişim Becerileri Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		İletişim becerileri ölçeği
Empati ölçeği	r	.570
	p	.000**

****p<0.01**

Tablo 4.24’de görüldüğü gibi; bireylerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar ile empati ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir ($r=.570$; $*p<0,01$). **Bir diğer deyişle iletişim becerileri düzeyleri arttıkça; empati düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.**

Sonuç olarak;

- ✓ Bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında iletişim becerileri ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla iletişim becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin yaşları ile bireylerin çaresiz yaklaşım ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin çaresiz yaklaşım düzeylerinin de düşme olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin yaşları ile bireylerin empati ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin empati düzeylerinin de artma olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin yaşları ile bireylerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin iletişim becerileri düzeylerinin de artma olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları arasında empati ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. 3. ve 4. sınıfta okuyan bireylerin diğer bireylere oranla empati düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- ✓ Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında kendine güvenli yaklaşım ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Annesi ilkokul mezunu olan bireylerin diğer bireylere oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında iyimser yaklaşım ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Annesi ilkokul mezunu olan bireylerin diğer bireylere oranla iyimser yaklaşım düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin kaç kardeş oldukları arasında boyun eğici ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Üç kardeş ve üzeri olan bireylerin diğer bireylere oranla boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin kaçınıcı çocuk oldukları arasında sosyal destek arama ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. İlk çocuk ve son çocuk olan bireylerin diğer bireylere oranla sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin hangi bölümde okudukları arasında kendine güvenli yaklaşım ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikoloji bölümü okuyan bireylerin diğer bireylere oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin hangi bölümde okudukları arasında empati ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikoloji ve hukuk bölümünde okuyan bireylerin diğer matematik bölümünde okuyan bireylere oranla empati düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar ile empati ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. İletişim becerileri düzeyleri arttıkça; empati düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda,bireylerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında iletişim becerileri ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla iletişim becerileri düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Adıgüzel 2005 yılında yaptığı araştırmada çalışmamızda ortaya çıkan sonuçla paralellik gösteren sonuçlara ulaşmıştır (Adıgüzel, 2005). Çalışmamızla paralellik gösteren bir diğer çalışma Şeker tarafından 2000 yılında yapılmıştır (Şeker, 2000). Ayrıca Şenbakar tarafından 2015 yılında yapılan araştırma sonucu da çalışmamızla paralellik göstermektedir (Şenbakar,2015). Paralellik gösterin bir diğer çalışma da Tepeköylü tarafından 2007 yılında gerçekleştirilmiştir (Tepeköylü, 2007). Kadınların erkeklere oranla iletişim becerilerinin daha yüksek olmasının nedenleri toplumdaki yerleri, yetiştirilme tarzları, kadınların aile dinamiği içindeki rolleri gösterilebilir. Bununla birlikte Cesur tarafından 2009 yılında yapılan çalışmada cinsiyetin iletişim becerileri üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır(Cesur,2009). Bu sonuç çalışmamızda çıkan sonuçla tutarsızlık göstermektedir.

Çalışmamızda,bireylerin yaşları ile bireylerin çaresiz yaklaşım ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin çaresiz yaklaşım düzeylerinin de düşme olduğu görülmüştür. Yapılan literatür taramasında çalışmamızla paralellik gösteren çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte Çelik (2006) ve İmamoğlu (2009) tarafından yapılan araştırmalarda bireylerin yaşları ile stresle başa çıkma yöntemlerinden çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırmamızın sonucu ile tutarsızlık göstermektedir. Bireylerin yaşları yükseldikçe çaresiz yaklaşım düzeylerinin düşme nedenleri olarak hayat standartlarının yükselmesi, ekonomik şartlardaki düzelmeler, insanların kişisel-mesleki gelişime önem vermeleri ve bu gelişime açık olmaları gösterilebilir.

Çalışmamızda,bireylerin yaşları ile bireylerin empati ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin empati düzeylerinin de artma olduğu görülmüştür. Günel tarafından 2014 yılında yapılan araştırma sonucu yaptığımız araştırma sonucu ile paralellik

göstermektedir(Günel, 2014). Yapılan literatür taramasında araştırmamız ile paralellik gösteren araştırmalar olduğu gibi tutarsızlık gösteren araştırmalara da rastlanılmıştır. Bunlarda biri de Açar tarafından 2012 yılında yapılan araştırmadır (Açar, 2012). Bireylerin yaşları ile empati düzeyleri arasında paralellik olmasının nedenleri arasında bireyin kişisel gelişimine uygun ve yaşam tecrübesi edinmesi, insan ilişkileri geliştirmesi, sosyal çevresinin değişmesi, eğitim düzeyinin ilerlemesi gösterilebilir. İnsan sürekli gelişen ve büyüyen bir varlık olduğu için bu özelliklerin ve çevresinin de sürekli gelişip büyüdüğü ve buna bağlı olarak insanların zamanla olgunlaştığı sonucu çıkarılabilir.

Çalışmamızda,bireylerin yaşları ile bireylerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşları arttıkça bireylerin iletişim becerileri düzeylerinin de artma olduğu görülmüştür. Yapılan literatür taramasında çalışmamızdan çıkan bu sonuçla paralellik gösteren Yılmaz tarafında 2011 yılında yapılan çalışmaya rastlanılmıştır. Bir diğer paralellik gösteren çalışma Abakay tarafından 2010 yılında gerçekleştirilmiştir (Abakay, 2010). Bununla birlikte Şenbakar tarafından 2015 yılında gerçekleştirilen araştırmada çıkan sonuç ile araştırmamız sonucunda çıkan sonuç tutarsızlık göstermektedir (Şenbakar, 2015). Bireylerin yaşları ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunması insanın sosyal bir varlık olması ile açıklanabilir.

Bireylerin kaçınıcı sınıfta okudukları arasında empati ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. 3. ve 4. sınıfta okuyan bireylerin diğer bireylere oranla empati düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ekinci tarafından 2009 yılında yapılan araştırma sonucu ile araştırmamız sonucu paralellik göstermektedir (Ekinci,2009). Mete ve Gerçek tarafından 2005 yılında yapılan araştırma sonucu da araştırmamızla paralellik göstermekte olup sınıf düzeylerinin yükseldikçe empati düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymaktadır (Mete ve Gerçek, 2005). Bu sonuç bireylerin büyüdükçe empati yeteneği kazanabildiklerini buna bağlı olarak empati yeteneğinin geliştirilebilir bir yetenek olduğunu gösterebilir.

Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında kendine güvenli yaklaşım ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Annesi ilköğretim mezunu olan bireylerin diğer bireylere oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha düşük

olduğu saptanmıştır. Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt, ve Türkleş, tarafından 2011 yılında yapılan çalışma sonucu bu durumu desteklemektedir. Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt, ve Türkleş araştırmalarında annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilere oranla kendine güvenli yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt, ve Türkleş, 2011). Bu durumda çocukla sağlıklı bir iletişim kurmanın eğitim düzeyinin yükseldikçe daha kolay olacağı sonucu çıkarılabilir.

Bireylerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında iyimser yaklaşım ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Annesi ilkokul mezunu olan bireylerin diğer bireylere oranla iyimser yaklaşım düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Yapılan literatür taramasından araştırmamız sonucu ile paralellik gösteren araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak araştırmamız ile tutarsızlık gösteren Özden tarafından 2010 yılında yapılan bir araştırma mevcuttur (Özden, 2010). Bireylerin anne eğitim düzeyleri ile iyimser yaklaşım ölçeği puanı arasında anlamlı bir bulunmadığını belirten bir diğer araştırma da Yamaç tarafından 2009 yılında yapılmıştır (Yamaç, 2009).

Bireylerin kaç kardeş oldukları arasında boyun eğici ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Üç kardeş ve üzeri olan bireylerin diğer bireylere oranla boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Demir tarafından 1998 yılında yapılan araştırma da araştırmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında ailenin eğitim düzeyi etkili olmuş olabilir. Çok çocuklu ailelerin sosyo-ekonomik durumu alt düzeyde olan aileler olduğu düşünülürse bu durumun ortaya çıkması eğitim ile ilişkilendirilebilir.

Bireylerin kaçınıcı çocuk oldukları arasında sosyal destek arama ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. İlk çocuk ve son çocuk olan bireylerin diğer bireylere oranla sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elbir tarafından 2000 yılında yapılan araştırmada sosyal destek arama durumunun kaçınıcı kardeş olduğuna bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir (Elbir, 2000). Bununla birlikte Çakır tarafından 1993 yılında yapılan başka bir araştırmada da doğum sırasının sosyal destek arama davranışını etkilediğini belirtmiştir (Çakır, 1993). Bu durumun ortaya çıkmasında

toplumumuzun aile yapısının büyük etkisi olabilir. İlk çocuğun doğduğu zaman ailedeki tüm ilginin ona yönelmesi, son çocuğun da ailenin yanında ona ilgi gösterecek kardeşlerinin de olması yani sosyal destek noktalarının fazla olmasından kaynaklanabilir.

Bireylerin hangi bölümde okudukları arasında kendine güvenli yaklaşım ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikoloji bölümü okuyan bireylerin diğer bireylere oranla kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kara tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin okudukları bölümler arasında stresle başa çıkma puanları arasından anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. (Kara, 2010) Bu sonuç araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Bunun nedeni bireylerin okudukları bölümlerin bu özelliklerini geliştirmede daha faydalı olması olarak gösterilebilir.

Bireylerin hangi bölümde okudukları arasında empati ölçeği puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Psikoloji ve hukuk bölümünde okuyan bireylerin diğer matematik bölümünde okuyan bireylere oranla empati düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. 1997 yılında Ünal tarafından yapılan araştırma sonuçları ile araştırmamız sonuçları paralellik göstermektedir. (Ünal, 1997). Bu durumun ortaya çıkmasında bireylerin okudukları bölümlerin empatik iletişim üzerine olmasından dolayı olabilir. Bununla birlikte bu bölümlerde okunan süre de empati yeteneğini etkileyebilmektedir. Okunan bölüme ve süreye bağlı olarak empati yeteneği geliştirilebilir.

Bireylerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar ile empati ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. İletişim becerileri düzeyleri arttıkça; empati düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir. Posluoğlu tarafından 2014 yılında yapılan araştırmada ortaya çıkan sonuç ile araştırmamız sonucu paralellik göstermektedir (Posluoğlu, 2014). Empati, iletişim kurmanın unsurlarından biri olduğu ve empatinin geliştirilebilir bir yetenek olduğundan dolayı, empati puanı yükseldikçe iletişim becerisinin artacağı söylenebilir.

ÖNERİLER

Bütün bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, psikoloji bölümünde ve farklı bölümlerde okuyan bireylerin empati, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma düzeylerinin birbirini hangi derecede etkilediği ile bazı değişkenlerin olumlu-olumsuz etkisi dikkate alınarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Kadınların iletişim becerilerinin erkeklere oranla daha iyi olmasından yola çıkılarak iletişim yeteneğinin önemli bir yer tuttuğu işlerde kadın çalışan sayısı arttırılabilir.
2. Empati yeteneğinin geliştirilebilir bir yetenek olduğundan yola çıkılarak bireylere empati yeteneğini geliştirme eğitimleri verilebilir.
3. Bireylere iletişim yeteneğini arttırmak için iletişim becerileri eğitimi verilebilir.
4. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça empati düzeyleri artar bulgusundan yola çıkarak üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin alacağı dersler arasına empati yeteneğini geliştirici eğitimleri içeren dersler eklenebilir.
5. Annelerin eğitim düzeylerinin bireyleri olumlu etkilediği için Milli Eğitim Bakanlığı ile iş birliği yapılarak aile eğitim programları düzenlenebilir.
6. Annelerin çocukları ile iletişim kalitesini arttırmak için ailelere yönelik eğitimler verilebilir.
7. Anne-babaların çocukların cinsiyet, yaş özelliklerine bağlı farklı tutum ve davranışlar sergilemelerini önlemek ve eşitlikçi bir davranış modeline sahip olabilmeleri için eğitimler düzenlenebilir.
8. Üniversite öğrencilerinin okudukları bölümler ile kendine güvenli yaklaşım puanları arasındaki anlamlı çıkan bulgunun tüm bölümler arasında yapılacak bir araştırma ile tüm üniversite bölüm ve öğrenciler arasında geçerli olup olmadığı ortaya çıkarılabilir. .
9. Okunan bölüm ile empati arasında anlamlı bir bağ vardır. Bunu sağlayan ders veya tekniklerin incelenerek diğer bölüm öğrencilerine de uygulanması sağlanabilir.

Sonuç olarak; yapılan bu araştırma bize göstermektedir ki; empati, iletişim becerileri ve stresle başa çıkma yolları birbiriyle ilişkili kavramlardır. Bu kavramlardan herhangi birisinde bir insanın beceri düzeyi yüksek ya da düşük olduğunda diğeri etkilenebilmektedir. Kişisel zellikler ve eğitim alanlarının bu kavramlar üzerinde etkisi söz konusudur.

Birçok farklı bölümden 18- 27 yaş arasında olan niversite ğrencilerinin empati düzeyleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve iletişim becerileri anlamında kıyaslanması yapıldığında, alınan eğitimin kişinin bu sosyal becerilerini etkilediği gzlemlenilmiştir. Psikoloji eğitimi alanların sosyal becerileri (empati düzeyi, stresle başa çıkma düzeyi ve iletişim becerileri) ok daha kuvvetliyen bu oran matematik bölümü ğrencilerinde düşük çıkmıştır.

KAYNAKÇA

- Abakay, U.(2010). Futbolcu-Antrenör İletişimin Farklı Statüdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonlarıyla İlişkisi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Açar, K.(2012). Normal ve Zihin Engelli Ergenlerin Empati Düzeyi ile Annelerinin Empati Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Adıgüzel, Z.(2005). Sağlık Personeli Vatandaş(hasta) İletişiminin Niteliği ve İletişimi Etkileyen Faktörler (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Akkoyun, F. (1982). Empatik Anlayış Üzerine. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi,15(2),63-69.
- Akkoyun, F. (1987). Empati ve Ahlaki Yargı. Psikoloji Dergisi,6(21),91-97.
- Altıntaş, E., ve Gültekin, M. (2005). Psikolojik Danışma Kuramları.(2.bs.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Altuntaş, E. (2003). Stres Yönetimi. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Arkonaç, O.(1999). Psikiyatri Sözlüğü. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E.,Bem, D., Hoeksema, S.(2006).Psikolojiye Giriş. (Y.Alogan,Çev). (3.bs.). İstanbul: Arkadaş Yayınları.
- Aydemir, Ö.(2005).Güncel Psikoloji ve Psikiyatri. E.Köroğlu (Ed).Bilkent Ankara :Hekimler Birliği Yayınları.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*.Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2015). Stres ve başa çıkma yolları.19.bs. İstanbul: Remzi. Kitabevi.

- Barutçugil, İ.(2004). Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi, 2. Basım, Kariyer Yayıncılık,
- Başerer, Z. (2014). Öğrencilerin İnterneti ve Sosyal Paylaşım Sitelerini Kullanma Durumlarına Göre İletişim Becerileri ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri, Enstitüsü, Ankara.
- Bolat, S. (1996). Eğitim Örgütlerinde İletişim. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,12:75-8.
- Budak, S. (2005). Psikoloji Sözlüğü. (3.bs.). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cesur, H.(2009). Ortaöğretim Müdürlerinin Liderlik Stilleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Öğretmen Algılarına Göre Değerlendirilmesi(Şişli ilçesi örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (2000a). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu,D.(2000).İyi Düşün Doğru Kar Ver. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çağdaş,A.(2002).Anne-Baba Çocuk İletişimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Çakır, H.Y.(1993). 12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Araştırması (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Çelik, M.(2006). Müzik Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Tarzları (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi.
- Çiçek, A.(2006).Sağlık Çalışanlarının Empatik Eğilim ve Becerilerinin Değerlendirilmesi. Yüksek lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Değirmenci, C.H.(2004).Kişisel Gelişim Ve Pozitif Enerji. İstanbul: Bilge Karınca Yayınları.
- Demir, N.(1998). Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi Arasında İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Dilekman, M., Başçı, Z., Bektaş, F. (2008),Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerisi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi / Journal Of Graduate School Of SocialSciences, 12(2)..:223-231.
- Dökmen, Ü. (2002). İletişim Çatışmaları ve Empati.(20.bs.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. 2010). Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati (44.bs.).İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü.(1988).Empatinin Yeni Bir Modele Dayandırılarak Ölçülmesi ve Psikodrama İle Geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,21.(1-2),155-168.
- Dökmen,Ü. (2005).Küçük Şeyler(5.bs.).İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Ekici, Ö.(2009). Öğretmen Adaylarının Empatik ve Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Elber, N.(2000). Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Ergin, A. (1995). Öğretim Teknolojisi İletişim.(3.bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ergül, H.F.(1995). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri ile Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Ergün, M. (2009). Eğitim Felsefesi, Ankara: Pegem Akademi,
- Eroğlu F. (2000). Davranış Bilimleri (5.bs.). İstanbul: Beta Basım Yayını.
- Ersanlı K, Balcı S. İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerli ve Güvenirli Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 1998;2(10):7-13

- Gander,M.J.veGardiner, H.W.(2007).Çocuk ve Ergen Gelişimi (A. Dönmez, H. Çelen, B. Onur, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Gençtan,E.(2006).Psikanaliz ve Sonrası.(13.bs.).İstanbul: Metis Yayınları.
- Goleman,D. (1998). Duygusal Zekâ IQ'dan Daha Önemlidir(9.bs.). (B.Yüksel,Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gruen, A.(2008).Empatinin Yitimi(2.bs.).İstanbul: Çitlembik Yayınları.
- Günel, İ.(2014). Genlik ve Spor Bakanlığı'nın Taşra Teşkilatlarında Görev Yapan İl Müdürleri ve Şube Müdürlerinin Empati Becerilerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi.
- Güney, S. (2001). Stres ve Stresle Başa Çıkma Yönetim ve Organizasyon. Ankara: Nobel.
- Gürgen,H.(1997). Örgütlerde İletişim Kalitesi. İstanbul: Der Yayınları.
- Gökler, R. (2009). Empatik Eğilim Ölçeğinin İlköğretim Sekizinci Sınıflar İçin Uyarlanması. Aile ve Toplum, Cilt:11, Sayı:5, Sayfa:77-86.
- Hendl,C., Konrad,S.(1999).Duygularla Güçlenmek (EQ) (M.Taştan,Çev). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Hoffman,M.L.(2000). Empathyand Moral Development. New York: Cambridge UniversityPress.
- İmamoğlu, S. (2009). İlköğretim Okul Müdürlerinin Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.
- İnanç, B. (1997). Kaygı ve Stres. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt2, Sayı 16, 9–14.
- Kara, D.(2010). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısında İncelenmesi. *Verimlilik Dergisi*, 3, 179-194.

- Koç, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Korkut, F.(2004), Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Korkut, F.(2005). Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28-143-145.
- Köknel, Ö. (1998). Depresyon-Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2005). İnsanı Anlamak. (8.bs.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö.(2010). Gülererek Bilgilenmek. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal,A.(2000).Müzik Eğitimi Alma, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlere Göre Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,(18),99-107.
- Levine,D.A.(2005).TeachingEmpathy.Amerika:SolutionTree.
- Mete, S., Gerçek, E.(2005). PDÖ Yöntemiyle Eğitim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Becerilerinin İncelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 11-17.
- Odabaşı, Y. ve Oyman, M.(2005). Pazarlama İletişimi Yönetimi.(8.bs.).İstanbul: Media Cat.
- Onbaşıoğlu, M.(2004). Stresle Baş etme de Zihinsel Yöntemler. Türk Psikoloji Bülteni.34(35),103-127.
- Özdemir, G.(2011). Ebelik ve hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Yönelimlerinin Stresle Baş Etme Tutumları Üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;

- Özden, E.(2010). Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Özer, K. (2006). İletişimsizlik Becerisi(6.bs). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özerbaş, M. A., Bulut, M., Usta, E., (2007).Öğretmen Adaylarının Algıladıkları İletişim Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) 8(1), s. 123-135.
- Pehlivan,İ. (2000).İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem Yayınları.
- Posluoğlu, F.D.(2014). İlkokul Öğretmenlerinin İletişim Yeterlilikleri ile Empati Kurma Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Sancaktepe İlçesi Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi
- Şahin, F. Y. (1998). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. Eğitim ve Bilim, 22 (110), 12-19.
- Şahin, N. H. (1998). Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım(3.bs.). Ankara: Tpd
- Şahin, N.H., ve Durak, A. (1995). Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği: Türk Psikoloji Dergisi, 10(34),56-73.
- Şeker, A.(2000). Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Becerileri ile Sınıf Atmosferi Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi(Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Şenbakar, K.(2015). Elit Boksörlerde İletişim Becerilerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi.
- Tarhan,N.(2010).Kadın Psikolojisi(42.bs.). İstanbul: Nesil Yayınları
- Tepeköylü, Ö.(2007). BESYO Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları.

- Türküm, A. S. (1999). Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik. Eskisehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları.
- Türküm,S. (2002). Psikolojik Danışma. C.Gürhan (Ed.).Rehberlik(s.156).Eskişehir :Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Ünal, G.(1997). Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Eğitimi Alan Öğrencilerin Empatik Eğilimlerinde Gözlenen Değişmeler (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Yamaç, Ö.(2009). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Yaoar,A.A.(2008).Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliği İle Empati Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara. Yayınları.
- Yeşiltaş, E. (2009). II. Dünya Savaşı Sonrasında Dünya'da Bilim, Teknoloji ve Sosyal Değişme, (Edt: Bahri Ata), Bilim Teknoloji.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt P.(2011). Postpartum Depresyon ile Sosyal Destek Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 31-46.
- Yılmaz, V.(2011). Okulöncesi Öğretmenlerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri ve Empatik Eğilim Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi.
- Yılmaz,A.(2006).Müşterilerle Empatik İletişim. Y. Odabaşı(Ed.).Perakendecilikte Müşteri İlişkileri ve Yönetimi(s.52-53).Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Yiğit, N., Alev, N., Altun, T., Akyıldız, S. ve Özmen, H. (2005). Öğretim Teknolojileri Ve Materyal Geliştirme. Trabzon: Derya Kitabevi.
- Yörükoğlu, A.(2006).Çocuk Ruh Sağlığı(28.bs.).İstanbul: Özgür Yayınları.

Yüksel, H.(2009). İletişim Kavramı Tanımı. Uğur Demiray(Ed.). Genel İletişim,
Ankara: Pegem Akademi.

Zıllıoğlu, M.(1993). İletişim Nedir?. İstanbul: Cem Yayınları.



EKLER

EK-1Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcılar;

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

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Kaç yaşındasınız?

2. Cinsiyetiniz?

☐ Kız

☐ Erkek

3. Okuduğunuz bölüm nedir?

☐ Matematik

☐ Hukuk

☐ Sosyoloji

☐ Psikoloji

4. Kaçınıcı sınıfta okuyorsunuz?

☐ 1. Sınıf

☐ 2. Sınıf

☐ 3. Sınıf

☐ 4. Sınıf

5. Not ortalamanız nedir?

6. Kaç kardeşsiniz?

- ☐ Tek çocuk
- ☐ 2 kardeş
- ☐ 3 kardeş
- ☐ 4 kardeş ve üzeri

7. Kaçınıcı çocuksunuz?

- ☐ İlk çocuk
- ☐ Ortanca çocuk
- ☐ Son çocuk

8. Annenizin eğitim düzeyi nedir?

- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Üniversite mezunu
- ☐ Yüksek lisans mezunu

9. Babanızın eğitim düzeyi nedir?

- ☐ İlkokul mezunu
- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Üniversite mezunu
- ☐ Yüksek lisans mezunu

10. Ailenizin gelir düzeyi nedir?

- ☐ 2.000 TL ve altı
- ☐ 2001 TL- 3000 TL arası
- ☐ 3001 TL - 4000 TL arası
- ☐ 4001 TL - 5000 TL arası
- ☐ 5001 TL ve üzeri

Ek-2. Stresle Başaçıkma Tarzları leği

Aşağıda ifadeler size ne kadar uygunsa onu işaretleyiniz

BİR SIKINTI OLDUĞUNDA		Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Genellik	Sık sık
1	Kimsenin bilmesini istemem					
2	İyimser olmaya çalışırım					
3	Bir mucize olmasını beklerim					
4	Olayı/olayları büyötmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım					
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm					
6	Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım					
7	Kendimi kapana kısılmış gibi hissedirim					
8	Olayların değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım					
9	İimde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.					
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücümü kendimde bulurum					
11	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam					
12	Kendime karşı hoşgörölü olmaya çalışırım					
13	İş olacağına varır diye düşünürüm					
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım					
15	Problemin özümü için adak adarım					
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum					
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım					

18	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım					
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım					
20	Problemleri adım adım çözmeye çalışırım					
21	Mücadeleden vazgeçerim					
22	Sorunun benden kaynakladığını düşünürüm					
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım					
24	Olaylar karşısında kaderim buymuş derim					
25	“Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm					
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi, olgunlaştığımı hissederim					
27	‘Ben suçluyum’ diye düşünürüm					
28	‘Hep benim yüzümden’ diye düşünürüm					
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım					
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.					

Ek-3. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

YÖNERGE: Aşağıda iletişim becerinizi değerlendirmek için bir ölçek sunulmuştur. Her bir ifadeyi okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneğin karşılık geldiği yeri (X) işaretini kullanarak yanıtlayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1-Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.					
2-Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3-Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.					
4-Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.					
5-İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6-Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7-İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8-İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9-İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					

10-Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					
11-Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.					
12-İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.					
13-Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14-Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissedirim.					
15-Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16-İlişkilerimin nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17-Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
18-Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.					

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
19-Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.					
20-İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.					
21-Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22-Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
23-İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.					
24-Bir yakınımınla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.					
25-Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.					

Ek-4 .Empati Eğilimi Değerlendirme Ölçeği

	Aşağıdaki ifadelerin karşılarında bulunan boşluklardan sizin için uygun olana "X" işareti koyunuz.	Tamamen aykırı	Oldukça aykırı	Biraz aykırı	Uygun	Oldukça Uygun
		1	2	3	4	5
1	Çok sayıda dostum var.					
2	Film seyredirken bazen gözlerim yaşarır.					
3	Sıklıkla kendimi yalnız hissedirim.					
4	Bana dertlerini anlatanlar yanımdan ferahlamış olarak ayrılırlar.					
5	Başkalarının problemleri, beni kendi problemlerim gibi ilgilendirir.					
6	Duygularımı başkalarına iletmede güçlük çekerim.					
7	İnsanların film seyredirken ağlamaları tuhafıma gider.					
8	Birisiyle tartışırken bazen dikkatim onun söylediklerimden çok vereceğim cevaplar üzerinde yoğunlaşır.					
9	Çevremde çok sevilen insanım.					
10	Televizyondaki filmler mutlu sonla bitince rahatlarım.					
11	Düşüncelerimi başkalarına iletmede güçlük çektiğim olur.					

12	İnsanların çoğu bencildir.					
13	Sinirli bir insanım.					
14	Genellikle insanlara güvenirim.					
15	İnsanlar beni tam olarak anlamıyorlar.					
16	Girişken bir insanım.					
17	Bir yakınıma derdimi anlatmak beni rahatlatır.					
18	Genellikle hayatımdan memnunum.					
19	Yakınlarım bana sık sık dertlerini anlatır.					
20	Genellikle keyfim yerindedir.					

ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında İstanbul'da doğdum. Üsküdar Ahmet Keleşoğlu Anadolu Lisesi'ni bitirdikten sonra İstanbul Bilgi Üniversitesi psikoloji bölümünü bitirdim. Üniversite eğitimim süresinde Npİstanbul Hastanesi'nde staj, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde staj, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nde mesleğe hazırlık ve staj programında yer aldım. Eğitimim süresinde kısa dönemli çözüm odaklı terapi eğitimi ve Bilgi Açık Kapı grubunda gönüllü olarak travma istismar üzerine çalışmalarda yer aldım. Üniversite eğitiminden sonra; çocuk ölçme değerlendirme testleri eğitimi, aile ve çift terapisi eğitimini tamamladım. Şuan özel bir kurumda çocuk psikoloğu olarak görev almaktayım. Beykent Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans eğitimini tamamlamaktayım.

Ezgi Ecem EREN