

**T. C.  
Selçuk Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı**

**ERGENLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA  
VE BAZI ÖZLÜK NİTELİKLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRMALI  
OLARAK İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman: Doç. Dr. Mehmet Engin DENİZ**

**Hazırlayan: Hatice AYDIN**

**Konya- 2008**

## ÖNSÖZ

Ergenlik, çocuklukta yaşananlardan farklı fiziksel, duygusal ve sosyal yaşantılara uyum sağlayabilmek çabası içinde, yoğun stres yaşanabilen bir dönemdir ve gelişim dönemleri arasında psikolojik sağlamlık bakımından kritik bir öneme sahiptir. Ergenlik lise eğitiminin devam ettiği dönemdir ve eğitimin amaçlarından biri kendi duygu düşünce ve davranışlarının farkında olan yaşadığı her türlü sorunun üstesinden gelme çabası gösterebilecek sağlıklı, verimli nesiller yetiştirebilmektir. Bu nedenle gençlerimizin stres durumunda kullandıkları başa çıkma stratejilerine etki eden her türlü etmenin öğrenilip, bu doğrultuda yapılabileceklerin belirlenmesi önleyici ve gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma çalışmaları bakımından önemlidir.

Kişiliğin bir bütün olması her durumdan etkilenmesi ve her davranışımızda etkisi bulunması psikoloji biliminde kişilikle ilgili her şeyi araştırma, inceleme isteği uyandırmaktadır. Bu çalışmada; lise öğrencilerinin kişilik özelliklerinin, çok görülen sigara içme, aile ile çatışma yaşama, kendi görünüşünü beğenmeme, sosyoekonomik durum, sınıf düzeyleri gibi bazı özellikleri ve sahip oldukları stresle başa çıkma stratejileri ile ilişkisi incelenmiştir.

Bu çalışmamın her aşamasında bana yol gösteren, çalışmalarını ve bilgisini benimle paylaşarak benden desteğini, bilgisini, güler yüzünü, sabrını esirgemeyen tez danışmanım, hocam, sayın Doç. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Her zorlukta, her başarımda, her kararında, yani yaşamımın her döneminde olduğu gibi yüksek lisans çalışmamda da yanımda olan annem, babam ve ablama, bilgisini ve yardımını esirgemeyen arkadaşlarım Elif Konar, Şule Çelik, Serkan Sümer ve hayatta arkadaşlığın, dostluğun bir insana verebileceği tüm güzel duyguları, paylaşımları, bilgi ve desteği sunarak yanımda olan Işıl Yılmaz ile tüm arkadaşlarıma sevgiyle teşekkür ediyorum.

Araştırmayı gerçekleştirdiğim okul yöneticileri ve değerli öğretmenlerine yardım ve destekleri için, uyguladığım ölçeklere içtenlikle cevap vererek bana yardımcı olan tüm öğrencilere de teşekkür ederim.

**Hatice AYDIN**

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma stratejisi düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, sosyoekonomik düzey, lise türü, anne-baba eğitim durumu, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsiyetle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Ve ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? Sorularına yanıt aramaktır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul’da lise eğitimine devam eden 205’i kız 199’u erkek olmak üzere toplam 404 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, ergenlerin kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla Özgüven tarafından geliştirilen “Hacettepe Kişilik Envanteri” (HKE) ile Aysan tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” uygulanmıştır. Tüm analizlerde önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır. Ergenlerin kişilik özelliklerinin (kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum) stresle başa çıkma düzeyleri (düşük, orta yüksek), sınıf, lise türü, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ve varyans analizi, Ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı kullanılarak ölçülmüştür.

Farklı problem çözme ve sosyal destek stratejileri düzeyine sahip ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmazken farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur.

Araştırmada erkek öğrencilerinin kız öğrencilere göre kişisel uyum ve genel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, kız ve erkek ergenlerin sosyal uyum puanları arasında bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin sınıf düzeylerine ve anne baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Anadolu Lisesi öğrencilerinin Genel Lise öğrencilerine göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, ancak sosyal ve genel uyum puanlarının, Anadolu lisesi öğrencisi ile Genel lise öğrencisi olmaya göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Analiz sonuçları, ergenlerin kişisel uyum düzeyleri arasında bağlı oldukları sosyoekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Ergenlerin sosyo-ekonomik durumlarına göre sosyal uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir. Analiz sonuçları, ergenlerin genel uyum düzeyleri arasında bağlı oldukları sosyoekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Anne baba ile çatışma yaşamayanların yaşayanlara, karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilenlerin kuramayanlara, sigara içmeyenlerin içenlere, dış görünüşünden memnun olan ergenlerin olmayanlara göre kişisel, sosyal ve genel uyum puanları yüksektir.

Ergenlerin kişisel uyum ve genel uyum düzeyleri ile problem çözme davranışı arasında ilişki bulunamamıştır. Ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça problem çözme davranışının arttığı söylenebilir. Ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri ile sosyal destek arasında ilişki bulunamamıştır.

Ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyumu arttıkça kaçınmanın azaldığı bulunmuştur.

## SUMMARY

The aim of this study is to understand how the personality characteristics of adolescent affect the strategies levels of coping the stres (low,medium,high) and whether, sex, class, socioeconomic grade, the type of schools, the education level of parents, whether there is a fight with parents or not, whether establishing a relationship with the opposite sex or not, the act of smoking and whether being happy with his/her outward affect to this strategies or not andis there an important relation between adolescents personality characteristicc and the strategies of coping stres.

The sample for the study consisted of 404 Puplic High Scool students (205 famele and 199 male) in İstanbul. They were administered the Personal İnformation From, Hacettepe Personality Inventory by Özgüven (HKE) and Coping Stres Strategies Scala by Aysan. The importance level for all analysles is designated as .05. The personality characteristics (individual, social and general harmony) of adolescent affect the strategies levels of coping the stres (low, medium, high) change accord to sex, class, socioeconomic grade, the type of schools, the education level of parents, whether there is a fight between parents or not, whether establishing a relationship with the opposite sex, the act of smoking and whether being happy with his/her outward or not is surveyed by using t test variation analysis. There is a relation between the personality characteristics and the strategies of coping the stres or not is surveyed by using the Pearson Moments Coefficient of Correlation.

There are not differences between individual, social and general harmony levels of adolescents who have different solving problem and social support strategies, but there are important differences between individual, social and general harmony levels of adolescents who have different avoiding strategies levels.

This Project showed that the school boy's individual and general harmony points are higher than schoolgirl's and the social harmony points do not depend on the difference of sex.

The student's individual, social and general harmony level do not change according to a class or an education level of parents.

The individual harmony points of an Anatolian High School's students are higher than a Normal High School's Students but there is no difference between their social and general hamony points.

The results of analysis show that there is a difference between the individual harmony levels of the adolescents in point of the socioeconomic level. The socioeconomic situations of adolescents do not affect their social harmony level. The results of analysis show that there is

a difference between general harmony level of the adolescents in point of the socioeconomic level which they belonging to.

The adolescents who the not fight with their parents can establish a friendship with opposite sex very easily are non-smoker and happy with their outward are dominant than others in point of individual, social and general harmony.

The individual and general harmony levels of a adolescents are not effective on solving problems. The act of solving problem has increased while the social harmony level has increased too. There is no relation between individual, general, social harmony levels and social support. While the harmony of individual, social and general of adolescents increases, the act of avoiding decreases.

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET .....	II
SUMMARY.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIV

### I. BÖLÜM

1.GİRİŞ .....	1
1.2. AMAÇ.....	7
1.2.1. Problem Cümlesi.....	7
1.2.2. Alt Problemler .....	7
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	10
1.4. VARSAYIMLAR (SAYILTILAR).....	12
1.5. SINIRLILIKLAR.....	13
1.6. TANIMLAR.....	13

### II. BÖLÜM

2. İLGİLİ KURAM VE YAYINLAR.....	14
2.1. KİŞİLİK KURAMLARI.....	14
2.1.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	14
2.1.1.1. Sigmund FREUD (1856-1939).....	14
2.1.1.2. Alfred ADLER (1870-1937).....	17
2.1.1.3. Carl JUNG (1875-1961).....	18
2.1.1.4. Erik H. ERİKSON (1902-1994).....	19
2.1.1.5. Karen HORNEY (1885-1952) .....	20
2.1.1.6. Harry Stack SULLİVAN (1892-1949).....	21
2.1.1.7. Erich FROMM (1900-1980) .....	22
2.1.2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı.....	23
2.1.2.1. Gordon ALLPORT (1897-1967).....	24
2.1.2.2. Henry MURRAY (1893-1988) .....	24
2.1.2.3. Raymond B. CATTELL (1905-1998).....	25

2.1.3. Biyolojik Yaklaşım.....	26
2.1.3.1. Hans EYSENCK (1916-1997).....	26
2.2. STRES VE STRES KURAMLARI.....	28
2.2.1. STRES NEDİR? .....	28
2.2.2. STRES KURAMLARI.....	29
2.2.2.1. Fizyolojik Stres Kuramı .....	29
2.2.2.2. Nedensel Stres Kuramı.....	30
2.2.2.3. Psikolojik Stres Kuramı .....	31
2.2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA .....	32
2.2.3.1. Problem odaklı başa çıkma.....	33
2.2.3.2. Duygu odaklı başa çıkma.....	34
2.2.4. ERGENLERDE STRES KAYNAKLARI.....	36
2.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	39
2.3.1. Kişilik Konusunda Yapılmış Araştırmalar.....	39
2.3.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	48
2.3.3. Kişilik ve Stres Konusunda Yapılan Çalışmalar.....	62
<b>III. BÖLÜM</b>	
3. YÖNTEM.....	71
3.1.Araştırmanın Modeli.....	71
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	71
3.3.Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları.....	72
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	73
3.3.2. Hacettepe Kişilik Envanteri.....	73
3.3.3. Başa çıkma Stratejileri Ölçeği.....	75
3.4.Verilerin Analizi .....	76
<b>IV. BÖLÜM</b>	
BULGULAR.....	78
<b>V. BÖLÜM</b>	
TARTIŞMA VE YORUM .....	109
SONUÇ.....	118
ÖNERİLER.....	120



<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>122</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>132</b>
<b>EK:1 Kişisel Bilgi Anketi.....</b>	<b>132</b>
<b>EK:2 Stresle Başaıkma Ölçeği (SBÖ).....</b>	<b>133</b>
<b>EK:3 Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE).....</b>	<b>135</b>

## TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA NO
Tablo 1: Örneklemi Oluşturan Ergenlerin Lise Türüne Göre Cinsiyet ve Sınıflarına İlişkin Değerler.....	72
Tablo 2: Problem Çözme Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri N, $\bar{X}$ ve Ss değerleri.....	78
Tablo 3: Problem Odaklı Başa Çıkma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri Varyans Analizi Sonuçları..	79
Tablo 4: Sosyal Destek Arama Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri N, $\bar{X}$ ve Ss değerleri.....	80
Tablo 5: Sosyal Destek Arama Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum Düzeyleri Varyans Analizi Sonuçları.....	81
Tablo 6: Kaçınma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri N, $\bar{X}$ ve Ss değerleri.....	82
Tablo 7: Kaçınma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri Varyans Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 8: Kaçınma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri Tamhane Testi Sonuçları.....	84
Tablo 9: Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri.....	85
Tablo 10: Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmalar.....	85
Tablo 11: Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	86
Tablo 12: Ergenlerin Lise Türlerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri.....	86
Tablo 13: Anne Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	87
Tablo 14: Ergenlerin Anne Eğitim Durumuna Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	87
Tablo 15: Baba Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan	

Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	88
<b>Tablo 16: Ergenlerin Babanın Eğitim Durumuna Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>88</b>
<b>Tablo 17: Sosyoekonomik Duruma Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>89</b>
<b>Tablo 18: Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>89</b>
<b>Tablo 19: Tukey Testi Sonuçları.....</b>	<b>90</b>
<b>Tablo 20: Ergenlerin Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumlarına Göre Kişisel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>90</b>
<b>Tablo 21: Ergenlerin Karşı Cinsle Arkadaşlık İlişkilerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>91</b>
<b>Tablo 22: Ergenlerin Sigara Kullanma Davranışlarına Göre Kişisel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>91</b>
<b>Tablo 23: Ergenlerin Dış Görünüştten Memnuniyetlerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>92</b>
<b>Tablo 24: Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre sosyal Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>92</b>
<b>Tablo 25: Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları, Sosyal Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>93</b>
<b>Tablo 26: Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>93</b>
<b>Tablo 27: Ergenlerin Lise Türüne Göre sosyal Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>94</b>
<b>Tablo 28: Anne Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları Sosyal Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>94</b>
<b>Tablo 29: Ergenlerin Annenin Eğitim Durumuna Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>95</b>
<b>Tablo 30: Baba Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları, Sosyal Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>95</b>
<b>Tablo 31: Ergenlerin Babanın Eğitim Durumuna Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>96</b>
<b>Tablo 32: Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları, Sosyal</b>	

Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	96
<b>Tablo 33: Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>97</b>
<b>Tablo 34: Ergenlerin Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumlarına Göre Sosyal Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>97</b>
<b>Tablo 35: Ergenlerin Karşı Cinsle Arkadaşlık İlişkilerine Göre Sosyal Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>98</b>
<b>Tablo 36: Ergenlerin Sigara Kullanma Davranışlarına Göre Sosyal Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>98</b>
<b>Tablo 37: Ergenlerin Dış Görünüşten Memnuniyetlerine Göre Sosyal Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>99</b>
<b>Tablo 38: Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Genel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>99</b>
<b>Tablo 39: Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>100</b>
<b>Tablo 40: Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>100</b>
<b>Tablo 41: Ergenlerin Lise Türüne Göre Genel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>101</b>
<b>Tablo 42: Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>102</b>
<b>Tablo 43: Ergenlerin Annenin Eğitim Durumuna Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>102</b>
<b>Tablo 44: Baba eğitim Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>103</b>
<b>Tablo 45: Ergenlerin Babanın Eğitim Durumuna Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>103</b>
<b>Tablo 46: Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</b>	<b>104</b>
<b>Tablo 47: Ergenlerin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....</b>	<b>104</b>
<b>Tablo 48: Turkey Testi Sonuçları.....</b>	<b>105</b>
<b>Tablo 49: Ergenlerin Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumlarına</b>	

<b>Göre Genel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>105</b>
<b>Tablo 50: Ergenlerin Karşı Cinsle Arkadaşlık İlişkilerine Göre Genel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>106</b>
<b>Tablo 51: Ergenlerin Sigara Kullanma Davranışlarına Göre Genel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>106</b>
<b>Tablo 52: Ergenlerin Dış Görünüştten Memnuniyetlerine Göre Genel Uyum Puanlarının <math>\bar{X}</math>, Ss ve t Değerleri.....</b>	<b>107</b>
<b>Tablo 53: Ergenlerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Arasında ki İlişki .....</b>	<b>108</b>

## ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL

SAYFA NO

Şekil 1. Eysenck'in iki temel kişilik boyutuyla ilişkili özellikler..... 27

# I. BÖLÜM

## GİRİŞ

İnsan günlük hayatın içinde beklentilerinin gerçekleşmemesi ya da beklemediği olay ve sonuçlarla karşılaşması sonucunda kaygı, üzüntü, gerginlik, huzursuzluk, vb. gibi davranışlar olarak ortaya çıkan stres yaşamaktadır. Stres çok kullanılan bir kavram ve çağın hastalığı olarak nitelenmekte, stresten kaynaklanan fizyolojik ve psikolojik hastalıklar artmaktadır. Psikoloji alanında stresle ilgili çalışmalar yaşlılıktan çocukluk dönemine kadar tüm gelişim dönemlerini kapsamakta ve stresin insan hayatının duygusal, sosyal ve fiziksel sağlığı ve gelişimine etkileri giderek artan şekilde araştırılmaktadır. Korkut (2004)'a göre stres yoğunluğu ve yaşayan kişinin yoğunluğu algılayış biçimine bağlı olarak insan üzerinde bıraktığı fiziksel, düşünsel, duygusal anlamda kısa ve uzun dönemli olumsuz etkileri nedeniyle üzerinde fazla çalışılan konulardan biridir.

Gelişim dönemi olarak en kritik dönem olan ergenlik, ergenin fiziksel, duygusal ve sosyal olarak toplumda kendine yer arayışıdır ve kendi başına stresli bir durumdur. Cicchetti ve Rogosch (2002), Ergenlik, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarında belirgin gelişimsel değişikliklerin olduğu zorlu bir dönemdir (Akt: Türkbay ve ark., 2005).

Ergenlik gelişimin stresli bir dönemi olarak bilinir. Bu dönemde ergenler hem fiziksel hem de zihinsel gelişim ve değişim gösterirler. Ailede sorunlar, arkadaşlarla sorunlar, sevgili ile sorunlar, arkadaş grubunun değişmesiyle okula değişen bakış açısı, eğitimden istekler ve beklentiler, okul ve kariyer hakkında sürekli değişen fikirler bu değişimlerdenidir (Kevenk, 2003).

Psikolojik açıdan en önemli değişiklikler yoğun olarak gençlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemin özü gereği yaşanılması zorunlu olan ve genç bireyi zorlayan gelişimsel streslerin en önemlileri arasında, aile çevresinin yakın ilişkilerinden, arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş; anneden koparak bağımsızlığa yönelme; kimlik arama; sosyal ve cinsel rolüne uyum; ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası; farklı, değişik ve yeni şeyler arama ve yapma çabası; bedensel imajını kabullenme, benimseme ve onunla hoşnut yaşama sayılabilir. Görüldüğü gibi psikolojik değişiklikler pek çoktur. Hem duygusal, hem kognitif, hem de davranış düzeyinde genç birey zorlanmakta, yeni uyumları gerektiren stresleri yaşamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1985: 87-88).

Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabileceği gibi, kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenlerdir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Atkinson ve ark. (1996) 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 (Akt: Deniz ve Yılmaz, 2006). Bireyin duygu düşünce ve davranışlarını etkileyen ona rahatsızlık veren durumu değiştirmek amacıyla yaptığı davranışlarına, gösterdiği çabaya stresle başa çıkma denir.

Bazı araştırmacılar stresi bir 'uyarıcı' (fizyolojik stres kuramı) bazıları 'tepki' (nedensel stres kuramı) bazıları ise 'ikisi arasındaki etkileşim' (psikolojik kuram) olarak tanımlamaktadır. Lazarus'un üzerinde durduğu psikolojik kuramda stres, dışsal bir tehlikenin ya da tehdidin algılanması ile ortaya çıkan bilişsel bir değerlendirme olarak ele alınmıştır. Bu kurama göre strese neden olan, bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir (Akt: Yöndem, 2006). Lazarus baş etmeyi ise çevresel ve içsel talepleri veya bunlar arasındaki çatışmayı kontrol etmeye yönelik, kişinin kaynaklarını genişletici ya da tüketici bilişsel ve davranışsal çabalar (Akt: Yöndem, 2006), Snyder (1999), fiziksel, duygusal ve psikolojik yükü azaltmayı hedefleyen bir tepki olarak (Akt: Korkut, 2004) tanımlamaktadır.

Tehdit edici bir olayla karşılaşan insanların kullandığı stratejilerin sayısı çoktur, kendilerini işe verirler, benzer sorunla yaşamış arkadaşlarıyla konuşurlar, konu üzerinde bilgi toplarlar, konunun uzmanıyla görüşürler, alkol içerler, sorunun kaynağına saldırırlar, sorunun kaynağını görmezden gelirler, spor yaparlar, insanlardan uzaklaşırlar, bir umut ışığı ararlar ve dua ederler (Burger, 2006). Araştırmacılar bütün insanların aynı başa çıkma stratejilerini kullanmadığını bulgulamıştır. Yaşamımız boyunca değişik türlerde tehdit edici durumlarla karşılaştığımız için, her birimiz kendi üzerimizde işe yaradığını düşündüğümüz stratejiler geliştiririz. Sonuç olarak bilim adamları insanların kaygı ile başa çıkma yöntemlerinde göreceli olarak değişmez kalıplar bulmuştur (Holahan & Moos, 1987; Terry, 1994; Akt: Burger, 2006).

Stephoe (1991) ise stresle başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Her bir başa çıkma yaklaşımı da daha sonra davranışsal ve bilişsel olarak ele alınmıştır. Problem odaklı davranışsal başa çıkmanın olumlu ucunda aktif problem çözme, olumsuz ucunda ise kaçınma ve pasif başa çıkma söz konusudur. Problem odaklı bilişsel başa çıkmanın olumlu ucunda durumu yeniden tanımlama ve yeniden yapılandırma bulunurken; olumsuz ucunu kuruntulu düşünce ve mesafe koyma oluşturmaktadır. Duygu odaklı



davranışsal başa çıkmanın olumlu ucunda sosyal destek arama yer alırken, olumsuz uçta yer değiştirme, şaşkınlık ve danışmadan (bilgi aramaktan) kaçınma bulunmaktadır. Duygu odaklı bilişsel başa çıkmada ise, olumlu uç duyguları ifade etmeyi, olumsuz uç duyguyu bastırma ve inkâr etmeyi içermektedir (Akt: Akbağ, 2000; Deniz ve Yılmaz, 2005).

Başta çıkma konusunda yapılan araştırmalarda temsil edilen ekole ya da başta çıkma biçimine göre birçok başta çıkma tanımı ve stratejisi ortaya konmuştur. Aynı ya da benzer durumlarda bireylerin başta çıkma stratejilerini inceleyenler cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi değişkenlerin farklı stratejilerin kullanılmasında etkili olduğunu belirlenmiştir. Farklı başta çıkma stratejilerinin olduğunu belirlenmesi başta çıkmada bireysel farklılıkların ve kişiliğin önemini ortaya çıkarmıştır.

Kişilik bireyin kendinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi (nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel) süreçler olarak tanımlanabilir. Kişilik psikologlarının çoğunun depresyon, bilgi işleme, mutluluk ve inkâr gibi konularla ilgilenmesinin nedeni bu süreçlerdir. Elbette bu süreçlerin bazıları bütün insanlar tarafından paylaşılır. Örneğin, bazı kuramcılara göre, hepimiz bir tehdit karşısında duyduğumuz kaygı ya da benzer süreçlerle başta çıkabilmek için, benzer bir yeteneğe sahibizdir. Ancak bu süreçleri nasıl kullandığımız ve bu süreçlerin bireysel farklılıklarla nasıl etkileşime girdiği, bireysel karakteri belirlemede rol oynar (Burger, 2006).

Başta çıkma, bir problem durumu düzenlemek-yönetmek için benimsenen açık-gözlenebilen ve örtük gözlenemeyen davranışları içermektedir. Kişilik ise karakteristik davranış örüntülerini, zaman içindeki ve farklı durumlardaki yaşantıları yansıtan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak kişilik ve başta çıkma kuramlarını problem durumla bağlantılı etkinlikler olarak ele aldığımızda, bu iki kavramın en üst düzeyde çakıştığını söyleyebiliriz. Ancak söz konusu çakışma tam da değildir. Çünkü davranış örüntülerinin tek işlevi problemleri çözmek değildir (Akt: Türküm,1999).

Stres ve stresle başta çıkma araştırmaları, kişilik psikolojisi alanında uzun süreli bir geleneğe sahiptir. En yoğun olarak incelenen konulardan biri, stres koşulları altında artan duygusal tepkiyi öngören kişilik boyutlarıdır. Bunlarla yakından ilgili kişilik eğilimleri olan Nevrotizm ve Anksiyete üzerine araştırmalar bu özelliklerin stres koşulları altında artan kaygı ve diğer negatif etkilerin önemli habercileri olduğunu göstermektedir. Ayrıca bunlar, stres koşullarının yokluğunda bile negatif duyguların taban seviyesini de etkilemektedir (Vollrath, 2001).

Kişilik yapısında rekabetçi, başarı yönelimli, aceleci, atılgan, saldırgan, kontrolü elinde tutmak isteyen, hoşgörüsüz, kendine ve diğerlerine karşı acımasız, mükemmeliyetçi özellikler taşıyan bireyin bu özelliklerin kendi başına stres oluşturuca olabildiği bildirilmiştir (Şahin,1995). Günlük stresler, olayların kendinden çok onu yaşayan insanın önceki yaşantıları, kişilik özellikleri ve en önemlisi değerlendirme biçimleri ile ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Silverman ve Vega (1994)'ya göre durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanıp değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin, inanç sisteminin, baş etme yeteneklerindeki farklılıkların ve motivasyonel değişkenlerin önemli bir rolü olduğu gözlenmiştir. Özellikle daha ağır ve karmaşık stres durumlarından daha hafif stres durumlarına yöneldikçe, tehdit düzeyi açısından bireysel farklılıkların daha belirgin olarak görüleceği belirtilmiştir (Akt; Yöndem, 2006).

Çeşitli kişilik özellikleriyle kullanılan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların bulguları iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Yani sahip olduğumuz kişilik özelliklerinin bazı başa çıkma yollarına daha kolay yönelmemize ortam yarattığı söylenebilir. Ancak belirsizliğini koruyan konu, kullanılan başa çıkma stratejilerinin kişilerin yaşamındaki işlevleridir. Bu nedenle farklı sorun alanları ve çeşitli boyutlarda ele alınan insan ilişkilerinde kullanılan başa çıkma yolları irdelenmeye devam etmektedir (Türküm, 1999).

Aysan (1988)'a göre bireyin stresle başa çıkmasını engelleyen önemli bir etmen, onu gerilime sokan olay değil, olayı değerlendirme biçimidir. İnsanın yaşam tarzı, kişilik yapısı ve dünyaya bakış biçimi ile stresin o kişideki etkisi arasında derin bir bağlantı vardır (Tarhan, 2002). Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirışı ve yönlendirışı stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür. Örneğin aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir (Cüceloğlu, 1998).

Bireysel kaynaklarla ilişkili olarak, bireysel farklılıkların, soysal etmenlerin stresle başa çıkma stratejilerinde farklılıklar yarattığını (Krantz, Grunberg ve Baum, 1985) ve çocukluk döneminde kullanılan başa çıkma stratejilerinin insanlar tarafından kabul görmesinin mekanizmayı pekiştirdiği ifade edilir (Mullis, Youngs, Mullis, Rathge1993, Akt: Özer: 2001).

Ekşi (2004)'ye göre, başa çıkma sürecinde dikkate alınması gereken önemli özelliklerden biri bireysel farklılıklardır. Bireysel farklılıkların başa çıkma ile ilişkisi iki biçimde düşünülebilir. İlki bireylerin stresli durumlarda kullandıkları istikrarlı başa çıkma stillerinden ve eğilimlerinden söz edilip edilemeyeceği yani insanlar zaman ve koşulların netleştirdiği stratejiler kullanır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989) ya da aşamalı ve dinamik bir süreç

olarak düşünölmeli ve başa çıkmada her durum kendi içinde değeriendirilmelidir (Folkman ve Lazarus, 1984). İkinci biçim ise başa çıkma tarzlarının kişilik boyutlarıyla alakalıdır. Bu da felakette karşılaştığında belirli kişilik özelliklerinin belirli başa çıkma stillerini kullanması anlamına gelmektedir.

Folkman ve ark. (1986), bireysel özelliklerin stresle başa çıkma tarzını etkilediğini vurgulamışlardır. Bireyin daha önceki deneyimleri, düşünce tarzında yer alan kadercilik, esneklik gibi durumların etkili olduğunu bildirmişlerdir. Bireysel farklılıklar ve başa çıkma yolları arasındaki etkileşimin stres verici olayın doğasına göre de değiştiğini belirtmişlerdir (Akt: Özer, 2001).

Başa çıkma kaynaklarına sahip olma ve başarılı bir uyum sağlama daha çok bireyin ve çevrenin özellikleri ile ilişkilidir. Bireyin sosyal destekleri, problem çözme yeteneği, kişiler arası ilişkilerde yeterlilik, özgüven, ego gücü, benlik kavramı gibi birçok etken başa çıkma tarzını etkiler (Everly, 1989; Akt: Özer, 2001).

Stres ve stresle başa çıkma araştırmaları, kişilik psikolojisi alanında uzun süreli bir geleneğe sahiptir. En yoğun olarak incelenen konulardan biri, stres koşulları altında artan duygusal tepkiyi öngören kişilik boyutlarıdır. Bunlarla yakından ilgili kişilik eğilimleri olan Nevrotizm ve Anksiyete üzerine araştırmalar bu özelliklerin stres koşulları altında artan kaygı ve diğer negatif etkilerin önemli habercileri olduğunu göstermektedir. Ayrıca bunlar, stres koşullarının yokluğunda bile negatif duyguların taban seviyesini de etkilemektedir (Vollrath, 2001).

Folkman ve ark. (1986), bireyin daha önceki deneyimleri, düşünce yapısındaki kadercilik, düşüncede esnekli başa çıkma yollarını etkileyebilmektedir. Kişilik özellikleri, bireyin stres karşısında kullandığı başa çıkma tarzını etkileyerek olumlu veya olumsuz başa çıkma yollarını kullanmasını etkilemektedir. Birey kontrol edemediği olayla karşılaştığında, başa çıkma mekanizmasında zayıflama, demoralizasyon ve depresyon görülebilmektedir (Akt: Özer, 2001).

Stresle başa çıkmayı zorlaştıran bazı kişilik özellikleri vardır: düşmanlık duyguları baskın olan kişiler, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaran, aşırı duyarlı ve duygusal talepleri önde olanlar, egoist kişilik özelliği baskın olanlar, olayları ya çok iyi ya da çok kötü değerlendirenler, olgunlaşmamış kişilik özellikleri baskın olanlar (çocuksular) ve pasif kişilerin stresle başa çıkmada başarısız oldukları vurgulanmaktadır ( Baltaş ve Baltaş, 2004).

Yapılan araştırmada Friedman & Rosenman, (1974); Krantz, Lundberg & Frankenhaeuser, (1987); Orth Gomer, Ahlbom & Theorell, (1980) A-tipi Koroner-Eğilimli-Davranış biçimi ve kalp-damar hastalıklarıyla ilişkisinin bireysel farklılık kavramı üzerine odaklanmışlardır.

Acelecilik, rekabet ve düşmanlık, A tipi kişilikleri karakterize eder. A tipi kişiliklerin stresle başa çıktığı sürekli saldırgan tutum, asıl başa çıkma tepkileri kesin olarak ölçülmediyse de ayrıca bir başa çıkma biçimi olarak da ele alınmıştır (Frankenhaeuser, Lundberg & Formsan, 1980; Lazarus & Folkman, 1984; Suls, David & Harvey, 1996). Buna paralel bir dizi araştırma da kişilikle ilgili strese; kalp atışı, kan basıncı, kortisol ve katekolamin gibi stres hormonlarının salgılanması ve bağışıklık katsayılarındaki değişikliklerdeki yükselmelerle belirginleşen fizyolojik reaksiyon üzerine odaklanmıştır. Yine, A tipi ve hiddete yatkınlık, düşmanlık ve saldırganlık gibi ilgili kavramlar incelenmiştir. A tipi kişilikler ya hiddete yatkınlık ya da düşmanlığı yüksek olan bireyler stres altında fizyolojik katsayılarla yükselmelerle reaksiyona meyilli oldukları gösterilmiştir (Dembrowski & Costa, 1987; Engebretson & Matthews, 1992; Johnson, 1990; Krantz, Contrada, Hill & Friedler, 1988; Lundberg, Hedman, Melin & Frankenhaeuser, 1989; Akt: Vollrath, 2001).

Son zamanlarda ileri sürülen Kaynakların Korunması Teorisinde (conservation of resources theory-COR Theory), stres durumlarında koruyucu etkisi olan kaynakları, nesne (ev giysi, araba gibi), içinde bulunan durum (çalışma, kişisel ilişkiler gibi), kişisel özellikler (beceriler – öz yeterlilik gibi) ve başka kaynaklara ulaşmayı kolaylaştıran güç-enerji (para, kredi, bilgi gibi) olarak dört grupta sınıflanmıştır (Yöndem, 2006: 95). Kişinin stresi yaşamaması kişilik donanımları ve elindeki imkânları kullanabilmesi ile ilişkilidir. Bu sebeple kişisel özellikler stresten korunabilme derecesini de belirler (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Şahin (1998)'in aktardığı bir araştırmaya göre strese karşı dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumları olarak 'değişmeye açıklık', 'yaptıkları iş her ne ise kendini o işe verebilme', 'olayların kontrolünü elinde tuttuğuna inanma' gibi tutumlara sahip olduklarını göstermektedir. Aynı araştırmada yoğun stresli işlerde çalışıp, hastalık oranlarının daha düşük olanların stresli olayları tehdit olarak görmek yerine, yetenek ve becerilerinin sınındığı bir mücadele fırsatı olarak gördükleri, karşılaştıkları bazı olayları kendi avantajlarına dönüştürebildikleri ve yaşama etkin olarak katılan kişiler oldukları gözlenmiştir. Oysa psikolojik sağlamlık konusunda daha yetersiz olanların stresli durumlarda daha fazla TV izleme, daha fazla içki, sigara içme, ilaç alma ya da uyuma gibi kaçma davranışlarını seçtikleri bulunmuştur.

Bazıları büyük yaşam stresleri ile daha kolaylıkla başa çıkabilirken diğerleri küçük bazı sorunlarla baş etmede zorlanabilirler. Bu bireyden bireye değişebilen farklı tepkiler etkileşim kuramlarının vurguladığı gibi, stres yaratabilecek olayları algılama ve onlara tepki göstermedeki bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Yöndem, 2006).

İşlerine ve sosyal hayata daha aktif katılanlar, yaptıkları işten ve katıldıkları sosyal faaliyetten zevk alanlar, gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olanlar, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulunduranlar ve yakın çevreleriyle olumlu duygusal ilişki içinde bulunan bireyler strese daha dayanıklı olmakta ve sağlıklı yaşamayı başarmaktadırlar (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Klinik psikolojisinde, stres sürecinde kaynak olabilecek kişilik özelliklerine gitgide artan bir ilgi vardır. Esneklik, pozitif değerlendirme, etkili başa çıkma hatta stres sürecindeki büyümeyi öngören kişilik yönlerine değinmek için pek çok yeni kurgu oluşturuldu. Örnekler, Tahammül (Kobasa, 1979), İyimserlik (Scheier & Carver, 1985), Kendine-yeterlik (Bandura, 1978), Ahenk Duygusu (Antonovsky, 1993), Öğrenilmiş Beceriklilik (Rosenbaum, 1990) ve Ümit (Snyder *et al.*, 1991) gibi kişilik özelliklerini içerir. Örneğin, sorumluluk, denetim, mücadele ölçüleri içeren Tahammülün daha fazla mücadele değerlendirmesi ve stres altında daha iyi başa çıkma yoluyla fiziksel ve zihinsel sağlığı daha iyi öngördüğü gösterilmiştir (Florian, Mikulincer & Taubman, 1995; Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). Genel bir pozitif sonuç beklentisi olan İyimserlik için de benzer etkiler gözlemlenmiştir. Sıkça kaynak gösterilen iki inceleme, İyimserliğin başa çıkma vasıtasıyla kalp-damar bypass ameliyatından sonra (Scheier *et al.*, 1989) üstün fiziksel ve zihinsel iyileşmeyi ve göğüs kanseri teşhisine (Carver *et al.*, 1993) daha iyi bir uyumu öngördüğünü göstermiştir (Akt:Vollrath, 2001).

## **1.2. AMAÇ**

### **1.2.1. Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma stratejisi düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, sosyoekonomik düzey, lise türü, anne-baba eğitim durumu, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsiyetle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Ve ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? Sorularına yanıt aranmıştır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

### **1.2.2. Alt Problemler**

1. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma problem çözme, sosyal destek ve kaçınma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma problem çözme alt boyutu düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma sosyal destek alt boyutu düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma kaçınma alt boyutu düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları cinsiyet, sınıf, lise türü, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları cinsiyet, sınıf, lise türü, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsiyetle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.4. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları, anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.5. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.6 Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.7. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları karşı cinsle arkadaşlık ilişkilerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.8 Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları sigara kullanma davranışına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1.9 Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları cinsiyet, sınıf, lise türü, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsiyetle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.4. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları, anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.5. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.6 Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamamasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.7. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.8. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları sigara kullanma davranışı göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2.9. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları cinsiyet, sınıf, lise türü, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsiyetle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları cinsiyet göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları lise türü göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.4. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları, anne-baba eğitim durumu, göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.5. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.6 Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.7. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.8. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları sigara kullanma davranışı göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3.9. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

### **1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Ergenlik yaşamın en değişken ve bireyin tüm gelişimini etkileyen kritik bir dönemdir. Ergenlikte gelişim, bedensel (boy, ağırlık, hormon, iskelet, kas, beden şekli ve oranları), bilişsel, duygusal ve sosyal olarak dörde ayrılır. Gelişimler birbirine geçmiş ve birbirini etkileyen, tetikleyen unsurlardan oluşur. Örneğin duygusal olarak hazırlanmamış ergenlerin bedenindeki cinsel değişimleri kaygı ve stres yaşamaları nedeniyle sosyal yaşantısında olumsuzluğa sebep olabilir. Her bir gelişim türünün sebep olduğu stres yaşantıları olabilir ama bedensel değişimlerin sebep olduğu stresler denilemez çünkü ergenin içinde bulunduğu sosyal çevre (aile ve diğ.) farklılığı gelişimlere farklı yaklaşımlar geliştirilmesine sebep olacaktır. Yani ergenlikten kaynaklanan stres kişiden kişiye, çevreye, duygu düşünce farklılıklarına göre yaşanır.



Bedensel değişimin erinlikteki tutum ve davranışlar üzerindeki etkileri: yalnızlık isteği, çalışma isteksizliği, ahenksizlikler, can sıkıntısı, huzursuzluk, toplumsal zıtlık, otoriteye karşı direniş, karşı cinse yönelmiş zıtlık, duygusallığın artması, kendine güvensizlik, cinsiyetle fazla uğraşma, aşırı çekingenlik ve gündüz rüyalarıdır (Onur, 1985). Liseler, genç için yepyeni bir sosyal çevredir. Okulun uyulması gereken kuralları, gencin tanımadığı diğer gençlerle ve öğretmenlerle karşılaşması, başarmak zorunda olduğu öğrenim görevleri, onun bu yeni sosyal çevreye uyum sağlamakta güçlüklerle karşılaşmasına neden olabilmektedir (Çiğdemoğlu, 2006). Ayrıca sınav kaygısı günümüz gençliğinin en önemli stres kaynaklarından biridir. OKS ve ÖSS gibi ergenlik dönemi içinde girilen iki önemli sınav ergenlerin stres yaşama sıklığını ve yoğunluğunu artırmaktadır.

Longo (2000)' ya göre, ön ergenler ve ergenler streslerini ya da aşırı yüklenmelerini genel olarak düşük özsaygı, öfke ve güvensizlik olarak gösterirler. Ayrıca, kuralları çiğneme ve yüksek riskli davranışlara yönelme eğilimi de gösterirler. Bazı çocuklar duygularını doğrudan gösterirken bazıları içe atar, bazıları da uygun olmayan davranışlar göstererek stres duygularını dışa vurur (Akt: Korkut, 2004). Öğrencilerde bireysel olarak rastladığımız huzursuzluk, gereksiz riske girme, kolay heyecana kapılma, heyecansal patlamalar ya da grup içindeki tartışmaları şikâyet, üretkenliğin düşmesi, eleştiriye duyarlılık, kurallara önem vermeme, hastalıkların artışı, itaatsizlik (Tarhan, 2002) gibi stres belirtileri ve sonuçları stresin öğrenciler için çok önemli ve kritik bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Başa çıkma becerilerinin öğretilmesi önleyici rehberlik anlayışının gelişmesiyle eğitimin içinde yer almaya başlamış ve giderek önem kazanmaktadır. Korkut (2004)'a göre stresle etkili olarak başa çıkmayı öğrenmek sadece eğitimsel süreci etkilediği için değil, fiziksel, duygusal, düşünsel olarak yıpratıcı, etkili davranmayı engelleyici olması nedeni ile de önemlidir. Yaşam kalitesini artırmak ve etkili yaşamak için etkili başa çıkma yollarıyla ilgili dağarcığın artırılmasında yarar vardır.

Stresin varlığı ve etkilerinden söz ederken, kişiyi çok iyi tanımak ve ihtiyaçlarını çok iyi bilmek gerektiği yapılan çalışmalarda defalarca ortaya konmuştur. 1952'de Lazarus ve arkadaşları bu konulardaki yoğun çalışmalarının sonuçlarını dört ana ilkede toplamışlardır.

- İnsanların stres tepkilerinde önemli bireysel farklılıklar vardır.
- Stresli durumlarda, hangi kişilerin ileri derecede etkilenebileceğini önceden bilmek, kişi, iş ve ürün için çok önemli ve yararlıdır.
- Bilinen klasikleşmiş kişilik yapıları ile streslere verilen tepkiler arasındaki ilişki konusunda çok az bilgi elde edilebilmiştir.

- İnsanlardan stres altında iyi bir verim (performans) elde edebilmek, onları harekete geçirmek için yüksek bir güdü düzeyine ihtiyaç vardır (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Günlük yaşamda stresle başa çıkmanın yetersiz kaldığı durumlarda ruh ve fizik sağlığı da tehlikeye girmektedir (Aysan, 1988). Kuşkusuz stres yaratan olaylardan kaçınmak mümkün olmadığına göre, stresi "distress" değil de "eustres" olarak yaşabilme yollarının neler olduğu ile ilgili çalışmalara devam edilmesi gerekmektedir. Böylece ilk olarak Kobasa tarafından ortaya atılan "dayanıklı kişilik" özelliklerinin belirlenebilmesi de mümkün olacaktır. Diğer taraftan bu tür çalışmalar hem depresyonun önlenmesi hem de tedavisi yönünde önemli katkılar sağlayacaktır (Tuğrul, 2000).

Offer (1986) ergenlikte karmaşanın yaygın olmadığını belirtmiştir. Çoğu ergen, ergenlik döneminin tecrübeleriyle baş etmek için etkili yöntemler geliştirerek, duygu ve düşüncelerinde açık olarak, strese maruz kalmadan bu dönemi atlattırmaktadır. Baş etme yöntemleri kişilik özelliği olarak değerlendirilir. Bu kişilik özelliği, kişinin tüm yaşamı boyunca devam eder ve sorunlar karşısında kişiye yardım eder. Ergenlikte etkin baş etme yöntemleri uygulayan çocuklar, bunu yetişkinlik devresinde de devam ettirmektedirler. Ergenlikte bir kriz dönemi olabilir ve bu krizi atlatabmayanlar, ilerdeki krizlerde de başarılı olamayabilirler. Uyumsuzluğu belirleyen nokta hayat koşullarından çok bireysel baş etme kapasitesi ile ilgilidir, çünkü ergenlikteki stres yetişkinlikteki rahatsızlıklarla paralellik gösterebilmektedir (Akt: Özer, 2001).

Ergenlerin karşılaştıkları olumsuzluklar sonucunda yaşayacakları içsel ve dışsal tepkileri çok farklıdır. Çünkü kişilik, duygusal, davranışsal özelliklerin bir bütünüdür ve insan davranışlarını etkilemektedir.

Bireysel farklılıklara göre eğitim, modern eğitim anlayışının bir parçası olarak önem kazanmaya devam etmektedir. Stresle baş etme, eğitimle kazandırılabilen ve geliştirilen bir beceri olarak, kişilik özellikleriyle ilişkisinin açığa çıkarılması, başa çıkma becerisi eğitimi veren eğitimcilere, eğitim süresince ve stresle başa çıkma becerisi eğitim programları geliştiren uzmanlar için farklı kişilik özelliklerine sahip öğrencilere etkili programların geliştirilmesinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. VARSAYIMLAR (SAYILTILAR)**

Araştırmaya katılan lise öğrencileri Hacettepe Kişilik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Kişisel Bilgiler anketine içten ve samimi şekilde cevap verdikleri kabul edilmiştir.

### **1.5. SINIRLILIKLAR**

1. Ergenlerin kişilik özelliklerinin ölçümü Hacettepe Kişilik Envanterinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi stresle başa çıkma stratejileri ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

3. Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olacaktır

4. Araştırmanın örnekleme 2006–2007 eğitim öğretim yılında Bayrampaşa ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olan iki ortaöğretim kurumunun öğrencileri ile sınırlıdır.

### **1.6. TANIMLAR**

**Kişilik:** bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1998).

**Stres:** Kişinin içinden ya da dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal- bilişsel tepkiler (Budak, 2000).

**Stresle başa çıkma:** Stresli olaylar ve günlük telaşlarla ilgili olarak fiziksel duygusal ve psikolojik yükü azaltmayı hedefleyen bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 1999: Akt: Korkut, 2004).

## **II. BÖLÜM**

### **2. İLGİLİ KURAM VE YAYINLAR**

Bu bölümde konu ile ilgili kuramsal çerçeve ve ilgili yayın ve araştırmalara yer verilecektir.

#### **2.1. KİŞİLİK KURAMLARI**

Kişilik bireyin tüm ilgilerinin tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir kavram (Köknel, 1997), psikobiyolojik yapı ve sisteminin bireye özgü dinamik bir organizasyonu ve bu organizasyonun çevre ile etkileşiminin bir ürünü (Özguven, 1998) ya da bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi (Cüceloğlu, 1998) şeklinde tanımlanabilir. Kişiliğin bir dış bir de iç yapısı vardır. Kişiliğin dış boyutları, insanın fiziği, becerileri, yetenekleri, bazı huyları ve davranışları gibi, ölçüye gelen ve herkesin görebileceği özelliklerini kapsamaktadır. İç boyutları ise bireyin güdüsel ve duygusal eğilimlerini, fikir ve tutumların meydana getirdiği sistemi ve dürtüleri, duygulara ve eylemlere yol açan bilinçli ve bilinçsiz eğilimlerin tümünü kapsamaktadır (Jersıld, 1976). Sayısız etmenlerden oluşan kapsamlı bir kavram olduğu (Baymur, 1994) için psikoloji tarihi boyunca insan gelişiminin incelenmesi, açıklanması ile ilgili değişik tanımlar ve yaklaşımlar incelenen bir konu olmuştur. Kişilik kavramının içeriği en iyi nasıl açıklanabilir? Kişilik nasıl gelişir? Nasıl ölçülür? Gibi sorulara yanıt aranması sürdükçe yeni açıklama ve kuramlar ortaya çıkmıştır. Bu kuramlar birbirinden etkilenecek gelişmiştir. Başlıca kişilik kuramları şunlardır.

##### **2.1.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik kavramlar deneysel çalışmalardan çok tek tek vakaların kapsamlı olarak incelenmesine dayanmaktadır (Cüceloğlu, 1998). Kuram, davranışı yönlendiren bilinçdışı süreçleri inceler (Atkinson ve ark.1995).

##### **2.1.1.1. Sigmund FREUD (1856–1939)**

Freud kişiliği bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı olmak üzere üçe ayırmıştır. Bu ayırımı Topografik model olarak da biliriz. Bilinç, farkında olduğumuz düşüncelerimizi içerir, aklımızda derken aslında bilinçli kısmımızı kastederiz. Ancak aklımızda tuttuğumuz bilgilerin çok az bir kısmı bilinçtedir. Eğer isterseniz, sayısız düşüncelerinizi bilinçli bölüme

getirebilirsiniz. Bu geniş, ulaşılabilir bilgi haznesi, bilinç öncesini oluşturur. Bilinç ve bilinç öncesine buzdağının görünen kısmı olduğunu (Burger, 2006; Schultz ve Schultz, 2002) ileri süren Freud zihnimizdeki düşüncelerimizin sadece bir kısmının bilinç ve bilinç öncesinde olduğunu, büyük ve önemli kısmının bilinçaltında olduğunu ileri sürmüştür. Bu malzemelere her istediğimizde ulaşamayız. Bazı olağan dışı koşullar hariç bilinçaltı bilgiyi bilinç düzeyine getirmeyiz. Ancak günlük davranışlarımızın çoğunun altında bilinçaltı malzeme yatar. Topografik modelin insan kişiliğine sınırlı bir açıklama getirdiğini fark eden Freud yapısal modeli oluşturdu. Bu model kişiliği benlik (ego), alt-benlik (id) ve üst benlik (süperego) olarak üçe ayırmıştır.

İd bizim bencil kısmımızdır ve yalnızca kişisel isteklerimizi tatmin etmeye çalışır. İd haz ilkesine göre hareket eder yani fiziksel ve toplumsal sınırlamayı dikkate almaz. Sağlıklı bir yetişkin kişilikte id diğer bölümler tarafından denetim altında tutulur (Burger, 2006). Bu sistemlerden biri diğerlerinden bağımsız olarak tek başına çalışmaz (Gençtan, 1998).

Ego, gerçeklik ilkesinin egemenliğindedir. İdin talepleri, dünya gerçekliği ve süperegonun talepleri arasında aracılık yapar (Atkinson ve ark. 1995).

Süperego en son gelişen ve kişiliğin üçüncü sistemidir. Ana baba tarafından aktarılan ve ödül-ceza uygulamaları ile pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir. Kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür. Gerçekten çok ideali temsil eder, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister (Atkinson ve ark. 1995; Gençtan, 1998).

Olağan koşullarda bu üç sistem birbiri ile çatışmaz. Egonun yönetici önderliği altında bir ekip olarak birlikte hareket ederler. Böylece kişilik üç ayrı parça halinde değil bir bütün olarak işler. Ancak kişiliğin dinamiği öylesine işler ki ruhsal enerji, id ego ve süperego tarafından paylaşılarak kullanılır. Enerji miktarı sınırlı olduğu için bu üç sistem arasında devamlı bir yarışma vardır. Dengenin bozulduğu durumlarda, bir sistem diğerinin zararına enerjinin denetimini ele alabilir ve bu sistemin güç kazanması diğerini zayıf düşürebilir. Çok geniş anlamda id, kişiliğin biyolojik yönünü, ego psikolojik ve süperego toplumsal yönlerini oluşturur denebilir (Gençtan, 1998). Freud'a göre üç sistemin birbiri ile çelişki içinde olması değişik psikolojik faaliyetlerin temelini oluşturur. Kaygı ve savunma mekanizmaları bu çelişkiden doğar. Kaygı id ile süperego arasındaki çatışma ile oluşan bir durumdur. Kaygı büyüyüp şiddetlendikçe ego bununla başa çıkabilmek için savunma mekanizmalarına başvurur. Savunma mekanizmaları kaygı ile başa çıkabilmek için oluşturulmuş düşünce, tutum ve davranış biçimleridir (Cüceloğlu, 1998).

Benlik (ego) iç çatışmalara, bunlardan kaynaklanan bunaltılara, yasak dürtülere ve dıştan gelen baskılara karşı kendini birtakım yöntemlerle savunur ki bunlara benliğin savunma

mekanizmaları denir. Zor durumda kalan insan yalana başvurabilir ancak bu bilinçli bir savunma yoludur. Savunma mekanizmaları bilinç dışında oluşan ve benliğin düzenleyici işlevini sürdürmeye yarayan yöntemlerdir. Benliğe yansıyan her dürtü, istek veya eğilim doyum olanağı bulamaz. Benlik bunları yumuşatmak, değiştirmek veya tümünden ertelemek, kimi zamanda yadsımak zorunda kalır. Kullanılan bu savunma mekanizmalarının türü ve kullanım biçimi benliğin davranış kalıplarını oluşturur ve çevresiyle uyumunu gerçekleştirir. Savunma biçimleri kimi zaman yersiz ve aşırı olur ki böyle durumlarda sağlıklı nitelik kazanırlar (Yörüköğlu, 1993). Belli başlı savunma mekanizmaları;

—Bastırma (repression): Bilince yansıyan yasak dürtü ve tedirgin edici eğilimler, acı veren yaşantılar bilinçaltına itilir. Belleğin erişemediği bu duygu, düşünce veya yaşantılar çoğunlukla çocuklukla ilgilidir.

—Yadsıma (Denial): Gerçeği yok saymadır. Birden bire alınan acı habere inanmama, hastalanacağını, yaşlanacağını, öleceğini düşünmemek, düşünmek istememek. Hoşuna gitmeyen bir şey görünce gözünü kapatmak yadsıma örnekleridir.

—Dışa Yansıtma (Projeksiyon): Bazı duygular kişiyi öyle rahatsız eder ki kişi başkalarını suçlar. Bu durum iftira etmekten farklıdır çünkü bilinçli yapılmaz. Başkalarını suçlama, devamlı kusurlu görme, vs.

—Gerileme (Regression): Kardeşini kıskanan çocuğun bebeksi konuşması ya da altını ıslatmaya başlaması gibi.

—Yalıtım (İsolation): Herhangi bir durumu duygularından arındırma.

—Mantığa bürüme (Rationalization): Günlük yaşamda çok kullanılan bir savunmadır. Yaptığı bir davranış ya da durumun yanlış, yalan olduğunu bildiği halde başka açıklamalarla mantıklı nedenler bulmaya çalışmaktır. Sigara çok kötü bir şey olsa doktorlar içmez demek gibi

—Kendine yönelme: Çocuğun tepinmesi, kendini tokatlama vs.

—Yer değiştirme (Displacement): Kızdığı bir kişiye tepki gösteremediği durumda başkalarına tepkide bulunma; patrona kızıp astlarına tepki gösterme, eşine, çocuklarına kızma gibi. Ayrıca

-Döndürme (Conversiyon), -Saplanma (Fixation), -Düş kurma (Fantasy), -Özdeşim (İdentification), -Yüceltme (Sublimation), -Karşıt tepki oluşturma (Reaction), -Yapma bozma (Undoing) diğer savunma mekanizmalarıdır.

Freud'a göre, insan davranışlarının tümü uyum yapmaya yönelik bir amaç taşır. Hiçbir davranış rastlantısal değildir. Ve organizmanın yaptığı her şey, yaşamı sürdürme çabasının farklı biçimleridir. Freud'a göre anksiyete, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Ne var ki anksiyete, "nevrotik anksiyete" de olduğu gibi gerçek dışı mantığa aykırı

bir nitelik alırsa uyum sağlamaya yardımcı olan işlevini yitirir ve normal dışı davranışların kaynağı olur. Günlük yaşamda herkesin arada bir yaşadığı anksiyete “gerçekçi” anksiyetedir. Dış dünyadaki gerçekçi nesnelere kaynaklanan bu duygu, “korku” duygusuyla eş anlam taşır. Gerçekçi anksiyete, mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik anksiyeteden ayrılır. Bu tür anksiyete, beklenen ya da yaklaşan bir dış tehlikenin algılanması sonucu geliştirilen bir tepkidir. Çoğu kez kaçma refleksiyle birlikte oluşan bir tepki, yaşamı koruma ve sürdürme içgüdülerinin bir belirtisi de sayılabilir. Sağlıklı bir insan ya da etkin bir ego anksiyete ile nasıl baş edeceğini öğrenir. Edilgin bir biçimde anksiyetenin geleceğini bekleyeceği yerde tehlikeyle yüzleşmeyi göze alır ve kendisini savunmak için gerekli önlemleri geliştirir (Gençtan, 1998).

### **2.1.1.2. Alfred ADLER (1870–1937)**

Adler kişiliği anlamlandırma çalışmalarına üstün olma çabası, kişilik gelişimine ebeveyn etkisi ve doğum sırasının önemi konularında katkı sağlamıştır.

Üstünlük çabası: Adler, insanın yaşama bir aşağılık duygusu ile başladığını söyler. Bunun ilk örneği olarak da güçsüz, çaresiz ve yetişkinlere bağımlı, muhtaç olarak dünyaya gelmesini gösterir. Bu algının aşağılık duyguları ile başa çıkma için bir başlangıç olduğunu ve hayat boyu sürdüğünü ve üstünlük çabası olduğunu öne sürer (Schultz ve Schultz, 2002; Gençtan,1998). Freud güdülenmeyi cinsellik ve saldırganlık temalarıyla açıklarken Adler üstünlük çabasının yaşamdaki güdüleyici güç olduğunu ve diğer güdülerin bu oluşum altında ele alınabileceğini ileri sürmüştür. “üstünlük çabasını, bütün psikolojik olgularda açıkça görmeye başladım” der. “bütün sorunlarımızın altında bu yatar ve bu çaba, sorunlarla başa çıkma yöntemlerimizde de kendini belli eder. Bütün işlevlerimiz, üstün olma arzusu yolundadır” (Ansbacher & Ansbacher,1956; Akt, Burger, 2006). İnsanların aşağılık duygusu ile uyum sağlayabilmiş kişiler olarak toplumsal çıkarlar doğrultusunda çaba gösterip başarılı olabildiği gibi tam tersi uyum sağlayamamış kişiler olarak üstünlük mücadelesinde bencillik uğruna her şeyi göze alan kişisel çıkarları gözetebildiklerini belirtmiştir. Adler başarıyı akıl sağlığı ile denk görmemiştir.

Kişilik gelişiminde anne baba etkisi: Freud gibi Adler de yetişkin kişiliğinin sağlıklı olmasında ilk birkaç yılın önemli olduğuna inanmış ancak bu dönemde anne baba etkisinin ve sosyal etkilerin (Schultz ve Schultz, 2002) önemini vurgulamıştır. Kişilik sorunu yaşanmasının sebebi olarak anne babaların aşırı özen gösterme, koruma ile ortaya çıkan şımartma ve ihmal etme olarak iki tür davranışı göstermiştir. Aşırı koruma çocuğun bağımsızlığını elinden alır, aşağılık duygusunu artırır bu da kişilik sorunlarının temelini

oluşturur. Karşılaştığı sorunlar ile başa çıkamayan kendi kararlarını kendi veremeyen kişiler yetiştirilir. Az ilgi gören ihmal edilmiş çocuklar ise şüpheli, soğuk, ilişki kurmakta zorlanan, yakınlık ve samimiyetten rahatsız olan kişilikler olarak yetişkin olurlar.

Doğum sırası: doğum sırasının önemini vurgulayan ilk kişi Adler'dir. İlk çocukların aşırı ilgi gördüğünü, korunduğunu, şımartıldığını ve aşağılık duygularının yoğun olduğunu; sorunlu çocukların, nevrozların, suçlu ve ayyaşların, cinsel sapıkların daha çok ilk çocuklar olduğunu belirtmiştir. Son çocuklarında şımartıldığını belirten Adler ortanca çocukların etrafında ilgilenilen başka çocuklar olduğundan şımartılmadığını ve abla ve ağabeylerine yetişmek için güçlü bir üstünlük çabası gösterdiklerini savunmuştur. Son çocuklar güçlü aşağılık duygusuna sahiptirler çünkü etrafındaki herkes onlardan güçlüdür (Burger, 2006).

Toplum duygusunu bir ölçüt olarak kullanmadan ve düşünce ve hareketlerini ona göre ölçmeden bir insanı değerlendiremeyeceğimizi söyleyen Adler'e göre toplum duygusu hem aşağılık duygusu hem de bunun telafi mekanizması olan iktidar mücadelesinin etkisi altındadır ve karakter gelişiminde iktidar mücadelesiyle birlikte en önemli rolü oynar (Adler, 2003)

### **2.1.1.3. Carl JUNG (1875–1961)**

Önceleri “Kompleks Psikolojisi” sonradan “Analitik psikoloji” olarak adlandırdığı ekolün kurucusu olan Jung (Gençtan, 1998) libidoyu cinsel ağırlıklı bir kavram yerine genelleştirilmiş bir hayat enerjisi olarak ele almıştır. Libidinal enerjinin hayatın ilk yıllarında cinsel belirtilere değil gelişme ve beslenmeye hizmet ettiğini ileri sürer. Jung cinsellikle ilgili faktörleri bütünüyle inkâr etmemiş, fakat cinselliğin rolünü, libidoyu oluşturan birkaç dürtüden biri olmaya indirgemmiştir (Schultz ve Schultz, 2002). Analitik psikolojide kişiliğin tümü psişe olarak adlandırılır ve bilinçli ya da bilinçdışı tüm, duygu, düşünce ve davranışları içerir, insanın fizik ve toplumsal çevresine uyum yapmasını sağlar (Gençtan, 1998). Psişe'nin birbirinden farklı şekilde çalışan ancak birbiriyle etkileşim içinde olan üç sistem, bilinç, kişisel bilinçaltı ve ortak (kolektif) bilinçaltı olduğunu ileri sürmüş ve bilinçaltına fazla vurgu yapmıştır (Schultz ve Schultz, 2002; Gençtan, 1998).

— Bilinç kişinin farkında olduğu düşünme, hissetme, duyu ve sezgi olarak adlandırılan işlevlerin kullanılması ile geliştirilebilen ve bir kişinin diğerinden farklılaşmasının belirleyicisidir. Düşünmeye yönelik bir çocuğun karakteri duyulara yönelik çocuğunkinden farklı olur (Gençtan, 1998). Bilincin bir parçası olarak insanlarda Libidinal enerjinin yönetimi açısından belirli durumlarda içe dönük ya da dışa dönük tepkide bulunma hali veya tutumu



olduğunu, birinin diğerinden daha baskın olduğunu savunmuştur. Hiç kimse tamamen içe ya da dışa dönük değildir (Schultz ve Schultz, 2002).

— Kişisel bilinçaltında bilince hiç ulaşmamış ya da ulaştıktan sonra çatışma yarattığı için bastırılmış yaşantılar bulunur. Burada bulunan yaşantılar rüyalarda ortaya çıkar. Kişisel bilinçaltındaki duygu ve düşünceler aralarında gruplaşarak kompleks denilen durumları oluşturur. Komplekslerin güdüleyici özellikleri vardır ve davranış ve düşünceler denetim altında tutarlar. Güçlü bir kompleks kişinin çevresindekilerce görülebilirken kendisi tarafından çoğu kez fark edilmez ve kişinin uyumu bozarak nevrozların oluşmasına sebep olabilir. Bazen de kişiyi güdüleyen olağanüstü başarıya götüren güç olabilir (Gençtan,1998).

— Ortak (kolektif) bilinçaltı kalıtım yoluyla atalarımızdan aldığımız kültürel mirastır. Birey tarafından bilinmeyen daha önceki tüm nesillerin deneyimlerini kapsar ve kişilikteki en etkili güçtür. Bilinçteki kalıtsal eğilimleri arketipler olarak adlandırmıştır. Arketipler duygular ve diğer zihinsel olaylar gibi yaşanır. Jung'un ayrı bir kişilik sistemi olarak gördüğü temel arketipler Persona (gerçek kişiliği saklayan başkalarıyla ilişkiye geçtiğimizde giydiğimiz bir maskedir ve bizi topluma görünmek istediğimiz şekilde sunar), Anima ve Animus (her bir cinsin hem erkeksi hem de kadınsı eğilimler gösterdiği görüşünü yansıtır. Anima erkeklerdeki dişiliği, animus kadınlardaki erkeklik özelliğini gösterir), Gölge (kişiliğimizin hayvana benzeyen, ahlaksızlıkları, ihtirasları, nahoş arzu ve faaliyetleri içerir) ve Ben (bilinçaltının tüm yönlerini dengeleyen 'self' yani ben kişiliğinin tüm yapısına birlik ve istikrar kazandıran yapının ismi)'dir (Schultz ve Schultz, 2002). Jung'a göre kişiliğinin bütünlüğü bilinç ve bilinç dışının canlı bir ilişkiyle birbirine bağlandıklarında sağlanabilir. Ancak bilinçdışı asla bütünüyle bilince aktarılamaz ve her zaman büyük bir enerji stoğuna sahiptir. Bütünlük her zaman görelidir ve bize yaşamımız boyunca üzerinde çalışacağımız bir şey verir. Özben'e ulaşma kendini gerçekleştirmedir ve özben 'içsel ve dışsal arasındaki çatışmayı bir şekilde telafi etmektir....Dolayısıyla özben yaşamımızın hedefidir...' (Jacobi, 2002).

#### **2.1.1.4. Erik H. ERİKSON (1902–1994)**

Kuramında kişiliğinin yaşam boyu gelişmeye devam ettiğini ileri süren Erik Erikson, Freud'un kuramını ergenlikten sonra yaşlılığa kadar genişleterek sekiz aşamada ayrıntılı olarak açıkladığı, tarihsel ve sosyal güçlerin etkisini öne çıkaran psiko-sosyal kuramı geliştirmiştir. Freud gibi Erikson'da gelişimde kritik dönemler olduğuna inanmaktadır sosyal ve fiziksel çevreler yeni taleplerde bulunduğu için her bir dönemde çözümlenmesi gereken kriz ya da çatışma yaşanmaktadır (Schultz ve Schultz, 2002). İnsanların sağlıklı bir kişilik kazanmalarında bu krizlerin ya da çatışmaların başarılı olarak atlatılması önem taşımaktadır.

Bir evredeki krizin başarılı olarak atlatılması, kendisinden sonraki evre için sağlıklı temeller oluşturur. Eğer bir dönemdeki kriz tam olarak çözümlenmezse Freud'un kuramında olduğu gibi birey, o döneme takılıp kalmaz. Ancak yaşamın daha sonraki dönemlerinde bu kriz devam eder, çözümleninceye kadar problem yaratır (Miller,1983; Akt: Senemoğlu, 1997).

Kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte tüm insan yaşamının kendine özgü bir seyri vardır. Gerçekte insan yaşamı belirli özelliklerin önde geldiği dönemlerle birbirinden ayrılır. İster tamamlansın ister tamamlanmasın herkes bu dönemleri yaşar. Epigenetik ilke geçerlidir. Bu kavram ilk kez Erik Erikson tarafından tanımlanmıştır. Bu ilkeye göre sağlıklı gelişim ancak her dönemin tek tek sağlıklı bir biçimde tamamlanması ile olasıdır. Dönemlerden birinde bir aksama ve yetersizlik olduğunda sonraki dönemlerin de bundan etkileneceği ileri sürülmektedir. Bu da etkilenmenin derecesine göre değişik alanlarda bozukluğa neden olur. Eğer kriz uyumlu yollarla çözümlenirse olumlu sonuçlar elde edilir.

Erikson'a göre, cinsler arasındaki kişilik farklılıklarının biyolojik kökenli olup (Schultz ve Schultz 2002), kimlik durağan ve tamamlanmış bir olgu değil, çok boyutlu dinamik bir süreç olarak algılanmalıdır. Sağlıklı bir kimlik dokusu, her evrenin kritik karmaşasını çözüme kavuşturarak, bir sonraki döneme hazırlığı kolaylaştırır (Aydın, 2005: 91).

#### **2.1.1.5. Karen HORNEY (1885–1952)**

İnsan davranışlarının içgüdü denilen fizyolojik olaylardan kaynaklandığı yönündeki Freud'cu görüşe karşı çıkmış olan Horney, kişiliğin çocukluk yıllarında geliştiğini ancak bozuk davranışların aile içi ilişkilerdeki aksaklıklar sonucu ortaya çıktığını ve ayrıca, sosyokültürel etmenlerin de bu öğrenme sürecini önemli oranda etkilediği görüşünü savunmuştur (Schultz ve Schultz 2002). Horney'e göre, "davranışların belirleyicileri, insanın yaşamı boyunca geliştirmiş olduğu algılar, düşünceler, yargılar, değerler, amaçlar ve bunların birbirleriyle olan karşılıklı etkileşimleridir" (Geçtan, 1998). Horney meslek yaşamı boyunca kişilik gelişimi üzerindeki kültürel ve toplumsal etkileri inceledi. Davranışın doğuştan gelen nedenlerden çok, toplumsal etkilerle belirlendiğini söyleyerek psikanalitik kurama kadın psikolojisi ve nevroz üzerine büyük katkıda bulundu (Schultz ve Schultz, 2002; Burger, 2006).

Horney, kadın psikolojisi konusundaki görüşlerini açıklarken, konunun Freud'un içgüdüsel kökenli kuramı tarafından kısıtlandığından söz eder ve özellikle, "erkek üreme organına imrenme" olgusunu kabul etmediğini vurgular (Schultz ve Schultz, 2002, Geçtan,1998). Freud'un yazılarının ve gözlemlerinin kültür tarafından kısıtlanmalarının olduğu ve kadınların

ikinci sınıf görüldükleri bir zamana denk geldiğini ifade eder. Ayrıca iki cinsinde birbirine hayranlık duyduğu bir özelliği olduğunu ileri sürmüştür.

Hangi türde olursa olsun, anksiyeteye karşılaşıldığında, Horney şu üç sorunun yanıtlandırılmasını önerir: “Tehlike de olan nedir? Tehlikenin kaynağı nedir? Tehlikeye karşı kişiyi çaresiz kılan nedir?” (Geçtan, 1998). Freud, anksiyeteyi çözümlenemeyen Oedipus kompleksi ile açıklar. Horney ise anksiyeteyi ortaya çıkaran en önemli iç etmenin düşmanlık duyguları olduğunu açıklar.

Horney, çocuk davranışlarının sürekli değiştiğini belirtir. Çocuk, bazen insanlara yaklaşır, bazen insanlara karşı çıkar, bazen ise insanlardan uzaklaşır. Bu seçeneklerinin kullanılacağı zamanı ise bireyin kendisiyle ilgili duyguları belirlemektedir. Sevildiğini ve kabul edildiğini hisseden sağlıklı bir çocuk, ilişki ve destek aradığında kolayca diğer insanlara yaklaşır. Fikirlerini kabul ettirmeye istediğinde ise ailesine veya çevresine karşı çıkabilir. Kendisiyle baş başa kalmak istediğinde ise insanlardan uzaklaşır. Kendi kendine yeteceği ve gerektiğinde tekrar diğerlerinden destek alabileceğini bilir. (Geçtan, 1998). “İnsan kendi potansiyelini geliştirme ve saygın biri olma yeteneğine sahiptir... İnsan değişebilir ve yaşadığı sürece değişikliklerin üstesinden gelebilir” (Horney, 1945 Akt: Schultz ve Schultz, 2002).

Nevrozlu çocuk davranışlarını sürekli olarak güvenlik sağlamaya göre düzenler. Yetersizlik duygusu hâkimdir. Her an reddedilme duygusu tetiktedir. Eylemlerinde kendine doyum sağlama değil, zorunluluk ön plandadır. Dolayısıyla, giderek, yalnızlık ve çaresizlik duygularına gömülür. Gelişim aşamalarını sağlıklı olarak tamamlamış birey Horney’e göre üç davranış biçiminin her birini, gerekli olduğunda koşullara uygun olarak seçebilmeli ve kullanılmalıdır. İnsan, gerektiğinde, başkalarının isteklerini kabul edebilmeli, savaşılabilmeli, yalnız kalabilmelidir (Geçtan, 1998). Bu üç davranış birlikte uyumlu bir bütün oluşturabilir. Nevrozlu birey ise bu üç davranıştan birini sürekli olarak benimser ve uygular.

Normal birey bir tartışmada kendi görüşünü savunabilecek haksız bir suçlamayı, imalı bir iğnelemeyi ya da zorakiliği reddedebilecek, savaşılamaya ya da aldatılmaya karşı açıkça ya da içten içe başkaldırabilecek isteği ya da öneriyi sevmiyorsa geri çevirebilecek bir durumdadır. Gerekli olduğu takdirde eleştirel duygular besleyebilecek ve eleştirisini dile getirebilecek, aşırı öz suçlama ile saldırganlık arasında bir orta yol izleyebilecek durumdadır (Horney, 1995).

#### **2.1.1.6. Harry Stack SULLİVAN (1892–1949)**

Kendi psikanaliz deneyimlerinden, özellikle de şizofreni tedavisinde kullandığı yöntemlerden yola çıkarak kendi kişilik kuramını oluşturmuş Freud’un kaygı ve bilinçaltı kavramlarını olduğu gibi kabul etmiştir.

Sullivan'a göre, gerçek ya da hayal ürünü kişiler arası bir ilişki olmadan kişilik var olamaz. Kişilik, "insanın yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık kişiler arası ilişkilerden asla soyutlanamaz". İnsanları anlamının tek yolu, onları çeşitli kişiler arası durumlarda nasıl davrandıklarını gözlemlemektir. Sullivan'ın sistemine göre "kendi" kavramı sadece diğer insanlarla olan ilişkilerde anlam kazanır. Sullivan'ın kuramı Freud'cu psikanaliz ile sosyal öğrenme kuramcıları arasında bir yere yerleşir (Burger, 2006). Kişilik gelişiminde yedi gelişim devresi belirlemiştir. Bunlar bebeklik, çocukluk, gençlik, ön ergenlik, erken ergenlik, geç ergenlik ve yetişkinliktir. Sullivan ergenlikteki ilişkilerin önemi üzerinde durmuş ve kuramının belirgin özelliği de gelişim evrelerinin üçünü ergenliğin oluşturmasıdır. Ona göre rahatsızlıkların çoğu ergenlikte tatmin edici ilişkilerin kurulamamasından kaynaklanır.

### **2.1.1.7. Erich FROMM (1900–1980)**

Fromm'un kişilik kuramı kaygı ve kaygıdan kaçış üzerine kuruludur. Feodal sistemden modern demokrasiye geçiş ile insanların özgür kaldığını ve bu özgürlüğün korkutucu olduğunu çünkü insanların sorumluluğunu üstlenmeleri gereken önemli kararlar almalarına neden olduğunu savunur. Ona göre özgürlük 'güçsüzlüğün ve yalnızlığın dayanılmaz hali'dir. Büyüyüp bireyselleştikçe, kontrol edemediğimiz şeylerin farkına varırız ve ne kadar önemsiz olduğumuz gerçeği ile yüz yüze geliriz. Bu önemsizlik algısına iki şekilde tepki gösteririz: ya özgürlükten kaçırız ya da 'olumlu özgürlüğe' doğru ilerleriz (Burger, 2006).

Özgürlükle gelen kaygı ve güçsüzlük duygularını aşmak için insanları şu üç stratejiden birini seçtiğini belirlemiştir.

— Otoriteciliğe başvurma: Otoriter kişililerin güçlü insan ya da örgütlere katılarak kendi bireyselliklerinden vazgeçtiklerini ve aşağılık duygularını yenmeye çalıştıklarını, kendinden zayıf olanları ezerek güçlü olma duygusunu elde ettiklerini, yani üsttekilere teslim olma, alttakileri ezmenin güçsüzlük duygusuna karşı geliştirilmiş savunmalarıdır.

— Yıkıcılık: Yaşamın tehdit edici durumlarından yok ederek kurtulmaya çalışırlar. Bilinçaltında güdülenmiş bir şey olsa da bu antisosyal eğilimlerini bir mantığa (görev, vatanseverlik vb. duygusuna) bürüme gereği duyarlar.

— Mekanik uyumluluk (konformizm): İnsanların çoğu toplumun bizim için uygun gördüğü rolü ve yaşam tarzını benimser, iş ve aile yapıları içinde kişisel özgürlüğün getirdiği kaygılardan geçici olarak kurtuluruz.

Kendinden sonra gelen insancıl psikologlar gibi Fromm sağlıklı tepkilerin şunlar olacağını belirtmiştir: İnsanın kendisini bilmesi ve kendisi olması mutluluğunu sağlar. Özgürlükten kaçmak yerine onu kucaklamalı, olumlu bir özgürlük oluşturmalıyız. Bireyselleşerek ne

yapmamız gerektiği ile değil de ne yapmak istediğimizi bilerek yaşamalıyız böylece onları ifade edebiliriz (Burger, 2006). İnsanın gerçekten özgür ve böylelikle de sağlıklı olabilmesinin tek şartı, kendini etkileyen ve yönlendiren bu dış güçlerin (dünyasal gerçekler) farkına varması, sonrada hayatını yöneltip, yönlendirmeyi öğrenmesidir. Böylelikle kendi dışındaki güçlerin bilinçsizce esiri olmaktan da kurtulmuş olur (Fromm, 1997).

Sonuç olarak Freud'cu kuramcıların çoğu Freud'un kaygı ile ilgili görüşlerini benimsemiş ve kendi yazılarına uyarlayarak kullanmışlardır. Örneğin Sullivan kaygının kendi kuramında köşe taşı olduğunu belirtir. Horney'in tanımladığı nevroitik başa çıkma yöntemleri de kaygıyı azaltmak için ve kaygıdan tamamen kaçınmak için kullanılır. Bu kuramcılar kaygı ile ilgili yaşanan bazı deneyimlerin bilinçaltı çatışmalardan kaynaklandığını söyleyen Freud'cu görüşü kabul eder, ancak Freud'dan farklı olarak bu süreçte kişiler arası ilişkilerin (Sullivan) ve kültürün (Horney) daha belirleyici olduğunu öne sürerler. Anna Freud, Adler ve diğer yeni Freud'cu psikologlar, kaygı ile başa çıkma tekniklerine insanların kullandığı bilinçli ve kasıtlı yöntemleri de ekleyerek Freud'cu kuramı genişletmişlerdir (Snyder, 1988). Bu kuramcılar kaygı ile başa çıkmada kullanılan bilinçli çabaları açıklarken, Freud'un mirasını da benimsediklerini göstermek amacıyla bilinçaltı savunma mekanizmalarına atıfta bulunmuşlar (Burger, 2006).

### **2.1.2. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı**

Bu kurama göre kişilik bireyin temel özelliklerinin bir sentezidir. Birbirine zıt sıfatlar halinde ifade edilen (atılgan-çekingen, gergin-rahat, güvenli-şüpheli) gibi (Cüceloğlu, 1998) temel özellikleri tanımlamak bireyin kişiliğinin anlamasını sağlar temeline dayanır.

Ayırıcı özellik yaklaşımı çok sayıda insanı tanımlamak ya da davranışlarını kestirmek için, ayırıcı özellikleri belirler. Yaklaşımın ilk kuramcılarında biri olan Gordon Allport İngiliz dilinde kişiliği tanımlamaya yönelik 4000'den fazla sıfat olduğunu söyler (Allport, 1961; Akt: Burger, 2006). Bu nedenle kişilik psikologları öncelikle bütün bu kişilik özelliklerini kullanışlı bir yapı halinde bir araya getirmeye çalışmıştır. Ayırıcı özellikleri belirlemek ve tanımlamak için yapılan ilk çalışma, tipoloji sistemleri geliştirmek olmuştur. Burada amaç kaç tip insan olduğunu keşfetmek ve her bir kişinin tipini belirlemektir. Eski Yunanlılar insanları sanguinik (mutlu), melankolik (mutsuz), kolerik (sinirli) ve flegmatik (soğukkanlı) olmak üzere dörde ayırmıştır. Dış görünüme göre yapılan ayırma göre de Mezomorfik (atletik), Ektomorfik (zayıf) ve Endomorfik (piknik), olmak üzere üçe ayrılmış ve bunların kişilik özelliklerinin birbirinden farklı olduğu öne sürülmüştür (Sheldon, 1942; Akt: Burger, 2006). Sheldon (1954)'e göre 1. Mezomorf, kuvvetli, kasları gelişmiş beden yapısına sahip, kaba,

gürültülü, ağır bedensel faaliyetler ilgi duyan kişilik 2. Ektomorf, ince uzun beden yapısı içinde sakin, utangaç ve çekingen kişilik tipidir. 3. Endomorf, kısa ve tombul, neşeli yaşamından memnun, arkadaş canlısı kişilik tipidir (Akt: Cüceloğlu, 1998).

Kesin bir tip yaklaşımı doğrulanamayan varsayımlardan oluşur. Bu nedenle tip yaklaşımı yerini ayırıcı özellik yaklaşımına bırakmıştır.

Ayrıcı kişilik kuramı bireyin bir durumda hangi davranışı göstereceğini kestirmeyle ilgilenmek yerine belli ayırıcı özellikleri ile nasıl davranacağını kestirmeye çalışır. Davranış özelliklerini açıklarken belirli bir özelliğe ne derece sahip olduğuna bakarlar. Bu yaklaşım insanlar arasında karşılaştırma ve sınıflama yapmayı kolaylaştırmıştır. Deneysel özelliği vardır. Akıl sağlığı konusunda çalışanlar teşhis koyarken, endüstriyel ve örgütsel psikologlar işe alma ve terfide, mesleki danışmanlar uygun iş ile eşleştirme yapmada kuramın kişilik özellik ölçümlerinden yararlanırlar (Burger, 2006).

#### **2.1.2.1. Gordon ALLPORT (1897–1967)**

“Bir kişinin etkinlik akışında değişken bir kesimin yanı sıra, durağan bir kesimde vardır” diyen Alport ayırıcı özelliklerimizin sinir sistemimizdeki fiziksel öğelerden kaynaklandığını, bir gün bilim adamlarının nörolojik yapıları inceleyerek insanların kişilik özelliklerini belirleyebilecek düzeyde bir teknolojiyi geliştirebileceğini öne sürmüştür (Burger, 2006:239). Bireyi kendi içinde inceler ve onu en iyi tanımlayan 5-10 özelliğe, temel özellikler adını verir. Ayırıcı özellik, temel ayırıcı özellik, kendilik gibi kavramları geliştirerek kişilik psikolojisinde önemli bir yer edinmiştir.

Alport belirli bir kültürün üyesi olmak gibi pek çok insanda ortak olan özellikler (traits) ile her insana özgü özellikler olan kişisel eğilimi birbirinden ayırt etmiştir. Bu ortak özellikler ile kişisel eğilimler tutarlılık ve düzen aranarak davranışın belli bir süre gözleminden çıkartılabilir (Schultz ve Schultz, 2002).

#### **2.1.2.2. Henry MURRAY (1893–1988)**

Normal kişilik özelliklerini araştırmayı seçen (Schultz ve Schultz, 2002) Murray Tematik algı testi (TAT) ile tanınır. Kuramı psikanalitik kuram ile ayırıcı özellik kuramın karışımıdır ve kişilikbilim (personoloji) olarak adlandırmıştır. Ona göre herkesin kişiliğinin 27 temel gereksinimi (başarılı olma, yakın ilişki, düzen, kaçınma, vb.) vardır ve bunlar bilinçaltıdır. Bu gereksinimler öğrencileri tarafından araştırılmıştır (Burger, 2006). Freud gibi kişiliği id, ego ve süper ego olarak üç boyutta incelemiş bu kavramlara kendi görüşlerini eklemiştir. Ayrıca yine Freud gibi kişilik gelişiminin çocuklukta geçirilen bir dizi aşama boyunca

geliştiğine inanmıştır. Onun belirlediği ihtiyaçları ölçmeye yönelik kişilik testleri geliştirilmiştir (Schultz ve Schultz, 2002).

### 2.1.2.3. Raymond B. CATTELL (1905–1998)

Birbiriyle ilişkili özellikleri gruplayarak ve birbirinden bağımsız olanları ayırarak kişiliğin temel yapısını faktör analizi dediği istatistiksel yöntemle belirleyebileceğimizi öne sürmüştür (Burger, 2006).

Kişiliğin temel boyutlarını belirleme ve tanımlama çabaları Cattell'in modeliyle sona ermez. Farklı araştırmacılar farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin beş boyutuna yönelik kanıtlar bulmuşlardır ancak faktörlerin adları ve sayıları konusunda hala bir görüş ayrılığı vardır (Burger, 2006).

Tıp doktorlarının kalp hastalıklarının sebepleri üzerinde yaptıkları çalışmalarda hangi davranışları gösteren insanların kalp-damar hastalığına daha sık yakalandığını belirleme çalışmaları sonucunda insanları A tipi ve B tipi diye ayırmışlardır. Kalp hastalığı yaşayan kişilerin yaşamayanlara göre daha hareketli, enerjik oldukları, çabuk öfkelenedikleri görülmüş ve A tipi olarak adlandırılmışlardır. B tipi kişilerin ise kolay öfkelenmeyen, kendini baskı altında hissetmeyen insanlar olduğu belirlenmiş ve bu durum kişilik araştırmacılarının dikkatini çekmiştir. Burger (2006)'in aktardığı araştırmalarda A tipi davranış sahibi insanlar stresin varlığından daha az haberdar gibi görünmekte ya da kabul etmeye daha az yanaşmaktadır. A tipi denekler B tiplerine göre kendilerini daha fazla zorlamışlar ama daha az yorgunluk belirtmişlerdir. A tipi araştırmacı-psikologların, B tipi araştırmacılara göre daha çok bilimsel makale yazdığı ve bu makalelerden daha çok alıntı yapıldığı (iş niteliğinin göstergesi) belirlenmiştir. Daha başarılı olmalarına rağmen, A tipleri daha uzun saatler boyunca çalışır ve işlerinde B tiplerinin dikkatli düşünme gerektiren görevlerde daha başarılı olduklarını da unutmamak gerekir.

A tipi davranışlar:

- İki şeyi aynı anda düşünmek ya da yapmak
- Giderek daha çok faaliyeti daha az zamana sıkıştırmak
- Çevreyi ya da güzel şeyleri fark edememe veya ilgi gösterememe
- Başkalarından daha hızlı konuşmalarını isteme
- Bir şeyin iyi olmasını istiyorsan kendin yap sözüne inanma
- Sık sık diz oynatma ya da parmak tıkırdatma
- Hiçbir zaman geç kalmamaya aşırı özen gösterme
- Oturup hiçbirşey yapmamakta zorluk çekme

- Çocuklarla oynarken bile her oyunu kazanmak için oynama
- Kendi başarılarını da başkalarının başarılarını da sayıları temel alarak ölçme (görülen hasta, yazılan makale sayısı vb.)
- Daha iyi ve daha hızlı yapabileceğini düşündüğü şeyleri başkaları yaparken sabırsızlanma v.b. dir. B tipi ise A tipi davranışlara sahip olmama, çalışırken rahat, sabırlı olma davranışlarını içerir (Atkinson ve ark., 1995).

Tip araştırmalarında İyimserler ve Kötümserler (karamsarlık) (Yöndem, 2006) karşılaştırılmış iyimserlerin sağlık sorunları yaşadıklarında daha hızlı iyileştikleri, stresli olaylarda daha iyi başa çıktıkları, başa çıkmada aktif yöntemler kullandıklarını, kötümserlerin ise inkâr ettikleri, dikkatlerini başka yöne çevirdikleri bulunmuştur (Burger, 2006). Kendine Güven ya da Güvensizlik, İçsel ya da Dışsal Denetim Odağına sahip olma durumları benzer tiplerdir.

### **2.1.3. Biyolojik Yaklaşım**

Kişilik üzerinde kalıtımın etkisinin kabul edilmesi, kişiliğin diğerk biyolojik etmenlerden ayrılamayacağını kabul edilmesiyle aynı döneme rastlar. Araştırmalar insanların fizyolojik işleyişlerinin birbirinin aynı olmadığını göstermiştir. Yani beyin dalgası etkinliğı, hormon düzeyleri, kalp atış hızları gibi fizyolojik özelliklerde insanlar arasında farklılıklar söz konusudur. Kişilik psikologları için daha da önemli olan nokta araştırmacıların bu biyolojik farklılıklar ve davranışlardaki farklılıklar arasında ilişki kurulabilmesi olmuştur (Burger, 2006).

#### **2.1.3.1. Hans EYSENCK (1916–1997)**

Eysenck (1970)'e göre kişilik, insanın çevreye kendine özgü bir biçimde uyum sağlamasını belirleyen karakterinin, duygusal, bilişsel ve fiziksel yapısının nispeten kararlı ve durağan bir biçimde örgütlenmesidir.

Eysenck kişiliğın anne babanın eylemleri ya da hatalarıyla değil, biyolojik yapılarıyla biçimlendiğini öne sürdü. Diğerk özellik yaklaşımçıları gibi kişilik özelliklerinin altında yatan şeyi keşfetmekle uğraşıyordu ve süper özellikleri incelemek için faktör analizini kullanıyordu. Eysenck bütün özelliklerin üç temel kişilik boyutunda ele alınabileceğini belirtmiştir. Bu üç boyut, dışa dönüklük- içe dönüklük, nevroitiklik ve psikotiklikdir. İçe dönükler dışa dönüklere göre uyarılara karşı daha hassastır (Burger, 2006). İçedönük kimseler iç dünyalarında olup bitene daha çok önem verirler, dışa dönük kişiler ise dış dünyada olup biten olaylara dönüktür (Cüceloğlu, 1998).





Şekil 1. Eysenck'in iki temel kişilik boyutuyla ilişkili özellikler (Akt: Burger, 2006)

Eysenck'in modelindeki ikinci ana boyut nevrotikliklerdir. Bu boyuttan alınan yüksek puan duygusal davranma eğiliminin göstergesidir. Kararsız ya da çok duygusal olarak adlandırılırlar, çoğu zaman küçük engellemeler ve sorunlar karşısında bile güçlü duygusal tepkiler verirler ve normale dönmeleri uzun zaman alır. Kolay heyecanlanır, öfkelenir ve depresyona girerler. Bu boyutun diğer ucuna düşenler ise beklenmedik davranışlarda bulunmazlar, ani duygusal iniş çıkışlar yaşamazlar. Eysenck üçüncü süper ayırıcı özellik olan psikotikliği modeline eklemiştir. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler "bencil, saldırgan, mesafeli, soğuk, anlayışsız, başkalarıyla ilgilenmeyen, genel olarak başkalarının haklarına ve iyiliğine kayıtsız" olarak tanımlanır ve bu kişiler yasal bir cezalandırmaya ya da psikoterapiye en yakın adaylar olarak kabul edilirler (Burger, 2006).

Eysenck (1967) içe dönük ve dışa dönüklerin sadece davranışsal özellikleri değil fizyolojik özelliklerinin de farklı olduğunu bildirmiştir. Bu iki tip insanın sakin ve heyecansız bir durumda beyin kabuğu uyarılma düzeylerinin farklı olduklarını savunmuştur. İlk başta tam tersi bir durum söz konusu bir durum söz konusuymuş gibi gelse de, dışa dönüklerin içe dönüklere göre beyin kabuğu uyarılma düzeylerinin daha düşük olduğunu öne sürmüştür. Dışa dönükler, kendilerini uyarıcı özellikte sosyal davranışlar peşinde koşar; çünkü hiçbir şey yapmadıkları zamanlarda beyin uyarılma düzeyleri istenenin çok altındadır. İçe dönükler ise tam tersi bir sorunla karşı karşıyadır. Normalde beyin uyarılma düzeyleri, olması gerekenin

üstünde olduğundan dolayı, bu yüksek düzeyi daha da rahatsız edici duruma getirmemek için yalnızlığı ve sakinleştirici ortamları tercih ederler. Bu nedenlerden dolayı dışa dönükler gürültülü partilerden hoşlanırken, içe dönükler oradan bir an önce kurtulmanın yolunu ararlar. İki grubun uyurken beyin dalgaları ölçülmüş (Stelmack, 1990) öne sürülen beyin kabuğu uyarılma düzeyi görüşünü doğrulanamamıştır. Diğer araştırmacılar dışa dönüklerle içe dönüklerin Eysenck'in öne sürdüğü gibi beyin etkinlik düzeylerine göre değil de, uyarıcılara gösterdikleri farklı tepkilere göre tanımlar. Ama sonuç aynıdır. Fizyolojik farklılıklar uyarıcılara farklı tepki gösterilmesine neden olur (Akt: Burger, 2006).

## **2.2. STRES VE STRES KURAMLARI**

### **2.2.1. STRES NEDİR?**

“Stres” Latince’de “Estrictia”, Fransızca’da “Estrece” kelimelerinden gelir. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmış, 18. ve 19. yüzyıllarda yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Ayrıca kelime “bütünlüğü koruma” ve “esas durumuna dönmek için çaba harcama” halini de ifade eder (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Tıpta 19. yüzyılda bugünkü anlamı ile stres kavramının içeriğini ele alan Fransız Fizyologu Claude Bernard’dır. Dış çevre değişikliklerine rağmen canlı organizmanın iç çevresindeki oldukça devamlı bütünlüğü korumanın zorunlu olduğunu ifade etmiştir. Sağlıklı bir hayattan söz edebilmek için içyapıdaki hiçbir şeyin kendi normlarından uzaklaşmasına izin verilmemelidir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Psikoloji alanında stresle ilgili çalışmalar 1950’li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneğinin yıllık raporlarında yer almaya başlamıştır. Akademik çalışmalarda psikolojik bir kavram olarak stresin sıkça kullanılmasının üç temel sebebi vardır. Birincisi stres kavramının toplayıcı bir özelliğe sahip olmasıdır. Stres endişe gerginlik, çatışma duygusal çöküntü, ağır dış şartlar, benlik tehdidi, engellenme, güvenliğin tehdidi, uyarılma ve daha birçok terim yerine kullanılmıştır. İkinci olarak stres kavramı psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterme imkânı vermiş ve bu bağlantıların kurulmasını kolaylaştırmıştır. Üçüncü önemli alan insanla ilgili her alanda “alışılmamış etkilerin” araştırılmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stres bireyin ve çevrenin karşılıklı olarak birbirini etkilediği bir süreç içerisinde, bireyin çevresel uyarıcıları tehdit edici olarak algıladığı ve sahip olduğu kaynakların üzerinde istemlerle karşı karşıya geldiği hoş olmayan bir durum (Aysan, 1988), bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde

harcadığı gayret (Cüceloğlu, 1998), Paksoy'a göre ise bireyin çevreden gelen talep/talepleri karşılama durumunda kendini yetersiz hissetmesi ve bunun sonucunda onda oluşan kaygı ve gerilim şeklinde tanımlanmıştır (Akt: Gücüyeter, 2003).

## **2.2.2.STRES KURAMLARI**

Monat ve Lazarus (1991) fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç tür stresten söz etmektedir (Yöndem, 2006). Stresin bedendeki etkileri (fizyolojik), psikolojik yapıda ki etkileri (psikolojik) ve stres kaynakları (nedensel) incelendiğinde üç tür stres kuramı ortaya konmuştur.

### **2.2.2.1. Fizyolojik Stres Kuramı**

Cannon ve Selye'nin öncülüğünü yaptığı fizyolojik kuramda bedenin stres durumunda gösterdiği 'tepki' stres olarak ele alınmış ve bunun üzerinde çalışılmıştır. Tepki olarak düşünüldüğünde, farklı bazı durumlarda bedenin gösterdiği, kan basıncının yükselmesi, kalp atışının artması gibi bazı tepkiler stres durumu olarak ele alınmıştır (Yöndem, 2006). Organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan stres, organizmanın dengesinin bozulmasına neden olur. Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekir. Tehlike ile yüz yüze gelen canlı tehlike ile başa çıkamayacağına inandığında tehlikeden kaçır, uzaklaşır ya da başa çıkabileceğine inandığında ise savaşıır. Bu şekilde yeni durumlara uyum sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Selye (1977) stres tepkisini üç basamaktan oluşan Genel Uyum Belirtisi olarak adlandırır. Buna göre Stres durumunda beden üç aşamada tepki göstermektedir.

1. Alarm reaksiyonu: Stresin ortaya çıkışı ile fizyolojik yapıda ve hormonlara değişmelerle kalp atımı ve solunum hızlanır, adrenal kortekste genişleme olur, kaslar gerilir, göz bebekleri büyür, duygular şiddetlenir. Bu durumun sağladığı enerji ile doğrudan baş etme ya da savunma mekanizmaları harekete geçirilmiş olur.
2. Direnç Dönemi: Stresle mücadele sürerken, beden kendini korumaya devam eder, uyum artar ve beraberinde dirençte artar. Bu durumdan kaçmak ya da ona uyum sağlama çabaları sürerken başka stres vericilere direnci düşer. Fizyolojik ve psikolojik kaynaklar tükendikçe yıpranma belirginleşir. Bu dönem başarı ile aşılrısa vücut normal koşullara döner.
3. Tükenme dönemi: Sınırlı bir enerjiye sahip vücut süren stres durumunda kendisini onarma için uyku ve diğer yollarla kendisini korumayı sürdürüyorsa yani stres ortadan kalkmazsa kontrol mekanizmaları zayıflar, fiziksel ve psikolojik olarak

tükenme denilen rahatsızlıklar oluşur. Bunlar davranış ve duygu bozuklukları, bağımlılıklar, mide ve migren ağrıları olabilir. Stres sürdükçe rahatsızlıklar ve çöküntü artar.

Selye, uzun süreli stresin yıpranma, hasar hatta ölüme yol açabileceğini ancak bununla beraber yaşamda stresin güdüleyici ve olumlu etkilerinin de olduğundan bahsetmiştir. Stresin olumlu yönleri için 'eustress', hoş olmayan etkileri için 'distress' kavramlarını kullanmış ve ikisi arasında ayırım yapılması gerektiğini belirtmiştir (Yöndem, 2006).

Stresin fizyolojik etkilerini açıklayan Atkinson ve ark.(1995)'na göre şiddetli stres (merkezi sinir sistemini etkileme yoluyla hormonal dengeleri değiştirip) bireyin bağışıklık tepkilerini bozabilir ve böylece vücudun bakteri ve virüslerle mücadele yeteneğini azaltabilir. Duygu-heyecan ile ilgili stresin tüm tıbbi sorunların yüzde 50'den fazlasında rol oynadığı tahmin edilmektedir. Psikosomatik tıp -psikolojik değişkenlerle fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen dal-, disiplinler arası araştırmaların giderek artan öneme sahip olan bir alanı olmuştur. "Psikosomatik" terimi Yunanca psyche (akıl) ve soma (vücut) kelimelerinden türemiştir. Alerjiler, migren baş ağrıları, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, ülserler ve hatta akne, duygu-heyecanla ilgili strese bağlantılı olduğuna inanılan hastalıklardan bazılarıdır. Şahin (1995)'e göre stresin ortaya çıkardığı problemler arasında özellikle kaygı, depresyon, uyku bozuklukları, kronik kalp hastalıkları, psikosomatik hastalıklar, bağışıklık sisteminde azalma ve kanser sayılabilir.

#### **2.2.2.2. Nedensel Stres Kuramı**

Bu yaklaşımda stresin, bedenin zarar görmesine neden olan, dıştan gelen, tehlikeli- zarar verici bir uyarıcı olarak ele alınmıştır. Stres bir uyarıcı olarak ele alındığında hangi yaşam olaylarının ne derecede stres yükünün olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalara ağırlık verilmiştir. Bazı yaşam olaylarının stres yükleri sıralanmaya çalışılmıştır. Olumlu ya da olumsuz, yaşamda uyum sağlamamızı gerektiren bütün değişikliklerin belirli bir derecede stres yükünün olduğu konusunda ortak bir kabul vardır. Bu modelde savaş, deprem, sel yangın gibi doğal afetler, bir takım önemli sakatlıklarla sonuçlanan kaza ve yaralanmalar, kronik hastalıklar, sevilen birinin ölümü gibi durumlar evrensel stres kaynakları olarak belirlenmiştir (Lazarus, 1976; Akt: Yöndem, 2006).

İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan deneylere dayanarak evrensel stres kaynaklarının sebep olduğu benzer fiziksel belirtiler ve sonuçlar ortaya çıkardığını ileri sürenler yanında Lazarus (1976), aynı stres kaynaklarına bireylerin farklı tepkilerde bulunabildiğini, dışsal olayların stresle ilgili hastalıkları yordamada kısmen kullanılabilirliğini, birçok kişinin öldüğü

felaketlerde bazı bireylerin daha etkili bir yaklaşım gösterebildiğini ve bütün olumsuzluklara rağmen daha az yıkıma uğradığı gözlemiştir (Akt: Yöndem, 2006).

### **2.2.2.3. Psikolojik Stres Kuramı**

Bu kurama göre strese neden olan, bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir. Aynı zamanda stres bireyin yaralanabilirliği-incinebilirliği ve savunma sisteminin yeterliliğine bağlı olarak yaşanan bir durumdur. Bu nedenle durum ya da içinde bulunulan koşul doğrudan stres yaratan değil, stresi harekete geçiren etken olarak düşünülebilir. Lazarus stresin kişinin uyum kaynaklarını aşan ve zorlayan çevresel ve içsel talepler olduğunda ortaya çıktığını ve ne şekilde çıkarsa çıksın genellikle olumsuz bir duygu olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle kızgınlık, kıskançlık, korku kaygı, suçluluk depresyon, üzüntü ve utanç gibi olumsuz duygular yaşandığında psikolojik stresten söz edilebileceğini belirtmiştir (Yöndem, 2006).

Stres durumlarında rol oynayan psikolojik özellikler nelerdir ve bireysel farklılıklar ne ölçüde sonucu etkilemektedir? Bu soruların cevapları 1950'li yıllardan sonra aranmaya başlanmıştır. Lazarus, Dese ve Osler 1952'de çeşitli stres durumlarını başarıya etkisi üzerinde durmuşlardır. Bireye ve duruma bağlı özellikleri ve farkları belirlemek için yaptıkları incelemelerde, bireysel farklılıkların durumla ilgili değişiklikler kadar önemli olduğunu tespit etmişlerdir. Lazarus 1964'te yapılan çeşitli çalışmaların kendilerini en önemli kavram olarak "zihinsel değerlendirmeye" (cognitive appraisal) getirdiğini yayınlamıştır. 1962'de Appley durumlara ve olaylara stres verici yorumunu getiren önemli bir değerlendirme kriterinin "tehdit algısı" olduğunu söylemiştir. Buradan itibaren olayların stres verici ya da vermeyici olarak yorumlanmasında "kişisel belirleyiciler" in öne çıktığı görülmüştür (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stres ile uyum arasındaki ilişkiye bakıldığında Lazarus stresin genellikle yaşam sorunları ile uğraşmada bireyin olumsuzluk düzeyini artırdığını belirtmektedir. Bazı durumlarda stres olağanüstü güçlü ve etkili uyum tarzlarını harekete geçirebilse de genellikle kişinin olaya ilişkin algısını, yorumunu ve değerlendirmesini gerçeğe uygun olarak ortaya koymasını engeller. Herhangi bir sorun yaşandığında, sorun ile yüzleşmek için yeterli kaynakları olan bir kimse stresi harekete geçirici bir güç olarak kullanabilir. Diğer yandan stres bazı durumlarda travmatik sonuçlar da yaratabilir (Yöndem, 2006).

Stresin şiddetini etkileyen faktörler -kestirebilirlik (önceden tahmin etme), -sürenin denetimi, -bilişsel değerlendirme, -yeterlilik hisleri, -sosyal desteklerin bulunmasıdır

(Atkinson ve ark., 1995). Burada, bilişsel değerlendirme ve yeterlilik hissi yani kişilik farklılıklarının stresin şiddetini ve etkilerini azaltıp çoğaltmadaki önemi ortaya çıkmaktadır.

Cüceloğlu (1998)'na göre aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir. Stres, esas olarak insanın olayları değerlendirme ve çözümleme biçiminden kaynaklanmaktadır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi, stresi azaltmada ya da çoğaltmada temel faktördür.

Tehdit altında iken kişi var olan sorun üzerinde düşünmekten kaçınır ve bu tehdit ile ilgili yapıcı bir şeyler yapma konusunda genellikle başarısızlığa uğrar. Aynı zamanda yaşamın potansiyel stres kaynakları ile karşılaşmada, kaçınma, inkâr etme, suçlama gibi savunma mekanizmalarının kullanılması ile ortaya çıkan uyumsuz davranışlar rahatsız edici duyguların oluşumunun bir göstergesidir. Bu savunma mekanizmaları tehdit edici durumla yüzleşmeyi ya da durum üzerinde düşünerek rahatsız edici duyguları denetlemeyi engeller. Bu durum bireyin sorunu etkili basamaklar halinde ele almasını engellediğinden uyumsuz bir davranıştır. Bütün bu olumsuz etkilerden dolayı stres bilimsel literatürde genellikle olumsuz ve baş edilmesi gereken bir durum olarak ele alınmaktadır (Yöndem, 2006).

### **2.2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA**

Bir kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denir (Akt: Deniz ve Yılmaz, 2006). Lazarus ve Lazarus (1984) stresle baş etmeyi “kişinin kendi kaynaklarını aşmasından kaynaklı belirli dışsal ve içsel isteklerini yönetme amacı güden sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlamaktadırlar (Akt: Gücüyeter, 2003: Yöndem, 2006). Stresi azaltmak için yapılan mücadelede insanın kendi stres tepkisinin bilincine varması, bu mücadelenin yarı yarıya kazanılmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2004). Psikanalitik ego psikolojisinde ise stresi azaltma ya da problem çözmede gerçekçi, esnek, düşünce ve davranışlar baş etme olarak tanımlanmıştır (Yöndem, 2006)

Bireylerin stresörlere karşı kullandıkları başa çıkma stratejileri çeşitlilik göstermektedir. Bireyin stresöre karşı kullandığı strateji onun biyolojik ve psikolojik sağlığını etkilemektedir. Bazı bireylerde özellikle sağlıksız başa çıkma stratejileri olarak bilinen çaresizlik, batıl inançlar ve düşünceler, inkâr gibi stratejilerin uzun süre kullanılması stresin miktarını ve davranış üzerindeki etkisini artırabilir (Akt: Bacanlı ve Ercan, 2006).

Çeşitli başa çıkma becerileri vardır. Bunlar stres kaynağını ya da strese neden olan çevreyi değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çalışma anlamında problem merkezlidir ve savaş ya da kaç tepkisini harekete geçirir. Diğer durumda stresörün olumsuz sonuçlarını düzenleme ya da

kendi üzerindeki önemliliğini değiştirme girişimi içinde duygu merkezli olabilir. Bu dolaylı biçim savunma mekanizmalarının kullanımını sağlar. Kişi kendini yetersiz bulduğu durumlarda belirmeye başlayan anksiyete duygusundan kurtulabilme amacıyla savunmaya yönelik duygular geliştirir. Savunmaya yönelik tepkiler zorlanma karşısında uyum sağlamaktan çok içinde bulunan g durumun yaratabileceği anksiyeteyi ve psikolojik dağılmayı engelleyici bir amaç taşırlar. Bu tür tepkiler iki grupta toplanabilir.

1. Ağlama ya da kaygı yaratan konuyu yineleyerek anlatma biçiminde ortaya çıkan onarım mekanizmaları.
2. İnsanın iç dünyasında var olan, ama kendisine uygun gelmeyen duygularıyla yzleşmemek ve bu nedenle anksiyeteye girmemek için kullandığı ego savunma mekanizmalarıdır (Gençtan, 1989).

Folkman ve Taylor'dan aktaran ifti (2002) başa çıkma becerilerini probleme odaklaşma ve duyguda odaklaşma olmak üzere, Folkman ve Lazarus (1991)'dan aktaran Yöndem (2006) bütün bilişsel ve davranışsal baş etme stratejilerinin problem odaklı ve duygu odaklı olarak iki başlıkta incelemiştir.

#### **2.2.3.1. Problem odaklı başa ıkma:**

Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durum unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Bunlar kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma, bilgi arama, çözümler üretme, stresli durumu değiştirmeye yönelik eylemlerde bulunmadır (Akt: Gücüyeter, 2003). Bunlar:

- Karşı ıkma: Karşılaşılan durumla ilgili mücadele etme
- Sosyal destek arama: Durumla ilgili bilgi toplama ve yardım alma
- Planlı problem özme: Karşılaşılan durumla ilgili bir plan yapma ve uygulama

#### **2.2.3.2. Duygu odaklı başa ıkma:**

İnsanların stres durumlarında gösterdikleri tepkilere bakıldığında bazı insanların bu durumun i dünyalarında yarattığı etkilerle uğraştıkları ve özellikle olumsuz etkileri azaltmaya yöneldikleri görülür. Bu yaklaşım tarzı duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılır.

Bu başa çıkma tarzında birey geçici, bir süre içinde olsa tehdit edici durumun etkisinden kurtulur. İnkâr ve sorundan uzak durma, kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Türküm, 1999).

- Kendini kontrol etme: Duygularını kontrol etme
- Uzaklaştırma: Sorun üzerinde düşünmeme
- Olumlu şekilde yeniden değerlendirme: Olumsuz düşünceleri değiştirme
- Sorumluluk kabul etme: Problemin kendinden kaynaklandığını kabullenme
- Kaçma-kaçınma: Nasıl olursa olsun bitmesini isteme

Bu iki önemli başlığın dışında stresle başa çıkmada geçici ve ileriye yönelik olmayan yani gelişime katkısı olmayan savunmacı yöntemler mevcuttur. Çiftçi (2002)'ye göre savunmacı yöntemler sevgi, güvenlik, saygı ya da kabul kazanarak stresi düşürmeyi amaçlayan dolaylı davranışlardır. Benlik saygısını koruma ve tehlikeli dürtüleri kontrol ederek stresin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik olarak ve daha çabuk görünür sonuçlar verebileceği umuduyla daha fazla kullanılır.

Duygu odaklı yaklaşımlar, temelde kişinin kendini daha iyi hissetmesine yönelik çabalar olduğu için bir bakıma savunma mekanizmalarına da benzetilmektedir. Bu nedenle burada bazı savunma mekanizmalarının kullanımı ve stresle baş etmede işlevlerine yer verilmiştir. Ancak duygu odaklı yaklaşımlardan savunma mekanizmaları kapsamına girmeyen; stresli durumlarda alkol ya da ilaç alma, sigara kullanma gibi bazı davranışsal çabalar da yer almaktadır (Yöndem, 2006).

#### **Savunmacı başa çıkma yöntemleri:**

—Bastırma: Uygun görülmeyen, anksiyete yarayan düşünce duygu istek ve anıları bilinçten uzaklaştırma. Bastırma dürtüsel ya da travmatik olayların hatırlanmasını engeller ve anksiyeteyi düşürür.

—Yer/yön değiştirme: Belirli bir uyarının neden olduğu tepkinin açığa vurulması tehlikeli olduğunda yerine başka daha uygun bir tepki gösterilmesidir.

—Karşıt tepki geliştirme: Kaygı veren güdüyü gerçek niteliğinin karşıtına dönüştürerek algılama, onu kabul edilebilir hale getirebilir ve böylece yüzeysel bile olsa çatışma çözülecektir.

—Gerileme: Çocukça davranış ve savunmalara geri dönmektir. Şiddetli stres altında kalan insanlar çocuksu türden davranışlara dönebilirler (Yöndem, 2006).

—Yansıtma: Kişi kendi eksikliklerini ve yenilgilerinin suçunu ya da suçluluk uyandıran dürtü, duygu, düşünce ve isteklerini başkasına yükler (Akt: Çiftçi, 2002).



—Yüceltme: Bastırılmış güdü ve duyguların sosyal açıdan daha kabul edilebilir şekilde yeniden yönlendirilmesidir (Yöndem, 2006).

—Hayal dünyasına kaçma: Engellenmeler karşısında ara sıra hayal dünyasına kaçış kişideki gerginliği gidererek günlük yaşamdaki sorunlarla daha etkin biçimde uğraşmaya yardımcı olabilir. Fakat birey bunu sık kullanmaya başladığında gerçekte ilişkisini kesmeye, hayal ile gerçeği birbirine karıştırmaya başlar bu da gerçek dünyaya uyumunu zorlaştırır (Cüceloğlu, 1998).

—Kendi kendini yıpratıcı ve ket vurucu davranışlar: Engellenme duygusu yaratan sorunların üzerine gidip o sorunların çözümünü aramak yerine birçok kişi sorunlardan kaçma davranışına yönelir. Kaçma davranışı çoğu kez bireyin kendisini yıpratıcı bir özelliğe sahiptir. Bazı kişiler çok yemeye ve kilo almaya, bazı kişiler aşırı sigara içmeye başlar. Bazıları alkolik olur. Böyle davranışlar bireyin temel problemini çözmez, ancak bireyi bir süre kendi sorunundan uzak tutar (Cüceloğlu, 1998).

—Entelektüelleştirme: Kendini uzaklaştırmanın bir biçimi olarak stres yaratan sorunlar üzerinde soyut düzeyde düşünmeyi ifade eder. Soyut analizlerle sorunu bütün insanların sorunuymuş gibi ele alarak duygularımızdan kendimizi uzak tutmadır (Yöndem, 2006).

Amerikan (1990) stresle başa çıkmada kullanılan çok sayıdaki tepkinin altında yatan genel stratejileri ortaya koymak amacıyla, üç aşamalı bir faktör analizi çalışması gerçekleştirmiştir. Her aşamada büyük sayıdaki heterojen örneklem gruplarıyla çalışmış ve çalışmalarda ısrarla, üç temel başa çıkma yolunun ortaya çıktığını görmüştür: Problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma. Ona göre problem çözme; stresin basit bir farkındalığından çok, onu kontrol etmeyi, yönetmeyi içeren daha belirli, araçsal bir stratejidir. Kaçınma; geri çekilmenin bir boyutunu içeren olası duygusal stratejilerden biridir. Sosyal destek arama ise; daha çok insan ilişkileriyle ilgili olarak değerlendirilen bağımsız bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır (Akt: Korkut, 2004).

Üç başlık altında toplanan Başa çıkma stratejileri listesi hazırlanmıştır (Burger, 2006).

#### Aktif-Bilişsel Stratejiler

- Doğru yolu bulmak ve/veya daha güçlü olmak için dua ettim.
- Kendimi en kötüsüne hazırladım.
- Olayın olumlu yönünü görmeye çalıştım.
- Sorunu çözmek için birden fazla yöntem düşündüm.
- Geçmiş deneyimlerimden yararlandım.
- Yaşadığım günün tadını çıkarmaya çalışarak gelecek kaygılarımı bir kenara bıraktım.
- Olaydan biraz uzaklaşıp daha tarafsız olmaya çalıştım.

- Olayı aklımda tekrarlayıp anlamaya çalıştım
- Kendi kendime kendimi iyi hissetmemi sağlayacak şeyler söyledim.
- Kendime olayların bir dahaki sefere daha farklı olacağına söz verdim.
- Yapılabilecek hiçbir şey olmadığını kabullendim.

#### Aktif-Davranışsal Stratejiler

- Durumla ilgili daha çok bilgi edinmeye çalıştım.
- Sorunla ilgili olarak eşimle ya da bir yakınım ile konuştum.
- Bir uzmanla (doktor, avukat, din adamı vs.) görüştüm.
- Sorunu düşünmemek için kendimi başka şeylerle oyaladım.
- Bir eylem planı yapıp onu uyguladım.
- Aceleci davranıp aklıma ilk geleni yapmaya çalıştım.
- Olaylardan bir süreliğine uzaklaştım.
- Ne yapmam gerektiğini biliyordum ve bunun için daha çok çalıştım.
- Duygularımı bir şekilde dışa vurdum.
- Benzer deneyimleri yaşamış kişilerden ya da gruplardan yardım istedim.
- Durumdan olumlu bir sonuç çıkarmak için pazarlık ettim ya da uzlaşmaya vardım.
- Daha fazla spor yaparak gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

#### Kaçınma stratejileri

- Kızdığımda ya da canım sıkıldığında acısını başkalarından çıkardım.
- Duygularımı kendime sakladım.
- Genel olarak insanlardan uzak durdum.
- Olanlara inanmayı reddettim.
- Daha fazla içerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.
- Daha fazla yiyerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.
- Daha fazla sakinleştirici hap alarak gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

### **2.2.4. ERGENLERDE STRES KAYNAKLARI**

Psikolojik açıdan en önemli değişiklikler yoğun olarak gençlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemin özü gereği yaşanılması zorunlu olan ve genç bireyi zorlayan gelişimsel streslerin en önemlileri arasında, aile çevresinin yakın ilişkilerinden, arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş; anneden koparak bağımsızlığa yönelme; kimlik arama; sosyal ve cinsel rolüne uyum; ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası; farklı, değişik ve yeni şeyler arama ve yapma çabası; bedensel imajını kabullenme, benimseme ve onunla hoşnut yaşama sayılabilir. Görüldüğü gibi psikolojik değişiklikler pek çoktur. Hem duygusal, hem kognitif,

hem de davranış düzeyinde genç birey zorlanmakta, yeni uyumları gerektiren stresleri yaşamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1985).

Bedensel değişimin erinlikteki tutum ve davranışlar üzerindeki etkileri: yalnızlık isteği, çalışma isteksizliği, ahenksizlikler, can sıkıntısı, huzursuzluk, toplumsal zıtlık, otoriteye karşı direniş, karşı cinse yönelmiş zıtlık, duygusallığın artması, kendine güvensizlik, cinsiyetle fazla uğraşma, aşırı çekingenlik ve gündüz rüyaları (Onur, 1985).

Korkut (2001) çeşitli kaynaklardan stres konusundaki risk etmenlerini şöyle aktarmaktadır. Strese sebep olan etmenler, gençlerde çeşitlilik ve farklılık gösterir ve çocukluk ve ergenlik dönemleri ile karmaşık biçimde etkileşirler. Bazı önemli olaylar, günlük telaşlar, travmatik stres aile içinde yaşanan olumsuzluklardan kaynaklanan stres, çocuk ihmal ya da istismarı, boşanma, ekonomik etmenler, okul stresi ve gelişimsel mücadeleler gençlik-teki stresin temel noktalarıdır. Okuldaki stres kaynakları ile ilgili olarak gençlerin listeledikleri tetikleyiciler şunlardır: zorbalıkla yüzleşmek, okulda saldırganlık olaylarının olması, sporda iyi olamamak, moda kıyafetlere sahip olamamak, kitap defter gibi okul malzemelerini kaybetmek, uyuşturucu ve diğer konularda akran baskısı yaşamak, arkadaş sahibi olamamak ya da karşı cinsten arkadaşı olmamak, akranları ile tartışmak, beden imajından memnun olmamak, düşük notlar almak ve gelecekle ilgili kaygılara sahip olmak. Dolayısıyla yüksek beklentiler, akran baskısı, ana babanın eksikliği ya da boşanması ihmal ve istismar, kötü ilişkiler gençler için strese ilgili risk etmeni oluşturabilmektedir.

Anne baba davranışları incelendiğinde anne babanın durumu ve genç ile iletişimi önemli stres kaynaklarıdır. Yavuzer (1995)'e göre, duygusal sorunları bulunan kişiler olmaları evlilik ilişkilerinde başarılı olamamaları, ergenin aile içinde sürekli kavga ve çekişmeye tanık olması şeklindeki kötü ev koşulları, genci bir karmaşaya, iç çatışmaya ya da suçlu davranışa itebilir. Aşırı koruma, kardeş ayırımı, kendi gençliklerini dikkate alarak, ergenleri o ölçülerde değerlendirmeleri, aşırı baskı, aile içinde gerginlik uyum bozukluklarına dolayısıyla strese neden olabilmektedir.

Aysan (1988)'in lise öğrencileri üzerindeki çalışmasında aktardığı Weitz (1970)'in çeşitli görüşmeler ve gözlemlere dayalı olarak yaptığı araştırmasında stres yaratan durumlar sekiz grupta toplanmıştır.

1. Bilgi edinme sürecinin hızlandırılması
2. Çevresel uyarıcının zararlı olması
3. Tehdidin algılanması
4. Fizyolojik fonksiyonun bozulması (hastalık, ilaç alımı, uyku yoksunluğu)
5. İzolasyon ve hapsedilme

6. Etkinliğin önlenmesi
7. Grup baskısı
8. Engellenme.

Omizo, Omizo ve Suziki (1988)'nin, lise öğrencilerinde stres yaratan durumları saptayan araştırmasından aktaran Özer (2001), stres kaynaklarını 5 başlıkta bildirilmiştir.

1. Gelecek: Kariyerle ilgili kararlar alma, sorumluluk alma, geleceğe yönelik karar alırken yaşanan problemler, yüksek eğitimle ilgili kararlar alma gibi geleceğe dönük sıkıntıları içerir.
2. Okula ilişkin problemler: İyi not alma isteminin yarattığı endişe, kolejlere hazırlık, öğretmenlerle yaşanan problemler gibi sorunları içerir.
3. Akran baskısı: Kabul görme, yaptıklarıyla akranları arasında onay görme isteği.
4. Madde bağımlılığı: Sigara, alkol hap kullanımı gibi bağımlılıklar.
5. Ailevi problemler: Ebeveynlerden farklı amaçlar oluşturmak, ebeveynlerin desteğinden yoksun olmak, ebeveynlerin kendisini anlamaması, ebeveynlerle çatışma yaşamak.

Çocukların ve ergenlerin yaşadıkları stresin en sık rastlanan sebepleri, ebeveynlerin boşanması ve ayrılması, çeşitli türlerde (zihinsel, fiziksel ya da cinsel) istismar ve okulda yaşadıkları sorunlar olabilmektedir (Akt: Aydın, 2003).

## 2.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.3.1. Kişilik Konusunda Yapılmış Araştırmalar

Robins ve arkadaşları (1996) suça karışan gençlerin uyumluluk ve sorumluluk faktörlerinde suç işlemeyen gençlere göre daha düşük sonuçlar aldıklarını bulmuşlardır. Heaven (1996) uyumluluk, sorumluluk ve duygusal iktidarsızlığın suç ile ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Bu sonuçlar kolektif olarak suçtan kaçınan ve suç işleyen, suça kalkışan insanlar arasında kişilik olarak farklılıklar olduğunu önermektedir. Bu bireyler benlik kontrolleri düşük, saldırgan, eğlenceye gereksinim duyan kişiler olarak karakterize edilirler ve diğer insanlarla ilişkileri az ve yetersiz olduğu, diğer insanların mutluluğu ile ilgileri az olanların suç davranışına katılım riski içinde oldukları ifade edilmiştir (Akt: Küçükbaşol, 2006).

De Raad ve Schouwenburg (1996) tarafından literatürde ki Eğitim-öğretim ve kişiliğin birbirine bağlı olduğu çalışmalar özetlenmiştir ve bir yüzyılı içermektedir. Eğitim ve öğrenimin özelliklerinden ya da kişilik özelliklerinden önemli olduğu düşünülmüş farklı konulara da değinilmiştir. Başarı motivasyon karakter eğitimi ve amaca yönlendirme gibi konulardan oluşmaktadır. Son 30–40 yıl temel yapıtlar kişilik alanında gelişmekte olan 5 büyük faktör tarafından betimlenmiştir. Dahası aniden ortaya çıkmış olan kişilik –zeka, kişilik-motivasyon ve amaca yönlendirme ilişkisini içeren yayınlarda tanımlanmıştır. Tam olmamakla beraber kişilik ve eğitim alanındaki pek çok merkezi konuya yer verilmiştir.

Avia (1997) makalesinde son günlerdeki ilgiye rağmen güçlkle gelişen bir alan olan geniş ve derin pozitif duygular konusuna alakayı incelemektedir. Pozitif duyguların etkilerinin türleri kabaca gözden geçirilmiş ve pozitif olanların eksikliği ve negatif duygular hakkında yapılan çalışmalar arasındaki dengesizliğin nedenlerinden bazıları verilmiştir. Kişilik psikologlarının neden ciddi anlamda pozitif duygularla ilgili çalışmaları göz önüne almaları gerektiğinden bahsettikten sonra nedenler ve sonuçlar üzerinde durulmuştur. Etki etkensel modeller tarafından açıkça içerildiğinden, tanımlama ve ortamla ruhsal durum düzeylerindeki bireysel farklılıklar için bazı açıklamalara da yer verilmiştir. Etki ve kişilik arasındaki ilişki de en üst-en aşağı, en alt-yukarı ve interaktif modeller gibi modeller vasıtasıyla sınanmıştır. Sonuçta duyguların uyumlu fonksiyonlarını göz önünde bulundurmak, yazarların pek çok insanın yaşamı için genellikle olumsuz nitelik tahmininde bulunmaya sevk etse de, pek çok kaynak refah hissini yaygın olduğunu göstermiştir. Ayrıca tartışmalar Taylor'un tartışma referansına dayanmaktadır ki olumlu hayallerin zihinsel sağlık ile ilişkili olduğu savunulmaktadır.

Ekşi ve Otrar (2001) araştırmalarını Genel Lise (GL), İmam Hatip Lisesi (İHL), Endüstri Meslek Lisesi (EML) ve Çıraklık Eğitim Merkezlerinde (ÇEM) okuyan öğrencilerin bazı kişilik Özelliklerini karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmişlerdir. Kişilik özelliklerinin belirlenmesinde Savran (1993) tarafından geliştirilen Sıfat Tarama Listesi kullanılmıştır. Çalışma 1996–1997 eğitim Öğretim yılının ikinci yarısında gerçekleştirilen iki araştırmanın örneklemlerinin birleştirilmesi suretiyle gerçekleştirilmiştir. Örneklem 429’u kız, 689’u erkek olmak üzere 1118 kişiden oluşmaktadır. EML ve ÇEM’ den 309’ar, GL ve İHL’den de 250’şer öğrenci araştırmaya katılmıştır. Deneklerin yaşları 16–18 arasında değişmektedir. Araştırmada bazı kişilik özelliklerinin eğitim görülen lise türüne göre farklılaştığı bulunmuştur.

Jenson ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışmada uyumluluk kişiler arası çatışmalarla pozitif şekilde (arabuluculuk) ilişkilidir. Yüksek uyumlu çocuklar uymayı, birbirilerinden ayrılmamayı, düşük uyumlu çocuklardan daha fazla desteklemektedir. Uyumluluk yıkıcı çatışma örüntüleri ile negatif ilişkilidir. Yüksek uyumlu çocuklar manipulasyonda, suçta, fiziksel güç kullanmada düşük uyumlu çocuklardan daha düşük sonuçlar almışlardır (Akt: Küçükbaşol, 2006).

Allik, Laidra, Realo & Pullmann, (2004) tarafından NEO-FFI ölçeği 12–18 yaş aralığında, okulların 6–8–10–12. sınıflarında okuyan 2650 Estonya’lı öğrenciye (1420 kız, 1230 Erkek) uygulandı. Estonya’lı ergenlerde kişiliklerinin ayırt edici niteliklerinin temel düzeylerinin Estonya’lı yetişkinleriyle tamamen benzer olmasına rağmen, vicdanlı ve hoşnut olma durumlarında bir gelişim aksaması gözlemiştir. 5 kişilik mizacından 3’ü nitelik düzeylerinde makul bölgesel karşıt değişim yaratmıştır. Bu yaş aralığında samimiyet düzeyi artmış vicdanlı ve hoşnutluk azalmıştır. Kişiliğin 5 faktör yapısının 12 yaşındaki çocuklar için geçerli olmasına rağmen bu, yetişkinlerdeki yapı ile sadece yaklaşık bir uyum içindedir. Ve şunu ileri sürmektedir ki bu yaştaki tüm çocuklar kendi kişilik mizaçlarını gözlemek ve gözlemler bazında kendilerine güvenilir öz teşhiste bulunmak için gerekli becerileri geliştirememektedir. Öz teşhiste bulunulmuş kişilik yapısı olgunlaşır. 14–15 yaşları civarında yeterince farklılaşmış olur ve 16 yaşında artık bir yetişkin kişiliğinden ayırt edilemeyecek olana kadar gelişir. Ergenlerin kişilikleri yaşla çok farklılaşır. Zihinsel kapasitelerinin gelişimi boyunca kişilik ve zekâ arası ilişki gittikçe küçülür.

Küçükbaşol (2005), 13–17 yaş grubu orta öğretim öğrencileri üzerinde kişilik özellikleri ve sapkın davranış arasındaki ilişkinin inceleyen araştırmacı anket uygulaması yoluyla, Bursa ilinde farklı orta öğretim düzeyindeki okullarda öğrenim gören 13–17 yaş arası 591 öğrenciden (268 kız ve 323 erkek) özdenetim düzeyleri, sahip oldukları kişilik özellikleri ve

bildirdikleri sapkın davranış sıklıkları konusunda veri toplanmıştır. Verilerin korelasyon ve regresyon teknikleri kullanılarak yapılan analizlerinin sonuçları, katılımcıların özdenetim düzeylerinin incelenen beş kişilik özelliğinden Açıklık dışındaki dördü tarafından yordanabildiğini göstermiştir: özdenetim düzeyleri duygusal istikrarsızlık ve dışadönüklükle pozitif ilişkiler sergilerken, uyumluluk ve sorumluluk özellikleriyle negatif bağlantılar içindedir. Bulgular, kişilik özelliklerinin sapkın davranış sıklığı ortalamalarını yormamasında bazı cinsiyet farklılıkları bulunduğu işaret etmektedir: Uyumluluk özelliği hem kızlar, hem de erkekler için etkin bir yordayıcı iken, kızların suç davranışlarına yönelmelerinde duygusal istikrarsızlık faktörü de öne çıkmaktadır. Ancak, beklentilerin aksine, duygusal istikrarsızlık kız öğrencilerin sapkın davranışlara yönelmesi olasılığını azaltıcı bir etkiye sahiptir. Farklı sapkın davranış tiplerinde yine farklı kişilik özelliklerinin etkin olduğu ve bu özelliklerin yordayıcılıklarının cinsiyete göre ciddi farklılıklar sergilediği gözlenmiştir.

Atalay (2005) araştırmasında, Anadolu Öğretmen Liselerinde okuyan öğrencilerin kişilik özellikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişkiler üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma Beyşehir Anadolu Öğretmen Lisesi ve Konya Selçuklu Anadolu Öğretmen Lisesinde okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucu olarak, Öğretmen Lisesinde okuyan öğrencilerin Kişilik özellikleri ve öğretmenlik mesleğine karşı genel eğilimlerinin birbirini destekler görünmektedir. Araştırma sonuçlarına göre; Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları olumlu yönde çok yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Kişilik ölçeğinin tüm boyutlarında yüksek anlamlı ilişkiler görülmüştür. Duygusal Kararlılık ve Antisosyal Eğilimler boyutunda düşük ilişkiler görülmüştür. Öğrenime devam ettikleri sınıf ile öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Öğrenime devam ettikleri sınıf ile kişisel özellikleri arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Öğretmenlik mesleği açısından kız ve erkek öğrenciler arasında manidar bir farklılık bulunmuştur. Kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişilik özellikleri ve öğretmenlik mesleğine karşı tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Smits & Boeck (2006) Davranışsal engel sistemi (BIS) ve davranışsal etkinlik sisteminden (BAS) Beş Büyük kişilik faktörüne konulu bir çalışma yapmıştır. Gray (1987) kişilik ve ek çok davranışımızın temelini oluşturan iki sistem ileri sürmüştür. Bunlardan biri uzaklaşan davranışı ya da kaçınma ile ilişkili bir sistemdir ki bunu davranışsal engel sistemi (BIS) olarak adlandırıyoruz Diğer Davranışa yaklaşma eğilimidir ki bu da davranışsal etkinlik sistemi (BAS) olarak adlandırılmıştır. 5 büyük kişilik faktörü ile tanımlanmış olan kişilik

görünüşlerindeki bireysel arklılıkların BIS/BAS ile açıklanıp açıklanamayacağı incelenmiştir. Nörotizm ve Dışa dönüklük BIS/BAS ile iyi bir şekilde açıklanabilir ayrıca Hoşnutluk ile Vicdanlı olma durumu için istikrarlı bulgular elde edildi.

Efiliti (2006), Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin, saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın verileri Konya il sınırları içindeki 6 ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 246'sı (%42,4) kız, 334'ü (57,6) erkek, toplam 580 öğrenciden toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak; "Saldırganlık Ölçeği", "Hacettepe Kişilik Envanteri" ve "Rotter Denetim Odağı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; "t-testi", "Varyans analizi" ve ileri analiz olarak "Tukey testi", "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı" tekniği, "Basit Doğrusal Regresyon analizi", ve "Çoklu Regresyon analizi" kullanılmıştır. Araştırmadan bulgularından elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir: Saldırganlık puan ortalamaları cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve alan türü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Öğrencilerin saldırganlık ile denetim odağı puanları arasında anlamlı ilişki vardır. Ayrıca öğrencilerin denetim odağı puanları, saldırganlık puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Öğrencilerin denetim odağı ile kişilik özellikleri puanları arasında anlamlı ilişki vardır. Öğrencilerin saldırganlık ile kişilik özellikleri puanları arasında anlamlı ilişki vardır. Ayrıca öğrencilerin kişilik özellikleri puanları, saldırganlık puanlarını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.

Gençoğlu (2006), üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla 623 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini belirlemek için; Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen İyimserlik Ölçeği, kişilik özelliklerinin belirlenmesi için; Özgüven (1992) tarafından geliştirilen Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Tek Yönlü Varyans Analizi, Fisher'in Least Significant Difference (LSD) testi uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında ise .05 hata payı üst değer olarak alınmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular maddeler halinde şöyle özetlenebilir:

— İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Kendini Gerçekleştirme düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

— İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Duygusal Kararlılık düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

— İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Nevrotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Psikotik Eğilim düzeyleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur.



— İyimsizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimsizlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Aile ilişkileri düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

— İyimsizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimsizlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Sosyal ilişki düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

— İyimsizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimsizlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Sosyal Norm düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

— İyimsizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimsizlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre Antisosyal Eğitim düzeyleri anlamlı olarak düşük bulunmuştur.

Köse (2006)'nin liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisi incelediği araştırmasında, araştırmanın evrenini İstanbul ili Anadolu yakasında bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ve özel orta öğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu da; 2005–2006 Eğitim-Öğretim yılında öğrenim görmekte olan 219'u kız 95'i erkek olmak üzere toplam 314 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla; araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Sıfat Tarama Listesi (ACL)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS for Windows 13.00 versiyonu kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada veri türlerine göre; ilişkisiz grup t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. ANOVA ve Kruskal Wallis testinde anlamlı fark çıktığında ikili gruplar arasındaki farklılığı saptamak üzere tamamlayıcı hesaplardan Scheffe testi, Benferonni Düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiklerin manidarlıkları en az .05 olarak çift yönlü sınımlanmıştır. Elde edilen bulgular;

—Yalnızlık ölçeği ile sıfat tarama listesi (ACL) arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; ACL alt boyutlarından, başarıma, başatlık, sebat, düzen, duyguları anlama, şefkat gösterme, yakınlık, karşı cinse ilgi, gösteriş, ilgi gösterme, kendini suçlama, otokontrol, özgüven, kişisel uyum, ideal benlik, askeri liderlik ve erkeksi özellikler ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

—Yalnızlık Ölçeği ile Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarından, benlik saygısı ile ilgili duygusal destek, duygusal desteğe güvenme, bilgisel destek, araçsal destek aile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla beraber Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarından, duygusal desteğe ihtiyaç duyma ve aktif duygusal destek ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aileden algılanan toplam sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

—Yalnızlık Ölçeği ile Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda; Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarından, duygusal desteğe ihtiyaç duyma ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla beraber Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarından, benlik saygısı ile ilgili duygusal destek, bilgisel destek, duygusal destekte yakınlık ve kabul, aktif duygusal destek, duygusal desteğe güvenme ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Arkadaşlardan algılanan toplam sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

—Algılanan aile desteği, algılanan arkadaş desteği ve ACL kişilik testinin yalnızlık puanlarını yordaması için yapılan regresyon analizinde, yalnızlık puanlarının toplam varyansının %15,6'sının algılanan aile desteği, algılanan arkadaş desteği ve ACL Kişilik testi tarafından karşılandığı anlaşılmıştır.

Özgan (2006), Bu araştırmada Tekstil Meslek Liselerine devam eden son sınıf öğrencilerinin mesleki karar verme olgunluğu ile bazı kişilik özelliklerini incelemiştir. Meslek lisesine giden öğrencilerin meslek seçimi konusunda yeterli bilince sahip olmadıkları, bu okulları seçerken ya duydukları söylentilere göre ya da çevrenin tavsiyesi ile seçtikleri gözlenmiştir. Bunun sonucunda da başarısız, gelecek için hedefleri olmayan, kendilerine güvenmeyen bireyler yetiştirilmekte ve bu öğrenciler hayata kazandırılmak yerine, hayattan daha da uzaklaştırılmaktadırlar. Araştırma öğrencilerin mesleki olgunluk düzeylerini belirlemek ve bazı kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerle ilgili veri toplamak amacıyla; Mesleki Olgunluk Ölçeği (Kuzgun ve Bacanlı, 1996), Piers-Harris Benlik Kavramı Ölçeği (Öner, 1994) ve araştırmacılar tarafından hazırlanan 11 maddeden oluşan Bireyi Tanıma Çizelgesi kullanılmıştır. Mesleki Olgunluk Ölçeğinde toplam 40 maddeden oluşmakta ve 4 dereceli likert tipi bir ölçektir. Benlik Kavramı Ölçeğinde 80 madde bulunmakta ve 6 alt testten oluşmaktadır. Bunlar; davranış, zekâ ve okul durumu, bedensel görünüm, kaygı, gözde olma (popülerlik) ve mutluluktur. Ölçek Evet-Hayır şeklinde cevaplanmıştır. Araştırma İstanbul ili içerisinde bulunan 3 tekstil meslek lisesinin son sınıf öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur. Toplam 267 öğrencinin 122'si erkek, 145'i kız öğrencidir. Yaş ortalamaları 17'dir. İstatistik analizler sonucunda ulaşılan Kişilik Özelliklerine İlişkin Bulgular şu şekilde belirlenmiştir:

– Meslek seçimi konusunda yardım alıp almama ile davranış ve uyma arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

– Babanın çalışıp çalışmadığı ile davranış ve uyma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

– Gelir durumu ile gözde olma arasında yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gelir durumu yüksek olan öğrencilerin gözde olma durumunun da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu ile ve bir kişilik özelliği olan okul durumu karşılaştırıldığında ise, gelir durumu yüksek olan öğrencilerin okul durumunun da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

– Anne eğitimi ile kaygı durumu arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Lise mezunu olan öğrencilerin kaygı düzeyi, ilkokul mezunu olan öğrencilere göre daha yüksektir.

– Anne eğitimi ile bedensel görünüm arasında da anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Benk (2006), İstanbul’da üniversitelerde okuyan öğrencilerin, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu araştırmada; yaş, cinsiyet, okudukları bölüm, sınıf, ÖSS puan türü ve puanı, eğitim yaşamında algıladıkları başarı düzeyleri, mezun oldukları lise türü, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk oldukları, anne ve babanın eğitim durumu, ebeveynlerin birlikte olup olmaması, ebeveynlerin hayatta olup olmamaları, anne, baba meslekleri, ailenin gelir düzeyi, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, ilgililik, sıcaklık, resmiyet, karşılıklı anlayış, eleştiricilik, destekleyicilik, paylaşımcılık, huzur, çatışma durumu gibi algılanan anne-baba-çocuk ilişkileri, ebeveynlerin algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri gibi bağımsız değişkenler ele alınmıştır. Araştırmada mükemmeliyetçi kişilik özelliğini ölçmek için Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMÖ), psikolojik belirti düzeyini belirlemek için Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90) ve genel bilgilere ulaşabilmek için Anket Formu uygulanmıştır.

—Mükemmeliyetçilik, bağımsız değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet, mezun oldukları lise türü, kardeş sayısı, doğum sırası, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin algılanan gelir düzeyi, resmiyet, eleştiricilik, destekleyicilik, paylaşımcılık, huzur gibi algılanan anne-baba-çocuk ilişkileri, ebeveynlerin algılanan anne baba tutumu ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Anne-baba birlikteliği, yaş, öğrencilerin okudukları bölüm, sınıf, ÖSS puan türü ve puanı, eğitim yaşamında algıladıkları başarı düzeyleri, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, ilgililik, sıcaklık, karşılıklı anlayış çatışma durumu gibi algılanan anne-baba-çocuk ilişkileri ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

—SCL 90 Ruhsal belirti tarama listesi ile algılanan anne-baba çocuk yetiştirme tutumu, algılanan anne-baba-çocuk ilişkilerinden ilgililik, karşılıklı anlayış, sıcaklık, paylaşım, huzur ve çatışma arasında anlamlı fark bulunmuştur.

—SCL 90 Ruhsal belirti tarama listesi ile Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde ise, çok boyutlu mükemmeliyetçilik alt boyutlarından, sosyal odaklı

mükemmeliyetçiliğin SCL 90'nın tüm alt boyutları olan somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm ve SCL 90 toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik alt boyutlarından, başkaları odaklı ve kendi odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutlarından SCL 90 arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

—Mükemmeliyetçilik toplam puanları ve SCL 90 alt boyutları incelendiğinde, mükemmeliyetçilik toplam puanları ve obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, anksiyete, düşmanlık, fobik anksiyete, paranoya, psikotizm ve SCL 90 toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

—SCL 90'nın alt boyutları ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ÖSS EA puanı ile paranoya arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Yaş ile fobik anksiyete arasında da pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir.

—SCL 90 alt boyutlarından fobik anksiyete, psikotizm ve toplam SCL 90 puanları ile mükemmeliyetçilik düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.

Çiğdemöğlü (2006), araştırmasında, farklı lise türlerindeki lise birinci sınıf öğrencilerinin akran baskısına uğrama düzeyleri, özsaygı düzeyleri ve dışadönüklük kişilik özellikleri incelenmiştir. Ayrıca genel lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akran baskısına uğrama düzeyleri, özsaygı düzeyleri ve dışadönüklük kişilik özelliği arasında fark olup olmadığı araştırılmıştır. Farklı liselerde eğitim gören öğrencilerin akran baskısına uğrama düzeyleri ile özsaygı düzeyleri, akran baskısına uğrama düzeyleri ile dışadönüklük kişilik özelliği ve dışadönüklük kişilik özelliği ile özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma 2003–2004 eğitim ve öğretim yılında Keçiören İlçesindeki 3 farklı lise türünde (genel lise, kız meslek lisesi ve endüstri meslek lisesi) gerçekleştirilmiştir; her lise türünden 200 öğrenci olmak üzere toplam 600 öğrenci çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Öğrencilerin akran baskısına uğrama düzeylerini ölçmek için Akran Baskısı Ölçeği, özsaygı düzeylerini ölçmek için Coopersmith Özsaygı Ölçeği Kısa Formu, dışadönük kişilik özelliklerini ölçmek için Eysenck Kişilik Envanteri Dışadönüklük Alt Testi kullanılmıştır. Bu ölçeklerin uygulanması sonucunda elde edilen verilerin analizinde One- Way ANOVA tekniği ve Pearson Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, farklı okul türlerinde okuyan öğrencilerin akran baskısına uğrama düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin, genel lise öğrencilerine göre, genel lise öğrencilerinin ise kız meslek lisesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha fazla akran baskısına uğradıkları bulunmuştur. Genel lise öğrencilerinin, kız meslek lisesi ve endüstri meslek lisesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek özsaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Genel lise öğrencilerinin, kız

meslek lisesi ve endüstri meslek lisesi öğrencilerine göre anlamlı biçimde daha dışadönük oldukları bulunmuştur. Bulgular ayrıca genel lisede okuyan erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre akran baskısına daha fazla uğradıklarını göstermektedir. Ancak gerek özsaygı gerekse dışadönüklük bakımından erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin akran baskısına uğrama düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani akran baskısına uğrama düzeyi yüksek olduğunda özsaygı düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin akran baskısına uğrama düzeyleri ile dışadönüklük kişilik özelliği arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin özsaygı düzeyleri ile dışadönüklük kişilik özelliği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yaşar (2006), çalışmasında, denetim odağı ile iki farklı okulda okuyan öğrencilerin belirli kişilik özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada Rotter Denetim Odağı Ölçeği ve Kişilik değerlendirmesi amacıyla standardizasyonu Savran (1993) tarafından yapılmış olan Sıfat Tarama Listesi kullanılmıştır. Örneklem grubu 363 kişiden oluşmaktadır. Örneklemi oluşturan öğrencilerin Genel Lise ve Endüstri Meslek Lisesi ayrı ayrı Rotter Denetim Odağı puanlarının öğrencilerin cinsiyet durumları, okudukları okul, okudukları bölüm, anne ve baba tutumu ve öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacı Ki-kare (Chi-Square) Analizi uygulanmıştır. Öğrencilerin, başarıma, başatlık, sebat, düzen, duyguları anlama, bağımsızlık, saldırganlık, oto kontrol, özgüven, kişisel uyum, yaratıcılık ve liderlik kişilik özelliklerinin, öğrencilerin okudukları okula göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacı ile bağımsız grup t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin, başarıma, başatlık, sebat, düzen, duyguları anlama, bağımsızlık, saldırganlık, oto kontrol, özgüven, kişisel uyum, yaratıcılık ve liderlik kişilik özelliklerinden alınan puanlar ile denetim odağı ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak amacı ile de Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Genel lise öğrencilerinin Rotter Denetim Odağı Ölçeği puanları ile ACL kişilik özelliklerinden olan başarıma, başatlık, özgüven ve yaratıcılık alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin Rotter Denetim Odağı Ölçeği puanları ile ACL kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin devam ettikleri okul ile bir kişilik özelliği olarak yaratıcılık arasında Endüstri Meslek Lisesi öğrencileri lehine farklılık bulunmuştur. Genel lise ve Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin Rotter denetim odağı ölçeği puanları ile cinsiyet, okul türü, öğrencilerin okudukları bölüm, ailelerin sosyoekonomik düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumları değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Robinson ve ark. (2007), 176 öğrenci üzerinde yaptıkları üç çalışmada, tepki gösterme süresinin seçiminde hatayı en aza indirme eğiliminin kişilik ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu gibi

eğilimler tehlikeli tepki süreçlerindeki bireysel farklılıklara değinmek amacıyla hipotez edilmiştir. Fobik korkuların ve sergilenen endişenin ön tahmini için uygundur. Bununla beraber, tepki süreçlerinin yüksek dışadönüklülükle bastırabileceği fikrini baz alarak dışadönüklülük ve hatalı olarak yavaşlayan eğilimlerin bunlarla ilişkili ölçümlerin ön tahmininde etkileşebileceği hipotez edilmiştir. Çalışmalar bu etkileşme hipotezini desteklemektedir. Yani bu eğilimler az miktarda dışadönüklülük düzeyinde, sergilenen endişenin ön tahminine olanak verir.

Göktan (2007), araştırmasında Deniz Lisesi öğrencilerinin kişilik özellikleri, aile ortamına yönelik algıları ve geleceğe yönelik kaygıları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini için, Deniz Lisesi Komutanlığı'nda eğitim öğretim gören II/S ve III/S öğrencilerinden 80 kişilik iki grup hedeflenmiş ancak veri toplama sonrasında uygun olmayan işaretlemeler çıkarılarak 76 III/S öğrencisi ve 48 II/ S öğrencisi olmak üzere toplam 124 erkek öğrenci örneklemini oluşturmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular kapsamında, ergenlik dönemini yaşayan Deniz Lisesi öğrencilerinin gelecek kaygıları üzerinde etkili değişkenlerin kişilik özellikleri açısından Dışa Dönüklülük, Geçimlilik, Sorumluluk ve Duygusal Dengesizlik olduğu; aile ortamına yönelik birlik beraberlik boyutunun da gelecek kaygısını etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca tüm bu değişkenler bir arada gelecek kaygısını daha güçlü bir şekilde yordamaktadır.

Yurt içinde ve dışında yapılan çalışmalarda genellikle ergenlerin kişilik özelliklerinin birkaçı ya da biri ile suç işleme, sapkın davranış, saldırganlık, denetim odağı, iyimserlik, mesleki karar verme, psikolojik belirtiler, kaygı, yalnızlık, aile tutumları, akran baskısı ile ilişkisini incelendiği görülmektedir. Bu çalışmaların sonucunda olumlu kişilik özelliği ile olumlu davranışlar arasında olumlu ilişki, olumlu kişilik özellikleri ile suç gibi olumsuz davranışlar arasında negatif ilişkilerin saptandığı görülmektedir.

### **2.3.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Oakeshott (1973), Varma (1976), Wolf (1978) çocuklarda stres yaratan çevre şartlarını ve çocukların bu ströserlere tepkilerini incelemiştir. Carver ve arkadaşları (1989), stresle başa çıkmada bireysel farklılıkların olduğunu görüşünü destekleyen çalışmalarını yapmışlardır. Folkman ve Lazarus (1980–1987), Billing ve Moos (1984), Rosario ve ark (1988), problem ve duygu odaklı başa çıkmayı cinsiyete göre incelemişlerdir. Brown (1981), Choitow (1983), Charlesworth (1985), Larus (1966), Cooper (1980), Tyrer (1982) stresle başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir (Akt: Çiftçi, 2002).

Compas (1987), çocukların ve ergenlerin nasıl stresle başa çıktığını ve başa çıkmanın psikolojik stres üzerindeki rolü anlatmıştır. Çocuk ve ergenin başa çıkması yedi araştırma

başlığı altında anlatılmıştır. Değişik başa çıkma kaynakları, yöntemleri ve stratejileri stresle başarılı bir şekilde başa çıkmada önemlidir. Buna probleme dayanan çabalar ve strese dayalı duygularla ilgilenme dâhildir.

Aysan (1988), lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma, 1986–87 öğrenim yılında İzmir’de genel liselerin 1. 2. ve 3. sınıflarından seçilen 357 kız ve 255 erkek toplam 612 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanmış “Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa çıkma Stratejileri Ölçeği” (SYBSÖ) kullanılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin aileleri ile ilgili sonuçlara: Annenin ‘ilgisiz’ olarak algılanması çocukların problem çözme sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde; buna karşın kendini suçlama ve kaçınma davranışını artırıcı yönde etkilidir. Babanın tutumunun ‘otoriter’ ve ‘ilgisiz’ olarak algılanması, çocukların kaçınma davranışını artırıcı yönde etkilediği bulunmuş. Aile üyelerinin hepsine veya herhangi birine yakınlık duyulması, bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışını artırdığı, kaçınma davranışını ise azalttığı saptanmıştır. Annenin çocuğuna ceza vermesi ergenin kendini daha suçlamasına ve daha çok hayal etmesine neden olduğunu; babanın cezalandırması ise, kaçınma davranışını artırıcı yönde etkili olmuştur. Annenin öğrenim düzeyinin okuryazarlık düzeyinde olmaması, ergenin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Babanın öğrenim düzeyinin ise başa çıkma stratejilerine önemli düzeyde etkili değildir. Ebeveynin alkol kullanımı, çocukların hayal etme ve kaçınma davranışını artırıcı yönde etkili olmaktadır. Ergenlerin ailelerinin ekonomik düzeyi yükseldikçe, problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarında da bir artış görülmüştür.

Öğrencilerin bireysel niteliklerine ilişkin sonuçlar: öğrencilerin yaşları büyüdükçe daha az sosyal destek aramaktadırlar. Stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri cinsiyete göre farklılık göstermektedir ve kızlar erkeklere göre daha fazla problem çözme yöntemlerini kullanmakta ve daha fazla sosyal destek aramaya yönelmektedirler. Erkekler ise kızlara göre kendilerini daha az suçlamakta, daha az hayal etmekte, buna karşın daha fazla kaçınma davranışı göstermektedirler. Akademik başarı düzeyi yüksek olan, kendilerini ‘kararlı’, ‘müdahaleci’, ‘becerikli’, ‘mutlu’ olarak algılayan ve desteği içten alan ergenler, daha çok problem çözme davranışı göstermektedirler.

Araştırmada öğrencilerin yaşları büyüdükçe daha az sosyal destek aradıkları, kızların problem çözme yöntemlerini daha fazla kullandıkları, akademik başarısı yüksek öğrencilerin problem çözme yöntemlerini daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Towbes, Cohen ve Glayshawk (1989), ergenlerde stresle anksiyete, depresyonla ilişkisi, özsaygı üzerindeki etkisi ve başa çıkma becerilerini incelemişlerdir. Sonucunda benlik kavramı ve kişisel kontrolün stres karşısında gösterilen tepkileri etkilediği bulunmuştur. Stres yaşayan bireylerde daha yüksek öz-saygı olduğu, özgüveni yüksek adölesanlarda aktif problem odaklı başa çıkma yolunun daha sık kullanıldığı gözlenmiştir. Youngs, Rathge, Mullis ve Mullis (1990), adölesanlardaki stresin özsaygıları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, stresin adölesanların özsaygıları üzerinde önemli etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Negatif yaşam olaylarının sebep olduğu stresin adölesanların özsaygılarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Norris, Carrol ve Cochrane (1992), araştırmalarında fiziksel aktivitelerin ergen stresine etkisini incelemişler ve daha yoğun egzersiz yapanlar lehine sonuçlar bulmuşlardır. Printz, Shermis ve Webb (1999), araştırmalarında ergenlerde stres kaynakları ve başa çıkmalarını etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Sonucunda problem çözme becerileri ve algılanan sosyal desteğin yeterince gelişmemiş olduğu gözlenmiştir. Daha çok günlük olarak yaşanan stres kaynaklarına rastlanmıştır. İrrasyonel düşüncelerin olduğu belirlenen araştırmada günlük yaşanan streslerle başa çıkmanın daha çok olduğu görülmüştür (Akt: Özer, 2001).

Stark ve arkadaşları (1989), ergenlerde yaygın olarak görülen problemleri ve onların bu olaylarla başa çıkarken kullandıkları stratejileri incelemişlerdir. Bu başa çıkma stratejileri, deneklerin duygusal durumları ve problemleri değerlendirmelerine göre sınıanmıştır. Genel olarak ergenler, cinsiyet ve yaş gruplarına göre sınıanmıştır. Genel olarak ergenler, cinsiyet ve yaş gruplarına göre benzer dört yaygın stres yapıcı etkenden bahsetmiştir. Bununla beraber, erkekler bu problemlerin sıklığı bakımından kadınlardan farklıdır. Ayrıca stres etkenleri benzerken, bunların sıklığı, kullanılan başa çıkma stratejileri ve bunların yararlarındaki farklılıklar cinsiyet ve problem tiplerindeki farka bağlanmıştır.

Bree ve arkadaşları (1990), erkek öğrencilerde baş ağrısının şiddeti ve stresle başa çıkma mekanizması arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yoğun baş ağrısı çeken öğrencilerin pasif başa çıkma (kaçınma) ve diğer öğrencilere göre daha az sosyal destek arama yöntemi kullandıklarını saptamıştır. Halstead, Johnson ve Cunningham (1993), başa çıkma yolları listesinin ergenlerde geçerliliğini incelemiş, yetişkinlerde geçerli olan faktörlerin ergenlerde de geçerli olduğu, fakat genel olarak Kendini Suçlamanın ergenlerde daha fazla kullanıldığını ortaya çıkarmıştır. Frydenberg ve Lewis (1994), ergenlerin başa çıkma stratejilerinin probleme göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Sonuçta öğrencilerin problem türüne bakılmaksızın, genelde dağarcıklarında bulunan başa çıkma süreçlerini tercih ettikleri bulunmuştur. Steiffge-krenke (1996), ergen ilişkileri, stres ve başa çıkma stratejilerini



incelediği araştırmada, yedi problem alanı ve bu problemlerle baş edebilmek için aktif, içsel ve geri çekilme stratejilerini kullandıkları belirlenmiş. Ayrıca ergenler tarafından stres verici olarak nitelendirilen olayların %75'i iç çatışmalardan kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Baldwin ve ark.(1997), ergenlerde stres-hastalık ilişkisini, cinsiyet ve ırk açısından incelemiş sonucunda stres hastalık ilişkisinde ırk ve cinsiyet değişkeni açısından bir fark bulunmamıştır (Akt: Aydın, 2003).

Ahmad (1992) yetenekli ve yeteneksiz öğrencilerin başa çıkma yöntemleri, kaynakları ve savunma mekanizmaları arasındaki farkları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Psikolojik gelişme ve yetenekli kişilerin özel ihtiyaçları üzerine yapılan araştırmalar; az ve tutarsızdır. Bu konuda 59 ergen üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Bu ergenlerden bir kısmı yetenekli-zeki öğrencilerin bulunduğu bir programa (38) diğer kısmı ise normal okul programına (21) devam etmektedir. Kendine saygı, başa çıkma, savunma mekanizmaları-ergen formu demografik bilgi anketi uygulanmıştır. Sonuçlar, yetenekli öğrencilerin başa çıkabilme ve kendine saygı konularında diğerlerinden daha üstün olduğunu göstermektedir. İki önemli bulgu ortaya çıkmıştır. İlk olarak, başa çıkma yolları kendine saygı grup üyelerinin önemli göstergesidir. İkincisi ise, bu özelliklerin her iki grupta da farklı sonuçlar ortaya koyduğudur.

Oral (1994), ergen ve genç yetişkinlerin stres kaynakları ve bunlarla nasıl baş ettikleri, cinsiyet ve okul farklılıklarına göre araştırma yapmıştır. Örneklem farklı lise ve üniversitelerden alınan ve yaşları 10 ila 25 arasında değişen 1032 öğrenciden oluşmuştur. Öğrencilerden son altı ay içinde yaşadıkları stresli bir olayı tanımlamaları istenmiş ve bu olayla nasıl baş ettiklerini “Stresle Başa çıkma Ölçeği”ni kullanarak belirtmişlerdir. Sonuçlarına göre en sık belirtilen stresli olayların başında kişiler arası ilişkilerin geldiği görülmüştür. Daha sonra akademik sorunlar, önemli birinin kaybı ve sağlık sorunları bunu izlediği görülmüştür. Cinsiyetler açısından stresle başa çıkma tarzlarına bakıldığında erkek öğrencilerin kadercilik, iyimserlik, çekilme, kendini suçlama ve doğaüstü güçlere inanma; kız öğrencilerin ise çaresizlik ve sosyal desteğe başvurma stratejilerini daha çok kullandıkları bulunmuştur. Stresli olaylar ve baş etme yolları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Birinin ölümü durumunda kadercilik, sosyal destek, çekilme ve iyimserlik yolları daha sık kullanılırken, kendini suçlama akademik olaylarda daha sık kullanılmaktadır.

Kahraman (1995), 249 meslek lisesi öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre problem çözme, kendini suçlama, hayal etme puanlarına bakıldığında kızlar lehine; kaçınma puanlarına bakıldığında erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Üst sınıftaki öğrencilerin alt sınıflardakine oranla problem çözme stratejilerini daha çok kullandıkları, sosyal destek arama, yetersizlik ve takıntılı düşünceler gibi konularda

ortaya çıkan sonuç daha düşük eğitim başarısı olanlarda daha çok rastlandığı olmuştur. Kendini suçlama davranışı üzerinde ise başarının etkisi önemsiz bulunmuştur.

Şahin (1995), tarafından gerçekleştirilen araştırmada yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan 15–17 yaşlarındaki ergenlerin, stresle başa çıkma davranışları kaldıkları yer, yaş ve cinsiyet değişkenleri göz önüne alınarak Nesrin Şahin ve arkadaşlarının geçerlik güvenilirlik çalışmasını yaptığı “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılarak incelenmiş ve yetiştirme yurtlarında kalanlarla ailesi yanında yaşayanların, kızlarla erkeklerin, yetiştirme yurdunda kalan erkeklerle ailesi yanında kalan erkeklerin ve yetiştirme yurdunda kalan yaşça küçük olanlarla ailesi ile kalan akranlarının kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmamıştır. Buna karşın yurttan kalan kızlar ailesi yanında kalanlardan, yurttan kalan yaşça büyük gençler ailesi yanında kalan akranlarından daha başarılı stratejiler kullanmışlardır. Başarısız strateji kullanımı yönünden erkekler ve kızlar arasında, yaşça büyük ve küçük olanlar arasında bir fark görülmezken; yetiştirme yurdunda kalanlar ailesi yanında kalanlardan daha başarısız başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür.

Baykal (1996), araştırmasında ergenlerde ruh sağlığı ile ana-baba tutumu ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, devlet liselerinde okuyan lise 1. sınıf düzeyinde 2409 erkek ve 2468 kız öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada “Kısa Semptom Envanteri”, “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Algılanan Anne-Baba Davranışları Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında; çocuğa sevgi ve destek sağlayan, tutarlı disiplin veren anne-baba davranışlarının etkili başa çıkma biçimleri ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Aktif başa çıkma tarzları ile ruhsal semptomlar arasında negatif ilişki, etkisiz başa çıkma tarzları kullanma ile tüm ruhsal semptomlar arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin bireysel niteliklerine ilişkin değişkenlerle başa çıkma tarzları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha fazla problemi çözmeye yönelik yaklaşım kullandıkları gözlenmiştir.

Çopur (1996), araştırmasında lise öğrencilerinin algıladıkları aile yapılarının, kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisini incelemiştir. Araştırmada toplam 604 kız öğrenci yer almış, gençlik dönemindeki aile sorunlarını değerlendirme Ölçeği ve stresle Başa çıkma Tarzları ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, aile üyelerinin sosyal etkinliklerinin kısıtlı olarak algılanmasının, başa çıkma yollarından “kendine güvenli yaklaşımı”, otoriter ve ailenin ekonomik sorunlarının algılanması “çaresiz yaklaşımı”, aile ilişkilerindeki sınırsızlık ve istismarın algılanması, “boyun eğici yaklaşımı” anlamlı olarak açıkladığı gözlenmiştir. Algılanan aile yapılarının “sosyal desteğe başvurmayı” anlamlı düzeyde açıklamadığı bulgulanmıştır (Akt: Özer, 2001).

Hovardaoğlu (1997), araştırmasında stres belirti ölçeğinin (DasGupta, 1992) faktör yapısı incelenmiş ve bu ölçek kullanılarak durumsal-sürekli kaygı yordanmıştır. Araştırmaya 253 denek katılmıştır. Faktör analizi sonucunda stresin, bilişsel-duyuşsal fizyolojik ve ağrı-rahatsızlık adı verilen üç bileşeni olduğu bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçları, durumsal-sürekli kaygı için en iyi yordayıcıların bilişsel-duyuşsal bileşen başlığı altına giren semptomlar olduğuna işaret etmektedir. Semptom farkı olmasına karşılık, bu sonuç, kadın ve erkek içinde geçerlidir.

Payabıykoğlu ve ark.(1997), çalışmalarında İntihar girişimi olan ve olmayan kriz olguları ile ruhsal yakınması olmayan grupların depresyon düzeyleri, duygu kontrolü, öfke ifade tarzları, sosyal destek kaynakları, yaşamı sürdürme nedenleri ve stresle baş etme tarzları açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Örneklem grubu intihar girişimi olan 26, olmayan 47 kriz olgusu ve ruhsal yakınması olmayan 42 kişiden oluşmuştur. Gruplar arası araştırmalar tek yönlü varyans analizi kullanılarak yapılmıştır. Depresyon düzeyleri, stresle baş etmede çaresiz, iyimser, kendine güvenli yaklaşım, yaşamı sürdürme nedenleri ve sosyal destek kaynakları, sürekli öfke, öfke kontrolü ve öfkenin dışa vurumu açısından gruplar arası farklılık saptanmıştır.

Ystgaard ve Dalgard (1999), 211 ergenin anket verileri ve bunu takip eden 18 ay boyunca kaydedilmiş veriler zihinsel sağlık üzerinde aile ve arkadaşlardan gelen olumsuz olaylar, stres etkenleri ve sosyal destek etkenlerini test etmek için kullanılmıştır. Olumsuz olaylar, artan sıkıntının temel düzeyindeki değişim ve sosyal destek (olumsuz olaylar erkekler arasında önemli bir sınıra yaklaşmasına rağmen) semptom sayılarına önemli derecede katkıda bulunur. Burada erkekler için bazı kanıtlar vardır: olumsuz olaylar, eşlerden gelen sosyal destek azaldığı zaman önemli bir derecede daha kuvvetli bir etki yapmaktadır. Uzun süren sıkıntılırsa aileden gelen sosyal destek azaldığında önemli derecede etki de bulunmaktadır. Sorumluluk eğitiminin çeşitli tipleri sonuçları etkilemiştir.

Doğan (1999), Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini 1214 öğrenci üzerinde bazı değişkenlere göre incelemiş ve ailelerinin yanında kalmayan öğrencilerin, yaşamının büyük kısmını küçük şehirde geçirenlerin ve birinci sınıfların ikinci sınıflardan daha çok kendini suçlama ve hayal etme stratejilerini daha fazla kullandıklarını, kızların problem çözme ve sosyal destek arama erkeklerin ise kaçınma davranışları düzeyi daha yüksek olduğu, olumlu bir benlik algısı geliştiren öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama gibi etkili stratejileri daha çok kullandıkları gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

Sands (1999) tarafından esneklik konusunda ortaokul düzeyindeki kız ergenlerin bir test modeli oluşturulmuştur. Esneklik temeline dayanan çalışmanın bir amacı; cinsel rol inançları,

yüksek başa çıkma yetenekleri ve kendine güvenin temel matematik ve okuma gibi akademik performansa etkisi olup olmadığını ortaya koymaktır. İkinci amacı ise; ırk ve sosyo-ekonomik durumların etkisini anlamaktır. 291 öğrenci üzerinde Kişisel Ayrım Anketi, Ergen Başa çıkma, Rosenberg Kendine Saygı Skalası uygulanmıştır. İstatistiksel olarak bazı önemli sonuçlar elde edilmiştir. Ancak bazı konular araştırma veya soru-hipotez aşamasında kalmıştır. Kendine saygı ve matematik sınıfı düzeyinde önemli bir korelasyon vardır. Sağlıklı başa çıkma yöntemleri ve yüksek kendine saygının her biri rol modeller, cinsiyet ve sağlıklı başa çıkma yöntemleriyle bağlantılıdır. Sosyo-ekonomik ve etnik köken konusunda ise çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Afrikan-Amerikan genç kadınların daha yüksek kendine saygı seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Matematik ya da okuma bölümü, geliri fazla ya da az olan ailelere mensup olmaları gibi konular, etkilemiştir.

Oğul (2000), Stres yaratan olaylarla ilgili kontrol algısının, ergenlerin başa çıkma yöntemleri ve semptom düzeylerine olan etkisini araştırmıştır. Ankara'daki 3 okulda 6–10. sınıflarına devam eden 396 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada Başa çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Kaygı Envanteri, Çocukluk Depresyonu Ölçeği ve Ergen Sorunları Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlarında stres yaratan olaylarda aile, okul, arkadaşlar ve kendisiyle ilgili alanlar olarak dörde ayrılmıştır. Problem türü, kontrol algısı ve cinsiyetin başa çıkma yöntemlerinin seçimini etkilediği görülmüştür. Sorun odaklı yöntemlerin duygu odaklı yöntemlere göre daha fazla kullanıldığı durumların, depresyon semptomlarını yordayıcı etkisi bulgular arasındadır (Akt: Aydın, 2003).

Palancı (2000), kişilerin farklı kontrol düzeylerinde ne tür başa çıkma davranışları sergilediklerinin ve kişisel bir faktör olarak kontrol algısının başa çıkma davranışlarını nasıl etkilediğini incelemiştir (Akt: Aydın, 2003).

Mullis ve Chapman (2000) tarafından dört okulun 7. ve 12. sınıfları arasında okuyan Amerikalı 215 erkek, 146 kadın ergende “Öz Saygı Envanteri” ile öz saygıları ve “Problem Deneyimi için Ergenlerin Başa Çıkma Yönelimleri (A COPE)” ile de başa çıkma stratejileri ölçülmüştür. Ayrıca faydalı bulacağı başa çıkma stratejilerini tanımlamak amacıyla, 54 soruluk kişisel anket formu verilmiştir. Elde edilen puanların ortalamalarına göre katılanları yüksek ve düşük öz saygı sınıflarına ayırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre öz saygının temel etkisi, problem odaklı başa çıkma durumu için duygu odaklı olandan ciddi derecede farklıydı, yüksek özsaygı puanı alan ergenler düşük olanlardan daha çok problem odaklı ve daha az duygu odaklı başa çıkma stilini kullanıyordu. Bu sonuçlar daha önceki araştırma sonuçları ile uyumlu bulunmuştur. Moos (1990) düşük özsaygıya sahip ergenlerin duygusal

bağımlı stratejilere daha çok güvendiğini hâlbuki yüksek özsaygılı ergenler problem çözmeye yönelik stratejilere güvenmekte olduklarını bildiren araştırması ile sonuçlar tartışılmıştır.

Tuğrul, (2000)'un stresle ilgili çeşitli araştırmaları incelediği makalesinin amacı; stres ve depresyon arasındaki ilişkileri ve strese karşı "dayanıklı" olabilmeye rol oynayan bazı değişkenleri incelemektir. Stres ile depresyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda günlük olaylar, yaşam olayları ve spesifik yaşam durumları ile depresyon arasında anlamlı ancak orta derecede bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stres ve depresyon arasındaki ilişkide rol oynayan değişkenlerle ilgili çalışmalarda ise özellikle bilişsel değerlendirmeler, başa çıkma yolları, benlik saygısı ve sosyal desteğin önemli ara değişkenler olduğu ortaya konmuştur. Elde edilen bilgiler stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilen, sorun odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanan ve başa çıkma davranışları repertuarı geniş olan, benlik saygısı yüksek ve sosyal desteği fazla olan kişilerin strese daha dayanıklı olduklarını göstermektedir. Strese dayanıklı olabilmek için yapılması gerekenleri şöyle özetlemek mümkündür:

- Stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir şekilde değerlendirmek,
- Benlik saygısını kaybetmeden kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmek,
- Bu olay ya da durumla başa çıkabilmek için mutlaka yapılabilecek bir şeyler olduğuna inanmak,
- Mümkün olduğu kadar çok ve farklı başa çıkma yolları bulmak ve denemek,
- Mevcut çevresel destek kaynaklarından yardım almak ve yeni kaynaklar oluşturmak.

Aysan, Thompson ve Hamarat (2001), tarafından İzmir'deki bir yüksek okulda alt sınıflar ile üst sınıfların sınav kaygısı ile başa çıkma becerileri ve algılanan sağlık durumları ölçüldü. Yüksek sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin daha az etkili başa çıkma stratejileri kullandığı ve kendilerini sağlıksız algıladıkları görüldü. Alt sınıfların daha yüksek sınav kaygısı yaşadığı ve daha az etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Karagüven ve Erkin (2001), 17 Ağustos depreminden sonra üniversite öğrencilerinin baş etme yaklaşımlarını incelemiş, sorunlarla baş etme yaklaşımları ölçeğinin alt ölçeklerinden alınan puanlarda; cinsiyet, yaş, başarı düzeyi, problemi yaşamış olmak, depremde yakınlarını kaybetmek ve önceden benzer bir afet yaşamış olmak, depremde yakınlarını kaybetmek ve önceden benzer bir afet yaşamış olmak gibi değişkenlerde anlamlı bulgulara ulaşılmıştır.

Özer (2001), ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve benlik imgelerinin, cinsiyet, doğum sırası, sosyoekonomik düzey ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Adana il merkezindeki genel liselerin 1. ve 2. sınıfından seçilen 145'i kız 137'si erkek toplam 282 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada "Başa çıkma stratejisi ölçeği"

(BSÖ), benlik imgesini ölçmek için ise “Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) kullanılmıştır. Sonuçlarına göre benlik imgesi ile stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma stratejisi arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca tüm örneklerde erkeklere göre kızlar, alt sosyo-ekonomik düzeyde olanlara göre de orta sosyo-ekonomik düzeyde olanlar daha olumlu benlik imgesi sergilemektedirler. Ergenlerin doğum sırası ve sınıf düzeyi, benlik imgelerinde farklılık yaratmamaktadır. Ergenlerin doğum sırası ile sosyo-ekonomik düzey, stresle başa çıkma stratejilerinde farklılık yaratmamaktadır. Kızlar erkeklere göre sosyal destek ve kaçınma stratejilerini, 2. sınıfta olanlar ise 1. sınıfta olanlara göre problem çözme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar.

Zuckerman ve Gagne (2002) Başa çıkma stratejilerinin demirbaşı olan COPE, alt ölçekleri şekillendirilerek ve yeni yedi tanesi eklenerek düzeltilmiştir. Yeni anketlerin faktör analizi 5 boyutu açığa kavuşturmuştur, bunlar: Öz yardım, yaklaşma, barınma, kaçınma ve öz yargılamadır. Üçünü ölçmek için 5 alt ölçek ve 40 madde ile düzeltilmiş R-COPE’i yapılandırıldı. Diğer çalışmalarda 5R-COPE alt ölçekleri, bir durumsal değişken (fark edilen kontrol) ve bir yaradılış (mizaç) yapılanmasından (kontrol yönlendirmesine karşı kendini kontrol şeklinde) tahmin edilmiştir. Bu çalışmalar 5 alt ölçek ve diğer değişkenler arasındaki korelasyonlar boyunca R-COPE nin hem yakınsak hem de ayırıcı nitelikte doğrulukları olarak sergilenmiştir.

Broderick (2002) yaptığı üç araştırmada; başa çıkma yöntemleri üzerine cinsiyet rolünü ve erken ergenlik dönemindeki çocukların depresyonlarının seviyesinin, başa çıkma konusunda bir etkisi olup olmadığını araştırmaktadır. Kızlar erkeklerden daha depresif görünüyorlardı ve daha fazla sayıda depresyon problemi olan kız, başa çıkma yöntemi olarak yetişkin kadınların kullandıkları bazı yöntemleri kullanıyorlardı. Buda göstermektedir ki, kadın cinsiyetinin başa çıkma yöntemleri yaşa bağlı olarak değişmeye biliyor. Bununla birlikte kesin inançlar-fikirlere dayalı başa çıkma yöntemleri ise cinsiyetle bir ilgiye sahiptir. Her iki cinste erkeklerin, problemlere farklı yaklaştığı konusunda hemfikirdir.

Sarı ve Kılıç (2003), sevdiği birini kaybeden ergenlerin stresle başa çıkma yöntemlerini ve kaybettikleri kişinin yerini alanlara yönelik bağlanma stillerini incelemek amacı ile 152 orta öğretim öğrencisi üzerine araştırma yapmıştır. Sınıf düzeyinde bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark olmadığını, cinsiyetle bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Duygun ve Sezgin (2003), zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinden oluşan bir örnekleme Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI)’nin üç boyutu incelenmişlerdir. Araştırmada ayrıca, zihinsel engelli ve sağlıklı çocuğa sahip iki anne grubu tükenmişlik düzeyleri, stres

belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılmıştır. Son olarak da stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkileri araştırılmıştır. Örneklem 118 zihinsel engelli çocuk annesi ve 121 sağlıklı çocuk annesinden oluşmaktadır. Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuğa sahip anne grubunda yapılan geçerlik çalışması, bu örnekte Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı olmak üzere iki faktörünün geçerli olduğunu göstermiştir. Tek yönlü ANOVA bulguları ise, duygusal tükenmişlik ve stresle çaresiz başa çıkma tarzı puanları açısından iki grup arasında anlamlı fark olduğunu; zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin MBI'nin iki faktörü ve Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeğinin çaresiz başa çıkma faktörü puanlarının sağlıklı çocuk annelerinin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre ise, zihinsel engelli çocuk annelerinde duygusal tükenmişliği yordayan faktörlerin sırasıyla; kişisel başarı, bilişsel-duyuşsal faktör, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama olduğu saptanmıştır. Aşamalı regresyon analizi sonuçları, sağlıklı çocuğa sahip anne grubunda ise duygusal tükenmişliği en iyi yordayan faktörlerin sırasıyla; Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin aile, Stres Belirtileri Ölçeğinin bilişsel-duyuşsal, Stresle Başa çıkma Tarzı Ölçeğinin boyun eğici yaklaşım, Stres Belirtileri Ölçeğinin fizyolojik belirti ve Stresle Başa çıkma Tarzı Ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım faktörlerin olduğuna işaret etmiştir.

Kevenk (2003), cinsiyet ve stres düzeylerinin ergenlerin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini inceleyen araştırmacı çalışmasının sonuçlarında şunları rapor etmiştir. Problem çözme, sosyal ve aile desteği isteme kızlar için daha yüksek iken, kaçınma stratejisi erkekler için yüksektir. Takıntılı fikirler ve suçlama stratejileri üzerinde cinsiyete göre farklılık saptanmamıştır. Stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Hampel ve diğ. (2005) kronik rahatsızlığı olan ve sağlık kontrolleri süren çocuk ve ergenler arasında günlük stres etkenleriyle başa çıkma üzerinde yaş ve cinsiyetin etkilerini incelemiştir. İlk elde edilen sonuçlarda kronik hasta çocuk ve ergenlerde günlük stres etkenleri ile başa çıkmanın sağlık kontrollerine kıyasla gelişme gösterdiğini belirtmektedir. Sağlık kontrollerinden sosyal ve okul nedenli stres etkenleriyle daha özel bir başa çıkma durumu gösterdikleri eğilimini rapor etmişlerdir. Sonuçlar kronik bir hastalıkla başa çıkmanın günlük stres etkenleriyle daha etkili bir şekilde başa çıkmayı yönlendirebileceğini önermektedir.

Scholte ve ark. (2005), ergen kişilik tipleri, alt tipleri ve psiko-sosyal uyumu inceledikleri makalede son çalışmalarda üç kişilik tipi olduğu, bunların Esnek, aşırı kontrollü ve düşük kontrollü tipler olduğu bildirilmiştir. Bu makalede her üçünün de alt tiplerini incelenmiştir. 3284 Hollandalı ergen üzerinde 'beş büyük kişilik öz tanımlayıcıları grup analizlerini' kullanmışlardır ve bunları toplumsal ve dönemsel esnekler; kolay incinebilir ve başarabilir aşırı kontrolcüler ve atılgan ve muhalif (karşıt) düşük kontrollüler şeklinde ayırmışlardır. Toplumsal esnek ve kolay incinebilir aşırı kontrolcüler genelde kızlar; dönemsel esnek ve karşıt düşük kontrollüler ise genellikle erkekler olarak bulunmuştur. Bu kişilik alt tipleri, psiko-sosyal refah kabahat, eş kontrolü ve reddi ve eş bildirim davranışlarını içeren uyum ölçüm seti üzerinde de geçerli kılınmıştır. Kişilik alt tipleri çok akılda kalıcı uyum düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir.

Ağargün ve ark. (2005), başa çıkma tutumları, stres doğurucu olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkileri ile mücadele etmek için kullanılan özgül davranışsal ve psikolojik çabaları içerir. Bu çalışmada başa çıkma tutumlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen COPE'nin (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği) Türkçe'ye çevrilerek psikometrik özelliklerinin araştırılması amaçlanmıştır. Kırk yedi sağlıklı denek (21 erkek, 26 kadın) çalışmaya alınmıştır. Deneklerin yaş ortalaması  $26.0 \pm 4.8$  idi. Cronbach  $\alpha$  istatistiği ve Pearson bağıntı analizi uygulanarak ölçeğin iç tutarlılığı sınıandı. İki farklı uygulama zamanında COPE alt ölçek ve toplam puanlarının test-tekerrar test güvenilirliği bağımlı gruplarda t testi ve Pearson bağıntı analizi uygulanarak araştırıldı. Cronbach  $\alpha$  değeri 0.79 ve alt ölçeklere ait puanların COPE toplam puanıyla bağıntısı pozitif yönde ve anlamlı bulundu. Ölçeğe ait tek tek madde puanları pozitif yönde ve ileri düzeyde test-tekerrar test güvenilirliği göstermiştir. Bu sonuçlar COPE'nin psikometrik özelliklerinin Türk örnekleminde başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesinde güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtların farklı psikopatoloji gruplarıyla yapılacak karşılaştırmalarla elde edilmesi yararlı olacaktır.

Basut ve Erden (2005) suç girişimi olan ve olmayan ergenlerin stres belirtilerinin ve stresle başa çıkma örüntülerinin belirlenmesi amacıyla suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri yönünden incelenmesi çalışmasını yapmışlardır. Çalışmaya suça yönelen 60 ergen ile Çıracılık Eğitim Merkezlerinden herhangi bir suç yaşantısı olmayan 60 ergen katılmıştır. Çalışmaya katılan ergenlere Stres Belirti Listesi, Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Suça yönelen ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde bildirdiği ve etkili başa çıkma örüntülerini daha az kullandıkları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda çocuk suçluluğunu



önleme ve suçlu çocukların yeniden toplumsallaştırılması sürecinde etkili başa çıkma örüntülerinin edindirilmesinin önemli bir uygulama olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Şakiroglu (2005), çalışmasında ileride gerçekleşmesi muhtemel depremlerin zararlarını azaltıcı önlem alma davranışını yordayan faktörleri incelenmiştir. Yetişkinlerin betimleyici özellikleri, depreme maruz kalma düzeyleri, kullandıkları başa çıkma stratejileri (problem odaklı yaklaşım, kendini suçlayıcı/çaresizlik yaklaşımı, kaderci yaklaşım ve sosyal destek arayışı), depreme ilgili sıkıntılar (maruz kalma ve kaçınma), önlem almanın algılanan zorluğu, önlem almanın algılanan yararlılığı, sorumluluk, algılanan tehdit ve sürekli kaygı değişkenlerinin depreme önlem alma davranışını yordama güçleri ölçülmüştür. Veriler üç bölümden oluşan anket aracılığı ile toplanmıştır. Anketin birinci bölümü katılımcının betimleyici özelliklerini incelemeye yönelik maddelerden oluşturulmuştur. İkinci bölüm, kişinin geçmiş deprem yaşantısı ve depreme ilgili sıkıntılarını, muhtemel bir depreme ilgili algılarını, önlem alma sorumluluğu algısını ve önlem alma veya almama nedenlerini ölçen maddelere ayrılmıştır. Anketin üçüncü bölümü dört farklı ölçekten meydana getirilmiştir. Bu ölçeklerden Olayın Etkisi Ölçeği ile katılımcıların depreme ilgili sıkıntıları, Başa çıkma Yolları Ölçeği (Ways of Coping Inventory, WCI) ile katılımcıların kullandıkları başa çıkma stratejileri, Sürekli Kaygı Ölçeği (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) ile katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ve Geliştirilmiş Mulilis-Lippa Depreme Hazırlık Ölçeği ile katılımcıların depreme hazırlık seviyeleri, hazırlanmanın zorluğu ve yararlılığı ile ilgili algıları ölçülmüştür. Çalışma verileri İstanbul'da yaşayan 218 toplanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları geçmiş deprem yaşantısının şiddetinin, kaçınma belirtilerinin, önlem almanın algılanan zorluğunun ve önlem almanın algılanan yararının depreme önlem alma davranışı ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu anlamlı çıkan faktörler ele alındığında geçmiş deprem yaşantısının şiddetinin ve önlem almanın algılanan yararının depreme önlem alma davranışını pozitif yönde yordadığını, bunun yanında, kaçınma belirtilerinin ve önlem almanın algılanan zorluğunun ise depreme önlem alma davranışını negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarının ortaya koyduğu algılanan zorluğun önlem alma davranışı ile arasındaki negatif ilişki ve algılanan faydanın önlem alma davranışı ile arasındaki pozitif ilişki bulgularının "Algılanan Kaynakların Olay Algısına Göreceliği Modeli"nin ilgili argümanlarını desteklediği görülmektedir

Güner (2006), aştırmasında lise öğrencilerinin stresli yaşantılarında kullandıkları başa çıkma ve dini başa çıkma stratejileri, okul türü, akademik başarı düzeyi, sosyoekonomik durum, anne-baba tutumu, anne-baba eğitimi, kişilik, spor, sigara ve cinsiyet değişkenleri göz önüne alınarak incelenmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak; Folkman ve Lazarus'un

geliştirdiği, Nesrin Şahin ve arkadaşları tarafından kısaltılmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği”, Pargament’in geliştirdiği Halil Ekşi tarafından Türkçe’ye uyarlanmış, güvenilirlik, geçerlilik ve analiz çalışması yapılmış olan “Dini Başa çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde okul türü, anne-baba tutumu, anne-baba eğitimi, sosyoekonomik durum, akademik başarı düzeyi, kişilik, spor, sigara ve cinsiyet değişkenleri göz önünde tutularak stresle; başarılı-başarısız başa çıkma stratejilerini ve olumlu-olumsuz dini başa çıkma stratejilerini ölçen alt ölçeklerden elde edilen puanlara bakılmıştır.

Deniz (2006), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma, yaşam doyumu, karar verme stilleri ve karar vermede özgüven ile ilgili çalışma yapılmıştır. Yaşam doyumunun, problem çözümüne odaklanma ve sosyal destek arayışında etkili olduğu ve olumlu bir ilişki saptanmıştır.

Deniz ve Yılmaz (2006), tarafından üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Bacanlı ve Ercan (2006), 161 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada depremden 18 ay sonraki deprem stresiyle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin iyimserlik ve cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; deneklerin sosyal destek arama, problem çözme ve kaçınma alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda iyimserlik düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Göçet (2006), araştırmasında üniversite öğrencilerinin sahip oldukları Duygusal Zekâ düzeyleri ile Stresle Başa çıkma Tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 419 üniversite öğrencisi üstünde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada verilerin toplanması için iki ölçme aracı kullanılmıştır. Duygusal Zekânın ölçümü için Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından duygusal zekâ düzeylerini belirlemek için geliştirilen “Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği”nin daha sonra Austin ve arkadaşları tarafından modifiye edilmiş versiyonu

araştırmacı tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılarak kullanılmıştır. Stresle Başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeği yine Özbay & Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarını ölçmeye yöneliktir. Demografik değişkenler ise araştırmacının hazırladığı bilgi formlarıyla elde edilmiştir. Öğrencilerin demografik dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans analizi, çoklu grup karşılaştırmaları için  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde ANOVA, bölümler arası farkın anlamlılığına bakmak için LSD testi, ikili grup karşılaştırmaları için t-testi kullanılmış ve duygusal zeka ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için de pearson korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin stresle daha iyi başa çıkabildikleri görülmüştür. Demografik değişkenlerden cinsiyet değişkeni ele alındığında kız öğrencilerle erkek öğrencilerin duygusal zekâların da anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin her üç boyutta ve toplamda erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir.

Calvate ve Connor-Smith (2006), Amerikan ve İspanyol öğrencilerdeki endişe/depresyon belirtileri, sosyal geri çekilme ve agresif davranışları üzerindeki algılanan sosyal desteğin üzerinde baş etme davranışlarının etkisinin olup olmadığını araştırmışlardır. Yüksek derece sosyal stresle karşı karşıya kalmış birçok bireyde baş etme yollarının kullanılmasıyla baş etmenin algılanan destek ve sıkıntı arasındaki ilişkide kısmen vasıta olduğu ortaya çıktı. Yüksek derecede algılanan destek alan bireyler tarafından azaltılmış baş etme yollarının kullanımı, algılanan sosyal desteğin koruyucu desteğinin kısmen olduğunu ortaya çıkarır. Çoklu grup covaryans analizleri göstermiştir ki algılanan destek, baş etme ve sıkıntı modelleri kültürler arasında çok benzerdir.

Stres ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde yapılan araştırmalarda cinsiyet, yaş, sınıf, anne baba tutumları, depresyon, anksiyete, kaygı, depresyon, benlik saygısı, öz saygı, ruh sağlığı belirtileri, suç ve suça yönelme, özgüven duygusal zeka, intihar girişimi, yaşam doyumu, karar verme, okul türü, algılanan aile tutumları, dini başa çıkma gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir.

Stresle başa çıkma stratejileri ile ilgili yapılan araştırmalarda fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı bireylerde aktif başa çıkma denen problem çözme ve sosyal destek arama davranışı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin özsaygı düzeyi yüksek adölesanlarda aktif

problem odaklı başa çıkma yolunun daha sık kullanıldığı (Akt: Özer, 2001), yoğun baş ağrısı çeken öğrencilerin pasif başa çıkma (kaçınma) ve diğer öğrencilere göre daha az sosyal destek arama yöntemi kullandıklarını saptamıştır (Akt: Aydın, 2003). Basut ve Erden (2005) suça yönelen ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde bildirdiği ve etkili başa çıkma örüntülerini daha az kullandıklarını bildirmiştir.

### **2.3.3. Kişilik ve Stres Konusunda Yapılan Çalışmalar**

Burtman (1992)'a göre Stres üzerinde yapılmış, daha önceki araştırmalar; stres düzeyi ve başa çıkma yöntemleri başa çıkmanın değişmez kuralları olarak görülür ancak stres ve başa çıkma arasındaki ilgide nevroz veya zekilik gibi kişisel faktörlerin önemi daha azdır. Her bir çalışma farklı ve kişisel birkaç probleme odaklanmış ve kişisel anlamda başa çıkma stratejileri tamamıyla açıklanıp, tanımlanamamıştır. Bu çalışma, nesil, seçimler ve bunun etkileri gibi konular üzerine odaklanmıştır. “Erken ergenlik ve genç çocukluk döneminde, stresle başa çıkma yöntemleri” adlı çalışmanın bir tekrarı niteliğindedir ancak farklı, başa çıkma yöntemleri üzerine yeteneklerin-zekiliğin ve nevrozluğun nasıl bir etkisi olduğunu ortaya koymayı amaçlar. Çalışma, yaşları 13 ile 18 arasında değişen 53 erkek, 43 kız, devlet okulu öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar Esnek kişilik anketi (EPQ) Nevroz Skalası ve Farklı Yetenekler Testi (DAT)'ni cevaplamışlardır. Sonuçlar; zekilik ve nevrozun başa çıkma yöntemleri arasında varsayımsal da olsa bir etkileşimin olduğunu desteklemektedir. Bilgiler; daha nevrozlu ve daha az zeki katılımcıların, durumlar karşısında daha az kontrollü bir yaklaşım sergilediklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, daha zeki katılımcılar, başa çıkma stratejilerini daha etkili ve daha çok kullanırlar.

Tuğrul (1994), araştırmasında kronik bir stres durumu içinde yaşayan alkoliklerin çocukları açısından stres kaynakları, stresle başa çıkmada kullanılan yollar, benlik saygısı ve uyum düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada, yaşları 18 ve 24 arasında değişen 62 kız 78 erkek olmak üzere toplam 140 genç yer almıştır. Araştırmada gençlerin aile sorunlarını Değerlendirme Ölçeği, Stresle Başa çıkma Yolları ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Belirti Tarama Listesi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Alkoliklerin çocuklarının içinde yaşadıkları ev ortamının, babası alkolik olmayan gençlerin ev ortamına göre daha stresli olduğu gözlemlenmiştir. Alkoliklerin çocuklarının ev ortamındaki stresten daha çabuk etkilendiği belirtilmiştir. Yapılan analizlerde alkoliklerin kız ve erkek çocukları arasında stresten etkilenme açısından fark olmadığı belirtilmiştir. Alkolik çocuklarının kontrol grubuna kıyasla stresle başa çıkmada problemin çözümü yoluna daha az, çaresizliğe ve alınyazısına sığınma yollarına daha fazla başvurdukları görülmüştür. Ayrıca araştırma

sonucunda alkolik çocuklarının benlik saygısının, babası alkolik olmayanlardan daha düşük olduğu saptanmıştır. Genel olarak aile ortamındaki stres kaynaklarının artmasıyla uyum düzeyinde düşme gözlenmiştir. Ayrıca otoriter baskıcı tutumun, sosyal etkinliklerde kısıtlılığın ve anne baba ilişkilerindeki uyumsuzluğun artmasıyla da uyum düzeyinde düşme ortaya çıkmıştır.

Snow (1995)'e göre stresle başa çıkma konusunda kişisel faktörlerin etkili olup olmadığını inceleyen geniş bir literatür vardır. Ergenlerde stresle başa çıkma paradigması konusunda da çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışma, kişisel farklılıkları ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Ayrıca bu çalışma; başa çıkma konusunda “daha iyi” ve “daha kötü” olan geç dönem ergenlerin bu durumları korku kaygı bozukluğu seviyesi, rahatlık, zorlanma, duyguların değişimi ve esneklik boyutları ele alınarak yapıldı. Araştırmaya 385’erkek, 406’sı kız 719 devlet lisesi öğrencisinin katılmıştır. Öğrenciler 10. sınıftan 12. sınıfa kadar “daha iyi”, daha kötü”, “Kırılgan” ve “Gizli” olarak kimliklendirildi. Yüksek stres oluşturan deneyimler konusunda 132 katılımcı üzerinde yapılan bir araştırmada sonuçlar “Daha iyi” ve “daha kötü” arasındaki ölçütler boyunca bir çizgi oluşturmuştur. “daha iyi” grubundaki katılımcılar; zorlanma ve duyguların değişimi konusunda “daha kötü” gruptan oldukça üstün görünmektedir. Ancak “daha kötü” grubundan daha az esnek ve rahat görünmektedirler. Her iki grupta da konu korku-kaygı bozukluğu olduğunda bir farklılık göstermemektedir. Kızların erkeklere oranla; daha fazla stres seviyesine, daha fazla korku-kaygı bozukluğuna ve hedeften sapmaya sahiptirler. Etnik köken, herhangi bir etkiye sahip görünmemektedir. Ancak Afrikan Amerikan öğrencilerin, beyaz öğrencilere oranla daha fazla zorlanma ve daha az stres seviyesi gözlenmiştir.

Harth ve Hittner (1995), 43 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada; iyimserlerin kötümserlerden daha sağlıklı, stresle başa çıkmada farklı teknikleri kullanan, problem odaklı ve sosyal destek alma tekniklerini kullandıklarını; kötümserlerin ise kaçma gibi geçici başa çıkma tekniklerini kullandıkları bulunmuşlardır. İyimserlerde strese neden olan bir olayla karşı karşıya kaldıklarında duygularını bastırma tepkisini gösterdiklerini gösteren hiçbir sonuç bulunamamıştır. İyimser bireyler hüsrana uğradıklarında ya da kızgınlık anlarında duygularını kötümserlere oranla ifade etmede istekli oldukları bulunmuştur. İyimser bireylerin sorumluluk alarak başa çıkma eğiliminde oldukları, kötümser bireylerin ise kaçınma eğilimi içerisinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. (Akt: Gençoğlu, 2006).

Ruchkin, Eisemann ve Hagglof (1999), Rusyada suç işleyen ergenlerin (çalışma grubu 178 kişi ve kontrol grubu 91 kişi olmak üzere) başa çıkma stilleri kişilik özellikleri ve ebeveyn bakımına göre incelenmişlerdir. Huy ve karakter Envanteri (TCI) ve Gençlerde ve

Çocuklarda Başa Çıkma Ölçeği (CSCY) uygulanmıştır. Sonuçlarında aile bakımının başa çıkma stillerinin gelişmesine ve kişilik arasında birbirini etkileyen ilişkileri ortaya konmuştur.

Puskar ve arkadaşları (1999) kırsal kesimde yaşayan 624 lise öğrencisinde depresif belirtiler, baş etme, öfke ve yaşam olaylarının iyimserlikle ilişkisini araştırmışlar ve iyimserlik düzeyi yüksek öğrencilerde daha düşük öfke ve depresyon belirtilerine rastlamışlardır.

Dunkley ve Blankstein (2000)'in 233 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmada kendini eleştirel yaklaşan mükemmeliyetçiliğin uyumsuz olmayan başa çıkma ile anlamlı biçimde ilişkisi olduğunu bulgulamışlardır. Bu tür mükemmeliyetçi kognitif kişilik faktörü stresli durumlara duygusal karşılık verme, kendini suçlama, hayal kurma ve başka işlere yönelme gibi başa çıkma tarzlarını kullanarak umutsuzluk ve çaresizliğin ortama hakim olmasına neden olmaktadır (Akt: Ekşi, 2004).

Vollrath (2001), Personality and stres makalesinde, trans-aksiyonel stres kuramını çıkış noktası olarak ele alarak, kişilikle stres arasındaki ilişkiler üzerine geniş çerçeveli bulgular hakkında bilgi vermektedir. İlk bölüm, stres araştırmalarının trans-aksiyonel stres kuramı temelli araştırmalara karşıt olarak kişilik psikolojisi alanında ele aldığı farklı yaklaşımları özetleyecek ve bu iki paradigma arasındaki tartışmalara yer verecektir. İkinci bölüm, kişiliğin stres sürecini her yönde etkilediğini belirtmek için Beş Büyük kişilik faktörü üzerinde odaklaşarak deneysel bulgulara kısaca değinecektir. Tartışma, trans-aksiyonel stres kuramı araştırmalarının çözümlenememiş sorunlarını etkileşimci kişilik psikolojisi çerçevesinde ele almayı önermektedir. Durumsal özelliklerin, stres-üreten mekanizmaların, durumsal kararların işlevlerinin ve kişiliğe has başa çıkma stratejilerinin daha iyi anlaşılması için özel dikkat sarf edilmesi gerekmektedir.

Yaman ve ark. (2002), yaptıkları araştırmalarında ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan okul yöneticilerinin kişilik özellikleri ile stres kaynakları arasındaki ilişkiyi belirleyerek, yöneticilerin stresi daha iyi tanımalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Çalışma evrenini Kırıkkale merkez ilçede, ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan 180 okul yöneticisi oluşturmaktadır. Araştırmada ihtiyaç duyulan veriler "Kişilik Özellikleri Ölçeği" ile "Stres Ölçeği" ve kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin çözümlenmesinde yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, göreceli sıralama ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yöneticilerin kişilik özellikleri stres kaynaklarını etkilemektedir. Dört kişilik boyutu birlikte ele alındığında, stres kaynaklarının bütünü üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Kişilik değişkenleri tek tek incelendiğinde, "içe dönük-dışa dönük olma" ve "özel-genel olma" kişilik

özelliklerinin stres kaynaklarının bütünü üzerinde önemli etkiye sahip olduğu gözlenmektedir. "Düşünen-hisseden olma" ve "yargılayan-algılayan olma" kişilik özelliklerinin ise stres kaynaklarının bütünü üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Tek tek ele alınan kişilik özellikleri ile stres kaynakları arasındaki ilişki düşük düzeydedir. Ayrıca, araştırmada elde edilen bulgular ve sonuçlara dayalı olarak yöneticilerin hissettikleri stresi azaltmaya ve bundan sonra bu konuda çalışacak araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler getirilmiştir.

Davey ve ark. (2003) ergenlerin esneklik süreci: kişisel özellikler, kendine değer verme ve başa çıkabilme esneklik konusundaki araştırmalar, çocukların kişisel özelliklerine ve kişiliklerinin getirdiği karakteristik özelliklerine bağlı olarak değişip değişmediğini anlamaya yöneliktir. Yazarlar; esnekliğin iki özellekle yani kendine güven ve başa çıkabilme özelliklerine bir üçüncüsünün yani kişisel boyutunun etki edip etmediğini araştırdılar. Bunun için 11 sınıf düzeyinde %48'i erkek ve %78'i beyazlardan oluşan 181 kişilik bir öğrenci grubu kullandılar. Daha önceki araştırmaların içeriğinde dışa dönüklük, kabullenebilirlik ve yeni deneyimlere açık olma davranışlarının birleşimi yüksek derecede kendine değer vermenin göstergesi olarak ortaya çıktı. Kısaca; Olumlu başa çıkma, kabullenebilirlik düzeyinin düşüklüğü ve duygusal değişimleri yüksek ergenler için bir telafi mekanizması olarak da görülebilir. Bu bulgular “farklı telafi etme mekanizmalarının farklı kişisel profillere sahip ergenler tarafından kullanıldığını gösteriyor olabilir” demektedir.

Furnham (2003) duygusal zekâ ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 11'i erkek 77'si bayan olmak üzere toplamda 88 kişiden oluşan bir örneklem grubuna duygusal zekâ, mutluluk, kişilik ve bilişsel yetenek ölçekleri uygulanmıştır. Sonuçta Nevrotizm'in mutlulukla olumsuz yönde ilişkili olduğu bunun yanında Dışa dönüklük ve Deneyime açık olmanın mutlulukla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bilişsel yeteneğin ne mutluluk ne de duygusal zekâyla bir ilişki bulunamamıştır. Duygusal zekâyla mutluluk arasındaki ilişkideki olumlu ilişki Big Five kişilik faktörlerinin söz konusu olduğu zamanda bile sürekliliğini göstermiştir. Aksine, Duygusal Zekâ bir kenara alındığı zaman Big Five kişilik faktörlerinin mutluluk varyansının anlamlı miktarını açıklamadığı görülmüştür (Akt: Göçet, 2006).

Öğretmenlerin kişilik özellikleri stresle başa çıkma yöntemleri ve kontrol düzeyleri Telef (2004), tarafından incelenmiştir Bu çalışmada öğretmenlerin kişilik özellikleri, başa çıkma becerileri ve kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Bunun yanında, başa çıkma becerilerinin, kişilik özellikleri ve kontrol düzeyleri tarafından açıklanabilirliği üzerinde durulmaktadır. Araştırma grubu değişik okul türlerinde, farklı branşlarda öğretmenlik yapan 391 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 168'i (%43) bayan, 223'ü (%57)

erkektir. Araştırmada ölçme araçları olarak Beş Faktör Kişilik Envanteri, Stresle Başa çıkma tutumları Envanteri, kontrol Değerlendirme Ölçeği ve Bilgi toplama formu kullanılmıştır. Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı analizi kullanılarak elde edilen bulgular; Dışadönüklük kişilik özelliği, Aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul-bilişler yeniden yapılandırma başa çıkma stratejisi ile olumlu; yumuşak başlılık kişilik özelliği; dış yardım arama, aktif planlama, kabul bilişsel yeniden yapılandırma başa çıkma stratejisi ile olumlu; özdenetim kişilik özelliği, dine yönelme ve aktif planlama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma başa çıkma stratejisi ile olumlu, biyokimyasal soyutlama başa çıkma stratejisi ile olumsuz; duygusal denge kişilik özelliği, dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma strateji ile olumlu; gelişime açıklık kişisel özelliği, aktif planlama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma başa çıkma stratejisi ile olumlu ilişkili bulunmuştur. Bağımsız t testi ile yapılan analizlerde bayan ve erkek öğretmenlerin, başa çıkma stratejilerinde dine yönelme, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma; kişisel özelliklerinde dışadönüklülük, duygusal denge ve yumuşak başlılıkta cinsiyet farkı görülmüştür.

Ekşi (2004), tarafından Marmara üniversitesine eğitim gören 261 lisans öğrencisi üzerinde Kişilik ve Başa çıkma: Başa çıkma tarzlarının durumsal ve eğitimsel boyutlarını araştırmak üzere yapılan araştırmada Costa ve McCrae tarafından geliştirilen ve Gülgöz (2002) tarafından uzun versiyonu (NEO PI) Türkçeye standardize edilen NEO Beş Faktörlü Kişilik Envanteri (NEOFFI) ile Şahin ve Durak (1995) tarafından Folkman ve Lazarus'un Başa çıkma Yolları Envanterinden Türkçeye uyarlanan Stresle Başa çıkma tarzları ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar iki hafta arayla doldurulan durumsal ve eğitimsel başa çıkma arasında yüksek korelasyon katsayıları ortaya koymuştur. Ayrıca kişilik özellikleri ile başa çıkma arasında orta düzey fakat istatistikî anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aysan ve Özben (2004) çalışmalarında huzurevinde yaşayan, yaş ortalaması 71.8 olan, 59 bireyden oluşan bir grup yaşlının genel olarak yaşadıkları stresörlerle ilgili olarak kullandıkları başa çıkma yolları, depresyon düzeyi, bazı kişilik özellikleri ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkili olarak araştırılmıştır. Başa çıkma yolları Stresle Başa çıkma Ölçeği (SBÖ) kullanılarak ölçülmüştür. Araştırma kapsamına giren bireylerin depresyon düzeyini ölçmek üzere Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) uygulanmıştır. İstatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgularda rapor edilen problem çözme davranışının erkeklerde (n=30), kadınlara (n=29) oranla daha fazla görüldüğü, yaş düzeyi arttıkça kaçınma davranışının azaldığı, hiç evlenmemiş yaşlıların evli veya dul olanlara göre daha çok kaçınma davranışını rapor ettiği, özerk olma ve arkadaş desteğine sahip olmanın etkin başa çıkma stratejilerinin



kullanımıyla pozitif yönde depresyon düzeyi ile ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Gohm ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir diğer araştırma 158 üniversite birinci sınıf öğrencisi üzerinde duygusal zekâ ve stres arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılmıştır. Ve burada kişilik özellikleri ılımlaştırıcı değişken olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, duygusal zekâ bazı bireyler için stresi azaltmada potansiyel olarak fayda sağlarken bazıları içinse gereksiz ya da önemsiz olarak gözlemlenmiştir. Araştırmada, ortalama bir duygusal zekâyâ sahip olmalarına fayda sağlarken duygusal yeteneklerine olan güven eksikliğinden dolayı bunu kullanamayan, karmaşıklık yaşayan ve aşırı stresli katılımcılar arasındaki sonuçların üzerinde durulmuştur. Sonuçlara göre duygusal zekâ orta düzeyde stresle, sinirli ve sakin insanlar için ilişkilendirilebilirken, düşük yoğunlukta stres yaşayanlar ve yoğun stres yaşayanlar için bu geçerli olmamıştır (Akt: Göçet, 2006).

Bilal ve Dağ (2005) yayınlarında, zihinsel engelli çocuğa sahip olan annelerin yaşadığı bildirilen strese eşlik eden bazı kişilik özelliklerinin bulunduğu belirtilmiş ifade ettikleri araştırmalarında, eğitilebilir zihinsel engelli çocuğu olan annelerin yaşadıkları stres belirtileri ile stresle başa çıkma tarzları ve kontrol odağı inançları arasındaki ilişkiyi, zihinsel engelli çocuğa sahip olmayan annelerle karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırma toplam 174 katılımcı ile yürütülmüştür. Hem çalışma hem de karşılaştırma grubundaki annelerin çocuklarının yaşı 7–12 arasında tutulmuştur. Katılımcılara Stres Belirtileri Ölçeği (SBÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) uygulanmış, elde edilen puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Her iki gruptaki annelerin SBÖ'den aldıkları toplam ve alt faktör puanlarına uygulanan bağımsız gruplar için t testi sonuçları, engelli çocuğu olan annelerin bilişsel duyuşsal stres belirtilerini daha fazla yaşadıklarını göstermiştir. Aynı karşılaştırma iki grup arasında SBTÖ ve KOÖ toplam ve alt faktör puanları açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermiştir. Aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre ise, annelerin yaşadıkları toplam stres düzeyinin yordayıcıları olarak başa çıkma faktörlerinden çaresiz-kendini suçlayıcı yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım saptanmıştır.

Ceylan (2005), bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejilerin belirlenmesi ve kişilik değişkeninin buna etkisini açıklamaktadır. Bunun yanında, cinsiyet, yaş ve deneyim durumları dikkate alınarak incelenmiştir. Çalışmada kullanılan ilk ölçek, Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş “Rosenbaum Ögenilmiş Güçlülük Ölçeği”, ikinci ölçek ise, Harison, Emery (1983) tarafından geliştirilen “Sosyotropi-Otonomi Ölçeği”dir. Cinsiyete göre, bayan ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık

bulunurken; diğ er boyutlarda anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür. Spor branşları göz önünde bulundurulduğ unda hiçbir boyutta anlamlı fark belirlenememiştir. Bunun yanında katılımcıların stresle baş a çıkmada biliş sel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi alt ölçeklerinin yaş ve deneyim ile ilişkisi incelendiğ inde, yaş ile sosyotropi ve otonomi alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ş en (2005) araştırmasında, Boğ aziçi Üniversitesi lisans öğrencilerinin, baş etme tarzları ve stratejileri ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğ inin, yaş am olaylarının ne boyutta stres verici olarak algılandığı ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki doğ rudan veya dolaylı ve birleş ik etkilerini ve farklı kategorilerde depresif belirtiler gösterenlerin yaş am olayları algıları, baş etme tarzları ve stratejileri, mükemmeliyetçi kişilik boyutları alanlarında farklılık gösterip göstermediklerini incelenmiştir. Araştırmanın beş değı ş keni vardır: yaş am olaylarının ne kadar stres verici olarak algılandığı, baş etme tarzları, baş etme stratejileri, mükemmeliyetçi kişilik özelliğ i ve depresif belirtilerdir. Bu araştırmada altı farklı ölçek veri toplama için kullanılmış tır. Bunlar, Demografik Bilgi Formu (DBF), Üniversite Öğrencilerine Yönelik Yaş am Olayları Ölçeğ i (ÜÖYO), Stresle Baş a Çıkma Tarzları Envanteri (SBTÖ), Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğ i (RÖGÖ), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğ i (ÇBMÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE)'dir. Sonuçlar göstermiştir ki baş etme tarzları ve stratejileri ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğ i değı ş kenleri, tek baş larına yaş am olaylarının algı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi doğ rudan etkilememiştir. Ancak SEM modeline baş etme tarzları ve stratejileri ile mükemmeliyetçi kişilik özelliğ i aynı anda girildiğ inde, mükemmeliyetçi kişilik özelliğ inin yordayıcı bir rolü olduğu ve baş etme tarzlarının ve stratejilerinin yaş am olaylarını algı ile depresif belirtiler arasındaki bağlantı üzerinde "anlamlı" bir ilişkisi olmasını sağlamış tır. Aynı zamanda baş etme tarzlarının, yaş am olaylarının ne boyutta stres verici olarak algılandığı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi %21 açıkladığ ı ancak baş etme stratejilerinin sadece %5 açıkladığ ı bulunmuştur. Bu sonuçlara ek olarak, depresif belirtiler göstermeyenler ile farklı kategorilerde depresif belirtiler gösterenler bu çalışmadaki diğ er tüm değı ş kenlerde anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Güler Ş ahin (2006), Bu araştırmada bireylerin proaktif (motivasyon ve hareketleri ima eden bir kişilik yapısıdır) baş a çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma beklentisi, bireylerin proaktif baş a çıkma eğ ilimleri ile benlik saygısı arasında ilişki olacağı yönündedir. Araştırmanın örneklemini 279 üniversite örg encisi oluşturmuştur. Proaktif baş a çıkma becerilerinin ölçülmesinde, Proaktif Baş a Çıkma, Reflektif Baş a Çıkma, stratejik Planlama, Önleyici Baş a Çıkma, Aracı-Duygusal- sosyal Destek Arayışı ve Kaçınma Baş a Çıkma olmak üzere toplam 6 alt ölçekten oluşan Proaktif Baş a

Çıkma Envanteri (PCI), bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Rosenberg Benlik saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan anket metotları ile proaktif başa çıkma ve ile benlik saygısı arasında anlamlı ve tutarlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin cinsiyet, kardeş sayısı, ekonomik durumu ve yaşadıkları coğrafi bölge özelliklerine bağlı olarak yapılan varyans analizi, t testi, PCI ve RSBÖ sonucu, bireylerin proaktif başa çıkma düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma proaktif kişilik ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Malkoç İstengel (2006) okullarda çalışan rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş stresleri arasındaki ilişki araştırmıştır. Bu iki özellik araştırmanın temel değişkenleri olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra, teorik anlamda ilişkili olduğu düşünülen diğer bazı özelliklerin de bu temel değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Bunlar; cinsiyet, yaş, meslekî kıdem, mezuniyet alanı, mezuniyet durumu, görev aldıkları okul ve kurum türü, kaç rehber öğretmen olarak çalıştıkları ve sorumlu oldukları öğrenci sayısıdır. Araştırmaya katılan 250 rehber öğretmene, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Balcı tarafından geliştirilmiş olan İş Stresi Anketi ve Savran tarafından Türkçe'ye adapte edilmiş olan ACL (Sıfat Listesi) ölçekleri uygulanmıştır. Elde edilen istatistiklerinin 0.05 ve daha üst düzeydeki manidarlık düzeyi kabul edilmiştir. Sonuçlar SPSS bilgisayar programındaki istatistiksel yöntemler, Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi, T Testi kullanılarak hesaplanmıştır. İki'den daha fazla grup olduğunda Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, rehber öğretmenlerin iş stresleri ile demografik özelliklerinden yaş, meslekî kıdem, çalıştığı okul türü, çalıştığı kurum türü, sorumlu olduğu öğrenci sayısı ve kurumda kaç rehber öğretmen olarak görev aldıklarına göre, anlamlı bir farklılık olduğu ancak, cinsiyet, mezuniyet alanı ve mezuniyet durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda, rehber öğretmenlerin iş stresi ile kişilik alt boyutlarından başatlık, karşı cinsle ilişki, gösteriş, özgüven, erkeksi özellikler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak, rehber öğretmenlerin iş stresi ile kişilik alt boyutlarından kendini suçlama alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Altungül (2006) araştırmasında Futbol faaliyetlerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi amaçlamıştır. Araştırma 150 Amatör futbolcu ve halı sahalara abone olarak futbol faaliyetlerine katılan 150 birey den oluşmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kişilik özellikleri Stres testi arasındaki ilişki ye göre; A tipi kişiliğe sahip olanların, B tipi kişiler oranla stresli oldukları belirlenmiştir. Stres düzeyi testi arasındaki ilişkiye göre

ise; A tipi kişiliğe sahip olanların “strese yakın” düzeyinde stres oldukları görülürken; B tipi kişiler ise “strese uzak” düzeyinde stres oldukları görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin faaliyet alanlarına göre Stres testi sonuçlarına göre; halı sahada spor yapanların amatör sporculara oranla stresli oldukları görülmüştür. Stres düzeyi testi sonuçlarına göre ise halı sahada spor yapanların “strese yakın” düzeyinde stres oldukları görülürken; amatör Sporcuların “strese daha uzak” düzeyinde oldukları görülmüştür. Futbol faaliyetinde bulunan kişilerin A tipi kişiliğe sahip olanlar, B tipi kişiliğe sahip olanlara oranla, daha çok düzeyde stresli oldukları, Bireylerin yaptıkları futbol faaliyeti alanlarına göre ise; halı sahada futbol faaliyeti gösterenler, amatör futbol faaliyeti gösterenlere oranla “kısmen” stresli oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilik ile Stres ve stresle başa çıkma arasında ki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda kişiliğin alt boyutları olan uyum, nevroz, zekilik, kırılabilirlik, iyimserlik, kötümserlik, dışadönüklük, esneklik, özdenetim, duygusal zekâ, mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, A tipi ve B tipi olma, zekilik gibi özelliklerle ilişkisi ele alınmıştır. Burtman (1992) daha nevroz ve daha az zeki katılımcıların, durumlar karşısında daha az kontrollü bir yaklaşım sergilediklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, daha zeki katılımcılar, başa çıkma stratejilerini daha etkili ve daha çok kullanırlar. Harth ve Hittner (1995), iyimserlerin kötümserlerden daha sağlıklı, stresle başa çıkmada farklı teknikleri kullandıkları belirlenmiştir. Güler Şahin (2006), proaktif kişilik ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalarda olumlu kişilik özelliklerinin stresle başa çıkmada aktif yöntemler kullandığı görülmüştür.

## III. BÖLÜM

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem, veri toplama araçları ve özellikleri ile toplanan verilerin analizi, analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışma Tarama Modeli ile yapılmıştır. Tarama Modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi durumları içinde ve var olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini araştıran genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılır (Karasar, 1998: 81).

Bu araştırmada ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma stratejisi düzeyleri (düşük orta yüksek), cinsiyet, sınıf, sosyoekonomik düzey, lise türü, anne-baba eğitim durumu, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsiyetle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ve ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma yapılmıştır.

#### 3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evren, araştırma sonuçlarının genellemek istendiği elemanlar bütünüdür. İki tür evren vardır. Birincisi genel evren, diğeri ise çalışma evrenidir. Genel evren, tanımlanması kolay fakat ulaşılması güç ve hatta çoğu zaman olanaksız bir bütündür (Karasar, 1998:109–110). Bu araştırmada evren kavramı ile çalışma evreni ifade edilmektedir.

Araştırmanın evrenini 2006–2007 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Bayrampaşa ilçesindeki Milli eğitim Bakanlığına bağlı resmi orta öğretim kurumlarında eğitim öğretim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma evreni ise Genel liselerden Tuna Lisesi ve Anadolu Liselerinden Bayrampaşa Anadolu Lisesidir. Araştırma örneklemi bu okulların tüm sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örneklemini 205'i kız 199'u erkek olmak üzere toplam 404 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 16,21 (Ss:1,10)'dir. Örneklemi Oluşturan Ergenlerin Lise Türüne Göre Cinsiyet ve Sınıflarına İlişkin sayısal değerler Tablo 1 de verilmiştir.

**Tablo 1: Örneklemi Oluşturan Ergenlerin Lise Türüne Göre Cinsiyet ve Sınıflarına İlişkin Değerler**

<b>Lise Türü</b>			<b>I. Sınıf</b>	<b>II. Sınıf</b>	<b>III. Sınıf</b>	<b>Toplam</b>
Anadolu Lisesi	Cinsiyet	Kız	44	24	32	100
		Erkek	45	40	39	124
	<b>Toplam</b>		<b>89</b>	<b>64</b>	<b>71</b>	<b>224</b>
Genel Lise	Cinsiyet	Kız	29	52	24	105
		Erkek	14	35	26	75
	<b>Toplam</b>		<b>43</b>	<b>87</b>	<b>50</b>	<b>180</b>

### 3.3.Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, ergenlerin kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla “Hacettepe Kişilik Envanteri” (HKE) ile Aysan tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” daha önceden tesadüfî örnekleme ile belirlenen sınıflardaki öğrencilere aynı anda uygulanmıştır. Araçlar öğrencilere dağıtıldıktan sonra öğrencilere ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş, araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiş, soruları cevaplanmıştır. Uygulama yaklaşık 50–60 dakika sürmüştür. Uygulamada Envanter sonuçlarını merak eden öğrencilere rumuz yazmaları halinde yazılı olarak sonuçların ve açıklamanın yapılacağı bildirilmiş olup değerlendirmeler yapıldığında öğrencilerin anlayabileceği şekilde ölçek puanları ve puanlarının belirttiği özellikleri açıklayan bilgiler öğrencilere sınıf öğrenci panoları yoluyla ulaştırılmıştır. Envanterler 3 aylık bir süre içinde uygulanmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ergenlerle ilgili birtakım değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin cinsiyet, sınıf, lise türü, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup

olmama bulunmaktadır. Etik kurallar ve gerçekçi cevap alabilmek amacıyla araştırma sırasında öğrencilere kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

### 3.3.2. Hacettepe Kişilik Envanteri

Ergenlerin kişilik özellikleri Hacettepe Kişilik Envanteri ile belirlenecektir. Ölçek bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini ölçmektedir. Envanter toplam 168 maddeden oluşmaktadır. “Kişisel Uyum” için 4 ve “Sosyal Uyum” için de 4 olmak üzere 8 alt ölçekten oluşmuştur. Alt ölçeklerin her birinde 20’şer madde vardır. 8 madde de Geçerlik (G) puanı için kullanılmıştır. Alt ölçekler; kişisel uyum

1. Kendini Gerçekleştirme (KG)
2. Duygusal Kararlılık (DK)
3. Nevrotik Eğilimler (NE)
4. Psikotik Belirtiler (PB)

Sosyal uyum

1. Aile İlişkileri (Aİ)
2. Sosyal İlişkiler (Sİ)
3. Sosyal Normlar (SN)
4. Antisosyal Eğilimler (AE)’dir.

Güvenirligi: Çeşitli gruplar üzerinde envanterin aralıklı tekrarı yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmalarının genel sonuçları olarak, alt ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayıları “Standart normlar” alt ölçeğinde en düşük, 0.58 ve “Genel Uyum” puanında en yüksek, 0.92 olmak üzere, ortalama güvenilirlik 0.82 olarak bulunmuştur.

Geçerlik: Normal ve normalden sapsmış (psikiyatri kliniklerinde psikotik ve nevroitik vaka tanısı konmuş bireyler) çeşitli gruplar üzerinde yapılan çalışmalarda ortalamalar arasındaki farklar tüm puanlar için pek çoğunda .01’in ötesinde manidar bulunmuştur.

Alt puanlar üzerinde yapılan diskriminant analizi sonucunda, HKE’nin alt ölçeklerinin ayırt edici olduğu, envanterden elde edilen geçerlik puanının güçlü ve testin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Özgüzen, 1992).

Puanlama: Puanlama “kaba kontrol” ve “puanlama” olarak iki aşamada yapılmalıdır. Kaba kontrol aşamasında puanlamadan önce cevap kâğıtları gözden geçirilmeli, bir maddede evet ve hayır cevap yerlerinden her ikisi de karalanmış olanların üzeri kırmızı kalemle, cevap anahtarının deliklerinden görünecek şekilde yatay olarak çizilmelidir. Bu tür cevaplamalar puanlamada boş bırakılmış sayılacaktır.

Cevap kâğıdında, alt ölçeklere ilişkin maddeler, iki ya da üçer sıra halinde, soldan sağa doğru yatay çizgilerle belirtilmiştir. Puanlama belirli bir puanı elde etmek üzere, yatay çizgiler arasındaki maddeleri soldan sağa doğru izleyerek yapılmaktadır. Sağ tarafta, puanların sembolleri ve boş bırakılan madde sayısının yazılacağı (B) sütunu ve puanların yazılacağı boş yerler bulunmaktadır.

Cevap kâğıdında, her alt puana ilişkin maddelerden boş bırakılan ve çift işaretlendiği için üzeri kırmızı kalemle çizilmiş olan maddelerin sayısı, bir “geçerlik puanı” olan (B) sütununda belirtilen yerlere yazılmalıdır.

Kaba kontroller yapıldıktan sonra, cevap kâğıtları “HKE cevap anahtarı” ile yapılmalıdır. Puanlarken, önce anahtar cevap kâğıdına tam olarak, uygun şekilde yerleştirilmeli, sonra, yatay çizgilerle ayrılmış olan maddelerden işaretlenmiş olanlar soldan sağa doğru sayılarak cevap anahtarında puan yazmak için kesilmiş yere bireyin cevap kâğıdına yazılmalıdır. Kaba kontrol sırasında kırmızı kalemle çizilmiş olan cevaplar sayılmamalıdır.

Cevap kâğıdının en altındaki sırada bulunan (G) puanı, bireylerin envanteri cevaplandırma davranışına ilişkin bir “geçerlik” puanıdır. Cevaplama anahtarında, geçerlik puanı ile ilgili olan en alt sırada (E) ve (H) maddenin altına parantez içinde bir başka maddenin numarası yazılmıştır. 8 maddeden oluşan geçerlik puanını elde ederken, her seferinde bu iki maddeye verilen cevaplara bakılarak, her ikisinde (EE) veya (HH) olması halinde bir puan verilmeli, iki cevabın (EH) veya (HE) olması, yani tutarsız olması halinde puan verilmemelidir. Bu işlemle elde edilen puanların sayısı (G) puanına ilişkin yere yazılmalıdır. Geçerlik puanın elde edilmesinde aynı şekilde işaretlenmiş olması gereken ikili maddeler aşağıda verilmiştir: (21-167) , (42 -143) , (63 -120) , (84 -95) , (105-71) , (126 - 48), (147 - 25) , (168- 1). Bu maddeler cevap kâğıdına aynı şekilde işaretlenmiş ise puan verilmeli, farklı ise puan verilmemelidir.

Cevap Kâğıtlarının Geçerliği: Cevap kâğıtları puanlanmadan önce, öncelikle (B) ve (G) puanlarının elde edilmesinde yarar vardır. B puanı, bireyin envanteri cevaplandırırken gerçek olarak kendisini yaşantıları doğrultusunda ifade edip etmediğini, kendisini savunucu bir tutum içinde olup olmadığı yönünü kabaca ifade eden bir geçerlik puanıdır. Boş bırakılan madde sayısı toplanarak elde edilmektedir. Bireyin cevaplama tutumu yanında maddelerin boş bırakılması elde edilecek puanın geçerliğini ve bireyin genel profilini de etkilemektedir. B puanının artması negatif olarak yorumlanmaktadır. Cevap kâğıdındaki B puanının bir alt ölçekte 2 ve 8 alt ölçek toplamı olarak 8 ve daha fazla olması halinde cevap kâğıdı geçersiz sayılmalı ve puanlamaya dâhil edilmemelidir.



G puanının alabileceği maksimum değer 8' dir. Uygulamada, G puanının 5 ve daha aşağı olması halinde cevap kâğıdı geçersiz sayılmakta ve puanlamaya dâhil edilmemektedir.

Puanlama sonucunda, geçerlik puanları olan G ve B ve Kişisel Uyum alt ölçeklerine ilişkin KG, DK, NE ve PB puanları ile Sosyal Uyum alt ölçeklerine ilişkin Aİ, Sİ, SN ve AE puanları elde edilmiş olacaktır. HKE toplam puanları olan, “Kişisel Uyum”, “Sosyal Uyum” ve “Genel Uyum” puanlarını elde etmek için, ilk dört puan toplanarak kişisel uyum, kişisel uyum alt puanlarını izleyen 4 puan toplanarak sosyal uyum ve 8 alt ölçeğe ilişkin puanların toplamı alınarak “genel uyum” puanları elde edilmeli ve cevap kâğıdının sağ üst köşesinde ayrılan yere yazılmalıdır. Böylece, HKE'den 2 geçerlik, 8 alt ölçek ve 3 toplam ölçek puanı olmak üzere 13 puan elde edilmiş olacaktır (Özgüven, 1992).

### 3.3.3. Başa çıkma Stratejileri Ölçeği

Amerikhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme envanteridir. Üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar:

— Problem çözme: Öncelikleri belirleme uzlaşma, problemi tanıyabilme, zamanı iyi kullanma ve planlama gibi boyutları ölçmektedir

— Sosyal destek arama: Bireyin yakın çevresinden istediği duygusal destek, yardımı kabul etme eğilimi ve çevreye danışma ve paylaşma ortamı açısından değerlendirilme biçimi ile karakterize edilmiştir.

— Kaçınma: Erteleme, problemi görmezlikten gelme, problemin kaynağından uzaklaşıp başka şeylerle ilgilenme ile karakterize edilmiştir (Gücüyeter, 2003 ve Özer, 2001).

**Geçerlik:** Ölçeğin geçerliği benzer ölçekler geçerliği ve yapı geçerliği yöntemlerinin kullanımı ile sınanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi tekniği ile incelenmiştir. Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla İç-Dış Kontrol Odağı, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk –Sürekli Kaygı Envanteri kriter ölçekler olarak kullanılmıştır. BSÖ alt ölçeklerinin belirtilen ölçeklerle Pearson momentler çarpım tekniği ile hesaplanmıştır. BSÖ alt ölçekleri ile kriter ölçekler arasında bazı anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Problem çözme, dış kontrol odağı negatif yönde ilişki göstermiştir (-.284), sosyal destek aramada ise yüksek depresyon puanı ile negatif yönde (-.144) ilişki bulunmuştur. Kaçınma ise artan kaygı (sürekli) düzeyi ve yüksek depresyon puanı ile (.257) anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Akt: Özer, 2001).

**Güvenirlilik:** Puan değişmezliğini incelemek amacıyla ölçek üç hafta arayla verilmiştir. Her iki uygulamadan alınan puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon

tekniki ile hesaplanmıştır. Alt ölçekler için bulunan Cronbach-alfa katsayıları .77-.85 arasında değişmiştir. Elde edilen sonuçlar, orijinal ölçek ile yapılan çalışmadan elde edilen bulguların tutarlı olduğunu göstermiştir. Madde toplam korelasyonları Problem çözme için .43-.58; sosyal destek arama için .51-.67; Kaçınma için ise .31-.44 aralığında çıkmıştır. BSÖ'nin en düşük madde toplam korelasyonlarının Kaçınma alt ölçeğinde olduğu belirlenmiştir. Kaçınma alt ölçeğindeki davranışsal boyutu ölçen maddelerden çok bilişsel boyutu ile ilgili maddelerin düşük korelasyonlara sahip olduğu belirtilmiştir. Faktör analizi çalışmasında, faktör sayısının orijinal çalışmada olduğu gibi üç faktör olduğu görülmüştür (Akt: Özer, 2001). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerlik çalışmasında, Problem çözme alt ölçeğinin iç kontrol ile pozitif yönde; kaçınma alt ölçeğinin yaşam doyumu ile negatif, depresyon düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. (Akt: Gücüyeter, 2003).

Puanlama: Çok boyutlu bir puanlama esastır. Buna göre birden fazla ölçekten yüksek puan alınabilmektedir; bu da yanıtlayanların tepkilerini hasıraltı etmelerinin önlemektedir. Alt ölçeklerde toplam 11'er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11 ile 33 arasında değişebilmektedir.

— Problem çözme: 2.3.8.9.11.15.16.17.20.29.33

— Sosyal destek arama: 1.5.7.12.14.19.23.24.25.31.32

— Kaçınma: 4.6.10.13.18.21.22.26.27.28.30.

Ölçekte 1-hiç, 2- biraz, 3 çok olmak üzere 3 'lü Likert tipi bir değerlendirme vardır. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığını işaret etmektedir. Yani yüksek puan kişinin ilgili alt ölçeğin yansıttığı özelliği fazla kullandığını, düşük puan ise ilgili alt ölçeğin yansıttığı özelliğin az kullanıldığını ifade etmektedir.

### **3.4.Verilerin Analizi**

Araştırmada veri toplamak amacıyla toplam 537 ergene bilgi formu, stresle başa çıkma stratejileri ölçeği ve HKE uygulanmıştır. Bilgi formu ve stresle başa çıkma stratejileri ölçeğinde boş soru bırakan yine HKE'nin cevap kâğıdı tutarlılığını ölçmek amacıyla hazırlanan tutarlılık testinden geçemeyenler örneklemden çıkarılmıştır. Dolayısıyla araştırma örneklemini toplam 404 öğrenciden oluşmuştur. Tüm analizlerde önemlilik düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Ergenlerin kişilik özellikleri (kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum) puan ortalamalarının cinsiyet, lise türü, anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması, karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri, sigara kullanma davranışı ve dış görünüşünden memnun olup olmama

değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Ergenlerin kişilik özelliklerinin (kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum) stresle başa çıkma düzeyleri (düşük, orta yüksek), sınıf, anne-baba eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmış anlamlı çıkan sonuçlarda farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla homojen gruplarda Tukey testi uygulanmış, homojen olmayan gruplarda (kaçınma düzeyi düşük orta yüksek gruplar içinde) farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tamhane tekniğinden yararlanılmıştır. Ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı kullanılarak ölçülmüştür.

## IV. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

1. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma problem çözme, sosyal destek ve kaçınma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma problem çözme alt boyutu düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 2: Problem Çözme Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri**

Bağımlı Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss
Kişisel Uyum	Düşük	59	38,93	13,00
	Orta	254	38,83	12,45
	Yüksek	91	42,31	12,76
Sosyal Uyum	Düşük	59	49,00	8,90
	Orta	254	50,32	9,58
	Yüksek	91	52,27	9,43
Genel Uyum	Düşük	59	87,93	18,87
	Orta	254	89,15	20,35
	Yüksek	91	94,59	20,52

Problem çözme düzeyi düşük olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması 38,93; problem çözme düzeyi orta olanların kişisel uyum puana ortalaması 38,83 ve problem çözme düzeyi yüksek olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması ise 42,31'dir.

Problem çözme düzeyi düşük olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 49,00; problem çözme düzeyi orta olanların sosyal uyum puana ortalaması 50,32 ve problem çözme düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması ise 52,27'dir.

Problem çözüme düzeyi düşük olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması 87,93; problem çözüme düzeyi orta olanların genel uyum puana ortalaması 89,15 ve problem çözüme düzeyi yüksek olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması ise 94,59'dir.

Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 3'de gösterilmiştir.

**Tablo 3: Problem Odaklı Başa Çıkma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri Varyans Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P- Değeri
Kişisel Uyum	Gruplar Arasında	848,840	2	424,420	2,670	0,071 p>0,05 Önemsiz
	Gruplar İçinde	63751,208	401	158,981		
	Toplam	64600,047	403			
Sosyal Uyum	Gruplar Arasında	425,400	2	212,700	2,379	0,094 p>0,05 Önemsiz
	Gruplar İçinde	35849,659	401	89,401		
	Toplam	36275,059	403			
Genel Uyum	Gruplar Arasında	2338,063	2	1169,032	2,868	0,058 p>0,05 Önemsiz
	Gruplar İçinde	163428,697	401	407,553		
	Toplam	165766,760	403			

Tablo 3 incelendiğinde ergenlerin kişisel uyum F değeri 2,670 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla farklı problem çözüme stratejileri düzeyine sahip ergenlerin kişisel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

Ergenlerin sosyal uyum F değeri 2,379 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla farklı problem çözüme stratejileri düzeyine sahip ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

Ergenlerin genel uyum F değeri 2,868 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla farklı problem çözüme stratejileri düzeyine sahip ergenlerin genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

1.2. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma sosyal destek alt boyutu düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 4: Sosyal Destek Arama Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri**

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>Kişisel Uyum</b>	Düşük	62	40,95	13,39
	Orta	253	39,88	12,58
	Yüksek	89	38,00	12,34
<b>Sosyal Uyum</b>	Düşük	62	49,35	9,33
	Orta	253	50,54	9,61
	Yüksek	89	51,47	9,24
<b>Genel Uyum</b>	Düşük	62	90,30	20,84
	Orta	253	90,43	20,19
	Yüksek	89	89,47	20,35

Sosyal destek düzeyi düşük olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması 40,95; sosyal destek düzeyi orta olanların kişisel uyum puana ortalaması 39,88 ve sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması ise 38,00'dir.

Sosyal destek düzeyi düşük olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 49,35; sosyal destek düzeyi orta olanların sosyal uyum puana ortalaması 50,54 ve sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması ise 51,47'dir.

Sosyal destek düzeyi düşük olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması 90,30; sosyal destek düzeyi orta olanların genel uyum puana ortalaması 90,43 ve sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması ise 89,47'dir.

Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 5'de gösterilmiştir.

**Tablo 5: Sosyal Destek Arama Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum Düzeyleri Varyans Analizi Sonuçları**

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>Varyans Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>Sd</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>P- Değeri</b>
<b>Kişisel Uyum</b>	Gruplar Arasında	360,750	2	180,375	1,126	0,325 p>0,05 Önemsiz
	Gruplar İçinde	64239,298	401	160,198		
	Toplam	64600,047	403			
<b>Sosyal Uyum</b>	Gruplar Arasında	164,054	2	82,027	,911	0,403 p>0,05 Önemsiz
	Gruplar İçinde	36111,006	401	90,052		
	Toplam	36275,059	403			
<b>Genel Uyum</b>	Gruplar Arasında	61,363	2	30,682	,074	0,928 p>0,05 Önemsiz
	Gruplar İçinde	165705,397	401	413,230		
	Toplam	165766,760	403			

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin kişisel uyum F değeri 1,126 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla farklı sosyal destek stratejilerine sahip ergenlerin kişisel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

Ergenlerin sosyal uyum F değeri 0,911 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Dolayısıyla farklı sosyal destek stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

Ergenlerin genel uyum F değeri 0,074 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Farklı sosyal destek stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

1.3. Ergenlerin kişilik özellikleri puan ortalamaları stresle başa çıkma kaçınma alt boyutu düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 6: Kaçınma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri**

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>Kişisel Uyum</b>	Düşük	72	50,80	10,39
	Orta	219	40,43	11,84
	Yüksek	113	30,95	8,81
<b>Sosyal Uyum</b>	Düşük	72	57,05	7,20
	Orta	219	50,91	9,43
	Yüksek	113	45,76	8,20
<b>Genel Uyum</b>	Düşük	72	107,86	15,81
	Orta	219	91,34	19,04
	Yüksek	113	76,72	15,14

Kaçınma düzeyi düşük olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması 50,80; kaçınma düzeyi orta olanların kişisel uyum puana ortalaması 40,43 ve kaçınma düzeyi yüksek olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması ise 30,95'dir.

Kaçınma düzeyi düşük olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 57,05; kaçınma düzeyi orta olanların sosyal uyum puana ortalaması 50,91 ve kaçınma düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması ise 45,76'dır.

Kaçınma düzeyi düşük olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması 107,86; kaçınma düzeyi orta olanların genel uyum puana ortalaması 91,34 ve kaçınma düzeyi yüksek olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması ise 76,72'dir.

Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.



**Tablo 7: Kaçınma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri Varyans Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P-Değeri
Kişisel Uyum	Gruplar Arasında	17636,201	2	8818,100	75,293	0,000 P<0,05 Önemli
	Gruplar İçinde	46963,846	401	117,117		
	Toplam	64600,047	403			
Sosyal Uyum	Gruplar Arasında	5657,912	2	2828,956	37,052	0,000 P<0,05 Önemli
	Gruplar İçinde	30617,147	401	76,352		
	Toplam	36275,059	403			
Genel Uyum	Gruplar Arasında	43262,028	2	21631,014	70,806	0,000 P<0,05 Önemli
	Gruplar İçinde	122504,732	401	305,498		
	Toplam	165766,760	403			

Ergenlerin kişisel uyum F değeri 75,293 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel uyum düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur.

Ergenlerin sosyal uyum F değeri 37,052 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmuştur.

Ergenlerin genel uyum F değeri 70,806 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin genel uyum düzeyleri arasındaki farklılaşma **önemli** bulunmuştur.

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla gruplar homojen olmadığından Tamhane testi uygulanmış sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8: Kaçınma Düzeyleri Farklı Ergenlerin Kişisel Uyum, Sosyal Uyum ve Genel Uyum düzeyleri Tamhane Testi Sonuçları**

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>Kaçınma (I)</b>	<b>Kaçınma (II)</b>	<b>Ortalamalar arası fark</b>	<b>Standart hata</b>	<b>P</b>
Kişisel Uyum	Düşük	Orta	10,3718	1,4702	,000
		Yüksek	19,8498	1,6319	,000
	Orta	Yüksek	9,4780	1,2535	,000
Sosyal Uyum	Düşük	Orta	6,1423	1,1870	,000
		Yüksek	11,2856	1,3176	,000
	Orta	Yüksek	5,1433	1,0121	,000
Genel Uyum	Düşük	Orta	16,5141	2,3744	,000
		Yüksek	31,1354	2,6356	,000
	Orta	Yüksek	14,6214	2,0245	,000

Tablo 8 incelendiğinde kaçınma düzeyleri düşük olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları kaçınma düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Kaçınma düzeyi orta olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları yüksek olan ergenlerde anlamlı düzeyde yüksektir. Yani orta düzeyde kaçınma düzeyine sahip olanlar kaçınması yüksek olanlardan daha fazla kişisel uyuma sahip kaçınması yüksek olanların kişisel uyumu en düşüktür.

Tabloda kaçınma düzeyleri düşük olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları kaçınma düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Kaçınma düzeyi orta olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları yüksek olan ergenlerde anlamlı düzeyde yüksektir. Yani orta düzeyde kaçınma düzeyine sahip olanlar kaçınması yüksek olanlardan daha fazla sosyal uyuma sahip kaçınması yüksek olanların sosyal uyumu en düşüktür.

Kaçınma düzeyleri düşük olan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları kaçınma düzeyi orta ve yüksek olandan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<.05$ ). Kaçınma düzeyi orta olan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları yüksek olan ergenlerde anlamlı düzeyde yüksektir. Yani orta düzeyde kaçınma düzeyine sahip olanlar kaçınması yüksek olanlardan daha fazla genel uyuma sahip kaçınması yüksek olanların genel uyumu en düşüktür.

2.1.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 9: Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Kız	205	37,20	11,71	3,974	0,000
Erkek	199	42,13	13,13		P<0,05 Önemli

Tabloda görüldüğü üzere kız öğrencilerinin kişisel uyum puanları ortalaması 37,20, erkek öğrencilerinin kişisel uyum puanları ortalaması 42,13'dür. İki grubun kişisel uyum puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu, erkek öğrencilerinin kız öğrencilere göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.1.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 10: Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeylerine Göre	N	$\bar{X}$	Ss
1.Sınıf	132	38,88	12,84
2. Sınıf	151	39,54	12,61
3. Sınıf	121	40,54	12,55

Sınıf düzeylerine göre kişisel uyum puan ortalamaları incelendiğinde birinci sınıfların kişisel uyum puan ortalaması 38.88, ikinci sınıfların kişisel uyum puan ortalaması 39.54 ve üçüncü sınıfların kişisel uyum puan ortalaması 40,54 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 11'de gösterilmiştir.

**Tablo 11: Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P-Değeri
Kişisel Uyum	Gruplar Arasında	175,374	2	87,687	0,546	0,580 p>0,05 Önemsiz
	Gruplar İçinde	64424,673	401	160,660		
	Toplam	64600,047	403			

Tabloda görüldüğü gibi, varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (.546) .05 düzeyinde anlamlı değildir. Lise 1, 2 ve 3. sınıf öğrencilerinin kişisel uyum düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir.

2.1.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 12: Ergenlerin Lise Türlerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Anadolu Lisesi	224	40,88	13,20	2,257	0,25 Önemli
Normal Lise	180	38,07	11,80		

Tabloda görüldüğü üzere Anadolu Lisesi öğrencilerinin kişisel uyum puanları ortalaması 40,88, normal lise öğrencilerinin kişisel uyum puanları ortalaması 38,07'dir. İki grubun kişisel uyum puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu, Anadolu Lisesi öğrencilerinin Genel lise öğrencilerine göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

2.1.4. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları, anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları, annenin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 13: Anne Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss
Okuma yazması yok	12	34,66	12,05
İlkokul mezunu	197	38,25	12,52
Ortaokul mezunu	70	40,77	11,85
Lise mezunu	94	41,82	12,60
Üniversite mezunu	31	41,03	14,72

Anne eğitim durumuna göre annesinin okuma yazması olmayanların kişisel uyum puan ortalaması 34,66, annesi ilköğretim mezunu olanların kişisel uyum puan ortalaması 38,25, annesi ortaokul mezunu olanların kişisel uyum puan ortalaması 40,77, annesi lise mezunu olanların kişisel uyum puan ortalaması 41,82, annesi üniversite mezunu olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması 41,03 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 14’de gösterilmiştir.

**Tablo 14: Ergenlerin Anne Eğitim Durumuna Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	4	1272,996	318,249	2,005	.093 Önemsiz
Gruplar İçi	399	63327,051	158,714		
Toplam	403	64600,047			

Tabloda görüldüğü gibi, varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (2,005) .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin annelerinin eğitim durumu kişisel uyum düzeyleri açısından farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları, babanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 15: Baba Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss
İlkokul mezunu	125	38,44	12,19
Ortaokul mezunu	84	38,47	11,95
Lise mezunu	121	41,48	12,63
Üniversite mezunu	74	39,90	14,05

Baba eğitim durumuna göre babası ilkokul mezunu olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması 38,44, babası ortaokul mezunu olanların kişisel uyum puan ortalaması 38,47, babası lise mezunu olanların kişisel uyum puan ortalaması 41,48, babası üniversite mezunu olanların kişisel uyum puan ortalaması 39,90 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 16’da gösterilmiştir.

**Tablo 16: Ergenlerin Babanın Eğitim Durumuna Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	4	722,332	180,583	1,128	.343 Önemsiz
Gruplar İçi	399	63877,715	160,095		
Toplam	403	64600,047			

Tabloda görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (1,128) .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin babalarının eğitim durumu kişisel uyum düzeyleri açısından farklılık göstermemektedir.

2.1.5. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 17: Sosyoekonomik Duruma Göre Öğrenci Sayıları, Kişisel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sosyoekonomik Durum	N	$\bar{X}$	Ss
0–500 Ytl	24	38,91	15,44
500–750 Ytl	40	34,90	11,65
751–1000 Ytl	164	39,03	12,40
1000 Ytl ve üzeri	176	41,35	12,47

Sosyoekonomik düzeylerine göre kişisel uyum puan ortalamaları incelendiğinde ekonomik düzeyi 0–500 Ytl aralığında olanların kişisel uyum ortalaması 38,91, 500–750 Ytl aralığında olanların kişisel uyum ortalaması 34,90, 750–1000 Ytl aralığında olanların kişisel uyum ortalaması 39,03, 1000 ve üzeri olanların kişisel uyum ortalaması 41,35 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 18’de gösterilmiştir.

**Tablo 18: Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Kişisel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	1490,384	496,795	3,149	.025 Önemli
Gruplar İçi	400	63109,663	157,774		
Toplam	403	64600,047			

Analiz sonuçları, ergenlerin kişisel uyum düzeyleri arasında bağlı oldukları sosyoekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir [ $F_{(3-400)}=3,149$ ,  $p<.05$ ]. Sosyoekonomik düzeylerden kaynaklanan farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçları Tablo 19’da gösterilmiştir.

**Tablo 19: Tukey Testi Sonuçları**

(I) (II)	Sosyoekonomik Düzey Sosyoekonomik Düzey	Ortalamalar Arası Fark (I-II)	Ss	Sig
(0-500 ytl)	(501 -750 ytl)	4,0167	3,24	,603
	(751 -1000 ytl)	-,1199	2,74	1,000
	(1001 -... ytl)	-2,4413	2,73	,808
(501-750 ytl)	(0 - 500 ytl)	-4,0167	3,24	,603
	(751-1000 ytl)	-4,1366	2,21	,244
	(1001-.... ytl)	-6,458*	2,20	,018
(751-1000 ytl)	(0 -500 ytl )	,1199	2,74	1,000
	(501 -750 ytl)	4,1366	2,21	,244
	(1001 -.... ytl)	-2,3214	1,36	,324
(1001-... ytl)	(0 - 500 ytl)	2,4413	2,73	,808
	(501 -750 ytl)	6,4580*	2,20	,018
	(751-1000 ytl)	2,3214	1,36	,324

Farklılığın hangi SED grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonucunda, farklılığın; 500 ile 750 ytl aralığında ekonomik düzeyi olan 2.grup ( $\bar{X}$ =34,90) ile 1000 ytl ve üzeri geliri olan 4. grup ( $\bar{X}$ =41,35) arasında 4 grup lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.6. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 20: Ergenlerin Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumlarına Göre Kişisel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Evet	124	34,10	10,74	6,497	.000 Önemli
Hayır	280	42,07	12,69		

Tabloda görüldüğü üzere anne baba ile çatışma yaşayan ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması 34,10; çatışma yaşamayan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları ise 42,07'dir. İki grubun kişisel uyum puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; anne baba ile çatışma yaşamayan



ergenlerin kişisel uyum puanlarının, çatışma yaşayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.1.7. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları karşı cinsle arkadaşlık ilişkilerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 21: Ergenlerin Karşı Cinsle Arkadaşlık İlişkilerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Karşı Cinsle</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Rahat Arkadaşlık Kurabilme</b>					
Evet	324	40,62	12,65	3,196	.002 Önemli
Hayır	80	35,62	11,96		

Tabloda görüldüğü üzere karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin kişisel uyum puan ortalaması 40,62; karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları 35,62'dir. İki grubun kişisel uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlıdır. Yani karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin kişisel uyum düzeyleri, karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerden daha yüksektir.

2.1.8. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları sigara kullanma davranışına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 22: Ergenlerin Sigara Kullanma Davranışlarına Göre Kişisel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Sigara Kullanma</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>S</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Evet	29	33,13	11,99	2,893	.004 Önemli
Hayır	375	40,13	12,58		

Tabloda görüldüğü üzere sigara kullanma alışkanlığı olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları 33,13; sigara kullanma alışkanlığı olmayan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları 40,13'dür. İki grubun kişisel uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; sigara kullanmayan ergenlerin kişisel uyum düzeyleri, sigara kullanan ergenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.1.9. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum puan ortalamaları dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 23: Ergenlerin Dış Görünüşten Memnuniyetlerine Göre Kişisel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Dış Görünüşten Memnuniyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Evet	350	40,74	12,55	4,604	.000 Önemli
Hayır	54	32,42	10,94		

Tabloda görüldüğü üzere dış görünüşlerinden memnun olan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları 40,74; dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerin kişisel uyum puan ortalamaları 32,42'dir. İki grubun kişisel uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; dış görünüşünden memnun olanların kişisel uyum düzeyleri, dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.2.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 24: Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre sosyal Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Kız	205	50,7463	9,46273	.380	.704 Önemsiz
Erkek	199	50,3869	9,5336		

Tabloda görüldüğü üzere kızların sosyal uyum puan ortalamaları 50,74 erkeklerin sosyal uyum puan ortalamaları 50,38'dur. İki grubun sosyal uyum puanları ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

2.2.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 25: Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları, Sosyal Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeyleri	N	$\bar{X}$	Ss
1. Sınıf	132	51,20	9,83
2. Sınıf	151	51,15	9,44
3. Sınıf	121	49,14	9,06

Sınıf düzeylerine göre sosyal uyum puan ortalamaları incelendiğinde birinci sınıfların sosyal uyum puan ortalaması 51,20, ikinci sınıfların sosyal uyum puan ortalaması 51,15 ve üçüncü sınıfların sosyal uyum puan ortalaması 49,14 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 26'da gösterilmiştir.

**Tablo 26: Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	2	352,785	176,393	1,969	.141 Önemsiz
Gruplar İçi	401	35922,274	89,582		
Toplam	403	36275,059			

Tabloda görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (1,969), .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin sınıf düzeylerine göre sosyal uyum düzeyleri açısından farklılık göstermemektedir.

2.2.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 27: Ergenlerin Lise Türüne Göre sosyal Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Okul Türü</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Anadolu Lisesi	224	51,06	9,76	1,166	.244 Önemsiz
Normal Lise	180	49,95	9,11		

Tabloda görüldüğü üzere Anadolu Lisesi öğrencilerinin sosyal uyum puanları ortalaması 51,06, Genel Lise öğrencilerinin sosyal uyum puanları ortalaması 49,95'dir. İki grubun sosyal uyum puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

2.2.4. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları, anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları, anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 28: Anne Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları Sosyal Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

<b>Anne Eğitim Durumu</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>
<b>Okuma yazması yok</b>	12	46,00	9,08
<b>İlkokul mezunu</b>	197	49,87	9,61
<b>Ortaokul mezunu</b>	70	51,12	8,69
<b>Lise mezunu</b>	94	52,13	9,68
<b>Üniversite mezunu</b>	31	50,70	9,51

Anne eğitim durumuna göre annesinin okuma yazması olmayan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 46,00, annesi ilkokul mezunu olanların sosyal uyum puan ortalaması 49,87, annesi ortaokul mezunu olanların sosyal uyum puan ortalaması 51,12, annesi lise mezunu olanların sosyal uyum puan ortalaması 52,13, annesi üniversite mezunu olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 50,70 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 29’da gösterilmiştir.

**Tablo 29: Ergenlerin Annenin Eğitim Durumuna Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
<b>Gruplar Arası</b>	4	598,551	149,638	1,674	.155 Önemsiz
<b>Gruplar İçi</b>	399	35676,508	89,415		
<b>Toplam</b>	403	36275,059			

Tabloda görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (1,674) .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin annenin eğitim durumuna göre sosyal uyum düzeyleri açısından farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları, baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 30: Baba Eğitim Durumuna Göre Öğrenci Sayıları, Sosyal Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss
<b>İlkokul mezunu</b>	125	49,89	9,42
<b>Ortaokul mezunu</b>	84	50,01	8,93
<b>Lise mezunu</b>	121	51,69	9,77
<b>Üniversite mezunu</b>	74	50,50	9,73

Baba eğitim durumuna göre babası ilkokul mezunu olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 49,89, babası ortaokul mezunu olanların sosyal uyum puan ortalaması 50,01, babası lise mezunu olanların sosyal uyum puan ortalaması 51,69, babası üniversite mezunu olanların sosyal uyum puan ortalaması 50,50 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 31’de gösterilmiştir.

**Tablo 31: Ergenlerin Babanın Eğitim Durumuna Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	4	260,401	65,100	.721	.578 Önemsiz
Gruplar İçi	399	36014,658	90,262		
<b>Toplam</b>	403	36275,059			

Tabloda görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (.721), .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin babanın eğitim durumuna göre sosyal uyum düzeyleri açısından farklılık göstermemektedir.

2.2.5. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 32: Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları, Sosyal Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sosyoekonomik Durum	N	$\bar{X}$	Ss
<b>0–500 Ytl</b>	24	49,37	11,04
<b>500–750 Ytl</b>	40	47,60	9,46
<b>751–1000 Ytl</b>	164	50,20	9,56
<b>1000 Ytl ve üzeri</b>	176	51,74	9,07

Sosyoekonomik düzeylerine göre sosyal uyum puan ortalamaları incelendiğinde ekonomik düzeyi 0–500 Ytl aralığında olanların sosyal uyum ortalaması 49,37, 500-750 Ytl aralığında

olanların sosyal uyum ortalaması 47,60, 750-1000 Ytl aralığında olanların sosyal uyum ortalaması 50,20, 1000 ve üzeri olanların sosyal uyum ortalaması 51,74 bulunmuş ve puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 33'de gösterilmiştir.

**Tablo 33: Ergenlerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Sosyal Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	651,389	217,130	2,438	.064 Önemsiz
Gruplar İçi	400	35623,671	89,059		
Toplam	403	36275,059			

Tabloda görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (2,438) .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin sosyoekonomik durumlarına göre sosyal uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

2.2.6. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamamasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 34: Ergenlerin Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumlarına Göre Sosyal Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Evet	124	45,38	8,67	7,922	.000 Önemli
Hayır	280	52,86	8,92		

Tabloda görüldüğü üzere anne baba ile çatışma yaşayan ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 45,38; çatışma yaşamayan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları ise 52,86'dır. İki grubun sosyal uyum puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; anne baba ile çatışma yaşamayan

ergenlerin sosyal uyum puanlarının, çatışma yaşayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.2.7. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 35: Ergenlerin Karşı Cinsle Arkadaşlık İlişkilerine Göre Sosyal Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Karşı Cinsle Rahat Arkadaşlık Kurabilme</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Evet	324	51,58	9,53	4,450	.000
Hayır	80	46,43	8,12		Önemli

Tabloda görüldüğü üzere karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin sosyal uyum puan ortalaması 51,58; karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları 46,43'dir. İki grubun sosyal uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin sosyal uyum düzeyleri karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.2.8. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları sigara kullanma davranışı göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 36: Ergenlerin Sigara Kullanma Davranışlarına Göre Sosyal Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Sigara Kullanma</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Evet	29	46,41	9,10	2,464	.014
Hayır	375	50,89	9,45		Önemli



Tabloda görüldüğü üzere sigara kullanma alışkanlığı olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları 46,41 sigara kullanma alışkanlığı olmayan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları 50,89'dir. İki grubun sosyal uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; sigara kullanmayan ergenlerin sosyal uyum düzeyleri, sigara kullanan ergenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.2.9. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum puan ortalamaları dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 37: Ergenlerin Dış Görünüşten Memnuniyetlerine Göre Sosyal Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Dış Görünüşten Memnuniyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Evet	350	51,03	9,33	2,540	.011 Önemli
Hayır	54	47,53	10,00		

Tabloda görüldüğü üzere dış görünüşlerinden memnun olan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları 51,03; dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerin sosyal uyum puan ortalamaları 47,53'dir. İki grubun sosyal uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; dış görünüşünden memnun olanların sosyal uyum düzeyleri, dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.3.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları cinsiyet göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 38: Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Genel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Kız	205	87,95	19,41	2,274	.023 Önemli
Erkek	199	92,51	20,93		

Tabloda görüldüğü üzere kızların genel uyum puan ortalamaları 87,95 erkeklerin genel uyum puan ortalamaları 92,51'dir. İki grubun genel uyum puanları ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlam olduğu; erkeklerin genel uyum düzeyleri kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.3.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 39: Sınıf Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sınıf Düzeyleri	N	$\bar{X}$	Ss
1. Sınıf	132	90,09	21,12
2. Sınıf	151	90,70	20,46
3. Sınıf	121	89,68	19,24

Sınıf düzeylerine göre genel uyum puan ortalamaları incelendiğinde birinci sınıfların genel uyum puan ortalaması 90,09, ikinci sınıfların genel uyum puan ortalaması 90,70 ve üçüncü sınıfların genel uyum puan ortalaması 89,68 olarak bulunmuş ve puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 40'ta gösterilmiştir.

**Tablo 40: Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	p
Gruplar Arası	2	72,606	36,303	.088	.916 Önemsiz
Gruplar İçi	401	165694,2	413,202		
Toplam	403	165766,8			

Tabloda görüldüğü gibi varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (.088) .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin sınıf düzeylerine göre sosyal uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

2.3.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları lise türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 41: Ergenlerin Lise Türüne Göre Genel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Anadolu Lisesi	224	91,94	21,26	1,937	.053 Önemsiz
Normal Lise	180	88,02	18,82		

Tabloda görüldüğü üzere Anadolu Lisesi öğrencilerinin genel uyum puanları ortalaması 91,94, Genel Lise öğrencilerinin genel uyum puanları ortalaması 88,02'dir. İki grubun genel uyum puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

2.3.4. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları, anne-baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları, anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 42: Anne Eğitim Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss
Okuma yazması yok	12	80,66	19,35
İlkokul mezunu	197	88,13	20,16
Ortaokul mezunu	70	91,90	19,17
Lise mezunu	94	93,96	20,00
Üniversite mezunu	31	91,74	22,94

Anne eğitim durumuna göre annesinin okuma yazması olmayan ergenlerin genel uyum puan ortalaması 80,66, annesi ilkokul mezunu olanların genel uyum puan ortalaması 88,13, annesi ortaokul mezunu olanların genel uyum puan ortalaması 91,90, annesi lise mezunu olanların genel uyum puan ortalaması 93,96, annesi üniversite mezunu olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması 91,74 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 43'te gösterilmiştir.

**Tablo 43: Ergenlerin Annenin Eğitim Durumuna Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	4	3539,654	884,914	2,716	.071 Önemsiz
Gruplar İçi	399	162227,1	406,584		
Toplam	403	165766,8			

Tabloda görüldüğü gibi, varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri ( 2,716 ), .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin annenin eğitim durumuna göre sosyal uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları, baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 44: Baba eğitim Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss
İlkokul mezunu	125	88,34	19,57
Ortaokul mezunu	84	88,48	19,01
Lise mezunu	121	93,18	20,27
Üniversite mezunu	74	90,40	22,56

Baba eğitim durumuna göre babası ilkököl mezunu olan ergenlerin genel uyum puan ortalaması 88,34, babası ortaokul mezunu olanların genel uyum puan ortalaması 88,48, babası lise mezunu olanların genel uyum puan ortalaması 93,18, babası üniversite mezunu olanların genel uyum puan ortalaması 90,40 bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 45’te gösterilmiştir.

**Tablo 45: Ergenlerin Babanın Eğitim Durumuna Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	4	1757,547	439,387	1,069	.372 Önemsiz
Gruplar İçi	399	16409,2	411,051		
Toplam	403	165766,8			

Tabloda görüldüğü gibi, varyans analizi sonucunda elde edilen F değeri (1,069), .05 düzeyinde anlamlı değildir. Ergenlerin babanın eğitim durumuna göre sosyal uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

2.3.5. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 46: Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Öğrenci Sayıları Genel Uyum Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Sosyoekonomik Durum	N	$\bar{X}$	Ss
0–500 Ytl	24	88,29	24,84
500–750 Ytl	40	82,50	19,48
751–1000 Ytl	164	89,24	20,24
1000 Ytl ve üzeri	176	93,10	19,40

Sosyoekonomik düzeylerine göre genel uyum puan ortalamaları incelendiğinde ekonomik düzeyi 0–500 Ytl aralığında olanların genel uyum ortalaması 88,29, 500-750 Ytl aralığında olanların genel uyum ortalaması 82,50, 750-1000 Ytl aralığında olanların genel uyum ortalaması 89,24, 1000 ytl ve üzeri olanların genel uyum ortalaması 93,10 bulunmuş ve puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 47’de gösterilmiştir.

**Tablo 47: Ergenlerin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Genel Uyum Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	P
Gruplar Arası	3	4091,399	1363,800	3,374	.018 Önemli
Gruplar İçi	400	161675,4	404,188		
Toplam	403	165766,8			

Analiz sonuçları, ergenlerin genel uyum düzeyleri arasında bağlı oldukları sosyoekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir [ $F_{(3-400)}=3,374, p<.05$ ].

Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testi sonuçları Tablo 48’de verilmiştir.

**Tablo 48: Turkey Testi Sonuçları**

(I)Sosyoekonomik Düzey	(II)Sosyoekonomik Düzey	Ortalamalar Arası Fark (I-II)	Ss	Sig
(0-500 ytl)	(501 -750 ytl)	5,7917	5,19	,680
	(751 -1000 ytl)	-,9522	4,39	,996
	(1001 -... ytl)	-4,8106	4,37	,690
(501-750 ytl)	(0 - 500 ytl)	-5,7917	5,19	,680
	(751-1000 ytl)	-6,7439	3,54	,229
	(1001-.... ytl)	-10,6023*	3,52	,015
(751-1000 ytl)	(0 -500 ytl )	,9522	4,39	,996
	(501 -750 ytl)	6,7439	3,54	,229
	(1001 -... ytl)	-3,8584	2,18	,290
(1001-... ytl)	(0 -500 ytl)	4,8106	4,37	,690
	(501 -750 ytl)	10,6023*	3,52	,015
	(751-1000 ytl)	3,8584	2,18	,290

Gruplar arasında farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre 501–750 geliri olan 2. grup ile ( $\bar{X}=82,5000$ ) ve 1000 ytl ve üzeri geliri olan 4. grup ( $\bar{X}=93,1023$ ) arasında 4. grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yani sosyoekonomik düzey arttıkça genel uyum artmaktadır.

2.3.6. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları anne-baba ile çatışma yaşayıp yaşamaması göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 49: Ergenlerin Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumlarına Göre Genel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

Anne Baba İle Çatışma Yaşama Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Evet	124	79,49	17,18	7,951	.000 Önemli
Hayır	280	94,94	19,75		

Tabloda görüldüğü üzere anne baba ile çatışma yaşayan ergenlerin genel uyum puan ortalaması 79,49; çatışma yaşamayan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları ise 94,94'dür. İki grubun genel uyum puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; anne baba ile çatışma yaşamayan

ergenlerin genel uyum puanlarının, çatışma yaşayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.3.7. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 50: Ergenlerin Karşı Cinsle Arkadaşlık İlişkilerine Göre Genel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Karşı Cinsle Rahat Arkadaşlık Kurabilme</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Evet	324	92,20	20,21	4,085	.000
Hayır	80	82,06	18,56		Önemli

Tabloda görüldüğü üzere karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin genel uyum puan ortalaması 92,20; karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları 82,06'dir. İki grubun genel uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin genel uyum düzeyleri, karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.3.8. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları sigara kullanma davranışı göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 51: Ergenlerin Sigara Kullanma Davranışlarına Göre Genel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Sigara Kullanma</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Evet	29	79,55	19,57	2,963	.003
Hayır	375	91,02	20,12		Önemli



Tabloda görüldüğü üzere sigara kullanma alışkanlığı olan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları 79,55 sigara kullanma alışkanlığı olmayan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları 91,02'dir. İki grubun genel uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; sigara kullanmayan ergenlerin genel uyum düzeyleri, sigara kullanan ergenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.3.9. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum puan ortalamaları dış görünüşünden memnun olup olmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

**Tablo 52: Ergenlerin Dış Görünüşten Memnuniyetlerine Göre Genel Uyum Puanlarının  $\bar{X}$ , Ss ve t Değerleri**

<b>Dış Görünüşten Memnuniyet</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Evet	350	91,78	19,95	4,061	.000 Önemli
Hayır	54	79,96	19,56		

Tabloda görüldüğü üzere dış görünüşlerinden memnun olan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları 91,78 dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerin genel uyum puan ortalamaları 79,96'dur. İki grubun genel uyum puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu; dış görünüşünden memnun olanların genel uyum düzeyleri, dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerden daha yüksektir.

3. Ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3.1. Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel uyum ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3.2. Ergenlerin kişilik özelliklerinden sosyal uyum ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3.3. Ergenlerin kişilik özelliklerinden genel uyum düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri ölçeği alt boyutları olan problem çözme sosyal destek ve kaçınma arasındaki ilişki olup olmadığı Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi ölçülmüş sonuçlar Tablo 53'te verilmiştir.

**Tablo 53: Ergenlerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Alt Boyutları Arasında ki İlişki**

<b>Kişilik Özelliği</b>	<b>Korelasyon</b>	<b>Problem Çözme</b>	<b>Sosyal Destek Arama</b>	<b>Kaçınma</b>
<b>Kişisel Uyum</b>	R	,051	-,073	-,540
	<b>P</b>	<b>,303</b>	<b>,144</b>	<b>,000</b>
<b>Sosyal Uyum</b>	R	,136	,086	-,425
	<b>P</b>	<b>,006</b>	<b>,085</b>	<b>,000</b>
<b>Genel Uyum</b>	R	,096	-,005	-,536
	<b>P</b>	<b>,054</b>	<b>,915</b>	<b>,000</b>
	N	404	404	404

Ergenlerin kişisel uyum düzeyleri ile problem çözme stratejileri arasında ilişki bulunamamıştır ( $r=0.051$ ). Ergenlerin kişisel uyum düzeyleri ile sosyal destek arasında ilişki bulunamamıştır ( $r=-0.073$ ). Tablo incelendiğinde ergenlerin kişisel uyumları ile kaçınma arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r= -0.540$ ,  $p<.01$ ). Buna göre kişisel uyum arttıkça kaçınmanın azaldığı söylenebilir.

Tablo incelendiğinde ergenlerin sosyal uyumları ile problem çözme arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r= 0,136$ ,  $p<.01$ ). Buna göre sosyal uyum arttıkça problem çözme davranışının arttığı söylenebilir. Ergenlerin sosyal uyum düzeyleri ile sosyal destek arasında ilişki bulunamamıştır ( $r=0.086$ ). Tablo incelendiğinde ergenlerin sosyal uyumları ile kaçınma arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r= - 0.425$ ,  $p<.01$ ). Buna göre sosyal uyum arttıkça kaçınma davranışı azalmaktadır.

Ergenlerin genel uyum düzeyleri ile problem çözme arasında ilişki bulunmamıştır ( $r= 0.096$ ). Tablo incelendiğinde ergenlerin genel uyumu ile sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $r= -0.005$ ). Ergenlerin genel uyumu ile kaçınma stratejisi arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r= -0,536$ ,  $p<.01$ ). Buna göre genel uyum düzeyi arttıkça kaçınma stratejisinin azaldığı söylenebilir.

## V. BÖLÜM

Bu bölümde araştırmanın yorum, tartışma, sonuç, öneriler ile araştırmada kullanılan kaynaklar kısmı sunulmuştur.

### TARTIŞMA VE YORUM

Araştırma bulguları konu ile ilgili yapılmış diğer araştırma bulgularına benzerlik ve farklılıklar açısından değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır.

Farklı problem çözme ve sosyal destek stratejileri düzeyine sahip ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmazken farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur. Yani kaçınma arttıkça kişisel, sosyal ve genel uyum düşmektedir.

Ergenlerde kişilik özelliklerinden kişisel, sosyal ve genel uyum ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak kişilik özelliklerinden iyimserlikle ilgili çalışmasında Gençoğlu (2006) iyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, iyimserlik düzeyi düşük olan öğrencilere göre kişisel uyum ve sosyal uyum puanları anlamlı olarak yüksek bulmuştur. İyimserlik, başa çıkma stratejileri ve uyumla ilgili son yıllardaki çalışmalar, başa çıkma değişkenini, iyimserliğin uyum üzerindeki etkisinde bir aracı olarak ele alma eğilimindedir. İyimserlerin aktif başa çıkma yöntemlerini kötümserlerin ise inkârı kullandıkları (Türküm, 1999) belirlenmiştir. İyimserlik düzeyi yüksek olanların stresle başa çıkmada aktif yöntemler kullanması ve iyimserlerin uyum düzeyi yüksek kişiler olması bakımından bu çalışmalar araştırmamız sonuçlarını desteklemektedir.

Kendini kabul düzeyi yüksek olan lise öğrencilerinin stresle başa çıkmada problem çözme stratejisini kullandıkları ve sosyal destek arama stratejisi toplam puanlarının yüksek olduğu ayrıca öğrencilerin kendini kabul düzeyi yükseldikçe kaçınma stratejileri toplam puanlarının düştüğü görülmüştür (Gücüyeter, 2003). Kendini kabul sağlıklı bir kişilik özelliği olarak ve uyumu doğrudan etkilemesi nedeni ile dolaylı olarak araştırmamız sonuçlarını desteklemektedir

Korkut (2004) başa çıkma yollarının kullanımında kişilik özelliklerinin etkili olduğunu gösteren şu araştırmaları aktarmaktadır. Benlik kavramları ve saygıları yeterli olanlar problem çözme ya da sosyal destek arama gibi aktif başa çıkma yollarını tercih ederken aksi nitelikteki

grubun, inkâr ya da kaçınma gibi pasif başa çıkma yollarını tercih ettikleri anlaşılmıştır (Smith ve ark. 1992).

Etkisiz bir yöntem olarak kaçınma, düşük kişisel, sosyal ve genel uyuma sahip ergenlerin kullandığı bir başa çıkma stratejisidir.

Araştırmada erkek öğrencilerinin kız öğrencilere göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, kız ve erkek ergenlerin sosyal uyum puanları arasında bir farklılık olmadığı, erkeklerin genel uyum düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu konuda yapılan diğer çalışmalardan Kızıltan (1984)'ın üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini etkileyen etmenler konulu araştırmasında cinsiyetlerine göre öğrencilerin sosyal ve genel uyum düzeylerinde önemli fark bulunmamış, kişisel uyum düzeyi bakımından ise farklı cinsteki öğrencilerin uyum düzeyleri arasında, erkek öğrencilerin lehine önemli fark olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar araştırmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ancak Sivrikaya (1992) araştırmasında cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin uyum düzeyleri arasında .05 anlam düzeyinde bir farklılığın olmadığını belirlediğini bildirmiştir.

Cinsiyete göre kişilik farklılıklarının ölçüldüğü diğer bazı araştırmalardan ise şu sonuçlar alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkeklerin sosyal odaklı mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilik toplam puanları kız öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksektir (Benk, 2006). Bu konuda Dinç (2001)'in araştırmasındaki sonuçlar ise kızların daha mükemmeliyetçi olduğudur ki bu durum erkek ve kız çocuklarının yetiştirilmesindeki tutum farklılığına bağlanmıştır. Çiğdemoğlu (2006) özsaygı ve dışadönüklük bakımından erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aksoy (1992) lise son sınıf öğrencilerinin öz saygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenler konulu araştırmasında cinsiyetin benlik saygısı üzerinde bir etken olmadığını bulmuştur. (Akt: Uyanık Balat ve Akman, 2004).

Kişilik, bireyi başkalarından ayıran; doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerin bir bütünüdür (Senemoğlu, 1997). Cinsiyetin, doğuştan gelen bir özellik olarak, kişilik farklılıklarında etkisiz olduğu söylenemeyeceği gibi etkileşimde bulunan her şeyden etkilenecek gelişen kişilikte, erkek ve kızların benzer eğitim ve sosyal yaşantıları ile cinsiyetler arasındaki kesin farklılıkların ortadan kalkması ya da benzer davranışlar geliştirmeleri beklenebilecek bir durumdur.

Öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin 1, 2 ve 3. sınıf düzeyinde olmalarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, ergenlerin sınıf düzeylerine göre sosyal uyum düzeylerinde farklılık olmadığı, ergenlerin sınıf düzeylerine göre genel uyum düzeylerinde farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

Lise öğrencilerinin kişilik özelliklerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığını bildiren Gökten (2007)'in araştırmasında beş faktör kişilik modelindeki Dışa Dönüklük, Geçimlilik, Sorumluluk ve Duygusal Dengesizlik boyutlarından elde edilen puanları aritmetik ortalamalarında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ayrıca Uyanık Balat ve Akman (2004) farklı sınıflara devam eden lise öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları arasında fark olmadığını bulmuştur.

Lise eğitimi gören ergenlerde, sınıf düzeylerinin onların kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin farklılaşmasına etkide bulunmadığı söylenebilir.

Anadolu Lisesi öğrencilerinin Normal Lise öğrencilerine göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, Anadolu Lisesi öğrencileri ile Genel Lise öğrencilerinin sosyal uyum puanlarının farklılaşmadığı, Anadolu Lisesi öğrencisi ile Genel Lise öğrencisi olmaya göre genel uyum puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Ergenlerin öğrenim gördükleri lise türüne göre kişilik özelliklerinin farklılaştığı sonucuna ulaşan Ekşi ve Otrar (2001)'in araştırmasında bazı kişilik özelliklerinin, eğitim görülen lise türüne, Genel Lise, İmam Hatip Lisesi, Endüstri Meslek Lisesi ve Çıraklık Eğitim Merkezlerinde okumaya göre farklılaştığı bulunmuştur. Çiğdemoğlu (2006) ise Genel Lise öğrencilerinin, Kız Meslek Lisesi ve Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerine göre anlamlı biçimde daha dışadönük olduklarını bulmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçilik toplam puanlarında en yüksek ortalama resmi lise mezunlarına aitken en düşük ortalama özel lise mezunlarına aittir (Benk, 2006). Yaşar (2006), öğrencilerin devam ettikleri okul ile bir kişilik özelliği olarak yaratıcılık arasında Endüstri Meslek Lisesi öğrencileri lehine farklılık bulunmuştur. Okul ortamlarının bireylerin kişilik gelişim sürecini etkilediği yani öğrencilerin okudukları okul türünün kişilik gelişim süreci ve kişilik özellikleri üzerinde etkili bir rol oynadığı söylenebilir (Ekşi ve Otrar, 2000).

Adler'e göre üstünlük çabası güdülenmenin kaynağıdır (Burger, 2006). Crow ve Crow (1956)'a göre başarı ve güven kazanma isteği ergenin kişiliğini şekillendiren belli başlı psikolojik etkenlerden biridir (Kulaksızoğlu, 1998). Kişiliğin oluşumu, doğuştan getirilen ve sonradan kazanılan çok sayıda faktörün etkileşimi sonucudur. Başka bir ifadeyle; kişilik,

çevre (oyun sahası, okul, aile vb.) ile kalıtımın bir fonksiyonudur ( Cüceloğlu, 1998; Ekşi ve Otrar, 2000). Tüm bu çalışmalar elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir.

Akademik başarı olarak farklı düzeylerde olan, belli bir hazırlık ve çalışma davranışını gerektiren bir sınav ile yerleştirilen Anadolu lisesi ile sınavsız öğrenci alan genel lisedeki ergenlerin sahip oldukları akademik yeterlilik düzeyleri, farklı yoğunluktaki eğitim programları ve okulların farklı yapı ve koşullarda eğitime devam etmesi nedeni ile öğrencilerin (kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, nevrotik eğilimler ve psikotik belirtileri içeren) kişisel uyumlarının farklılaşması, farklı çevre ve sahip olunan özelliklerin kişisel uyuma etkisinin önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Bunun yanında aynı dönemin benzer bedensel, cinsel ve sosyal gelişim ihtiyaçlardan etkilenen ergenlerin aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, sosyal normlar ve anti sosyal eğilimleri içeren sosyal uyumlarının lise türüne göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Kişiliğin gelişiminin en kritik dönemi okul sıralarına rastlar. Okulun etkisi tahsil süresinin uzunluğuna ve seviyesine göre değişebilmektedir. Her eğitim kurumunun kendine has yapısı vardır. Bu yapının temel unsurları olarak statüler ile bu statülerin birbirlerine karşı hak ve görevlerini, imtiyazlarını ve aralarındaki ilişkileri tayin eden ve düzenleyen açıkça belirlenmiş ya da belirlenmemiş normlar bulunur. Böylece bir eğitim kuruluşundaki öğrenci, yalnız şekli olarak kendine aktarılan bilgilerden etkilenmekle kalmayıp aynı zamanda belli bir şekle bağlı olmayan diğer ilişkilerden de etkilenmektedir (Hokelekli, 1986; Akt: Ekşi ve Otrar, 2000).

Ergenlerin annelerinin eğitim durumu açısından kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir. Ergenlerin babalarının eğitim durumu açısından kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

Ergenlerin kişilik özelliklerinden kişisel, sosyal ve genel uyum puanlarının anne baba eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ölçen bir araştırmaya ulaşılamamış ancak bu araştırmada bulunmayan farklı bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçilik ve anne ve babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Benk, 2006).

Lise eğitimini sürdüren ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyumun anne baba eğitim düzeyinden etkilenmediği söylenebilir.

Analiz sonuçları, ergenlerin kişisel ve genel uyum düzeyleri arasında bağlı oldukları sosyoekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olduğunu gösterirken ergenlerin sosyoekonomik durumlarına göre sosyal uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

Kişilik özelliklerinin sosyoekonomik seviyeye göre farklılaştığı sonuçlarına ulaşan ülkemizde 1990'larda yapılan araştırmalardan aktaran Kulaksızoğlu (1998) üst sosyoekonomik seviye (SES)'deki ergenlerin alt SES'deki ergenlere göre daha olumlu benlik imgesine sahip oldukları, SES'leri yüksek olan ergenlerin, düşük olanlara oranla duygularını kontrol etme, bulduğdaki değişikliklere uyum sağlama, cinsiyetle ilgili sorunlarla baş etme, anne baba ile uyumlu ilişkiler kurma konusunda daha başarılı olduklarını (Ekşi ve Özgüroğlu, 1992) alt SES'deki ailelerin çocukları için “eğitimsel beklenti düzeylerinin” üst SES'deki ailelerden düşük olduğunu (Türker, 1997), ergenlerin ailelerinin gelir düzeyi arttıkça özsaygı düzeylerinin yükseldiğini (Güngör, 1989) yani sosyoekonomik seviyeye göre kişilik özelliklerinin farklılaştığını bildirmektedir. Ayrıca Benk (2006) de ailenin algılanan gelir düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ancak kişilik ve sosyoekonomik durum arasındaki ilişkiyi inceleyen Göktan (2007), beş faktör kişilik modelindeki boyutlardan elde edilen puanların aritmetik ortalamalarının sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Uyanık Balat ve Akman (2004)'da sosyoekonomik düzeylere göre benlik saygısı durumunu incelemişler üst, orta ve alt sosyoekonomik düzey lise öğrencilerinin benlik saygısı puan ortalamaları arasında fark bulunmadığını, buna göre ergenlik dönemindeki bu gençlerin benlik saygısı düzeylerinin sosyoekonomik durumlarından etkilenmediği belirtmişlerdir.

Farklı gelir grubundan olsa bile öğrencilerin aynı koşullarda eğitim görüyor, aynı şartlarda ortak sınava hazırlanmaları gibi nedenler kişilik yapılarının, ailenin ekonomik seviyesinden etkilenmesini engelleyebilir. Aynı sırayı, dersi, oyunları, etkinlikleri ve hedefleri paylaştıkları arkadaşları ile birbirine benzer duygu, düşünce ve davranım ihtiyacı içindedirler. Önlerindeki eğitim olanakları eşittir. Öyle ki ekonomik düzeyi düşük öğrenci de ekonomik düzeyi yüksek olan gibi özel bir üniversiteyi burslu kazanıp okuyabilir. Ayrıca değişen ülke ve dünya koşulları, ergenlerin kendilerini gösterme, başarılarını, değişik yeteneklerini ortaya koyabilecekleri şartları onlara ekonomik seviyelerine bakmaksızın sunmaktadır. Başarılı olan öğrencilere çeşitli kuruluşlar ve devlet tarafından burslar sağlanmakta onların yeteneklerini ve kendilerini ortaya koymaları desteklenmektedir.

Anne baba ile çatışma yaşamayan ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum puanlarının, çatışma yaşayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani anne baba ile çatışma yaşayan ergenlerin uyum düzeyleri çatışma yaşamayanlara göre düşüktür.

Ergenlerin uyum düzeylerinin anne baba ile çatışma yaşamadan etkilenip etkilenmediğini direkt inceleyen bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Ancak Jenson ve arkadaşları (2003)'na göre

uyumluluk yıkıcı çatışma örüntüleri ile negatif ilişkilidir. Yüksek uyumlu çocuklar manipülasyonda, suçta, fiziksel güç kullanmada düşük uyumlu çocuklardan daha düşük sonuçlar almışlardır (Akt: Küçükbaşol, 2006). Bu sonuç dolaylı olarak araştırmamızı desteklemektedir. Çünkü suç işleyen çocukların aileleri ile de sorun yaşadıkları binen bir gerçektir. Ayrıca ergenlerin uyum düzeylerinin düşük olmasının nedeni olarak aile ortamındaki strese bağlayan çalışmalardan Tuğrul (1994), aile ortamındaki stres kaynaklarının artmasıyla uyum düzeyinde düşme gözlemlendiğini bildirmiştir. M.E.B. (1989)'a göre de çatışmalar düşünce, duygu, çıkar ve amaç ayrılıklarından doğmaktadır. Örneğin gencin arkadaş, okul, meslek ve eş seçimi, giyim tarzı, boş zamanlarını değerlendirme, para harcama, sorumluluklarını yerine getirme konularında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Gençle ailesi arasındaki ilişkilerde ortaya çıkan sorunlar, gencin kişiliğini olumsuz yönde etkileyerek olumsuz davranışlar sergilemesine neden olabilir (Akt: Çopur, 2006).

Ailesinde gördükleri olgunlaşmakta olan ergenin kişilik yapısını biçimlendirmede çok büyük, çok derin etkisi vardır (Yavuzer, 1995). Kişiliğin biçimlendirilmesinde de dış çevre olarak en önemli unsur ailedir. Örneğin; kendileri uyumlu olan ve çocuklarını seven anne-babaların çocuklarında, kendini değerli bulma ve kendine güvenme duygularının gelişmesi beklenir (Morgan, 1995; Akt: Ekşi ve Otrar, 2000). Ergenin uyum düzeyi ve kişiliği onun ailesi ile olan iletişiminden beslenir, etkilenir ve yine bir insan olarak aile bireyleri ve çevresi ile etkileşiminde davranışları olarak ortaya çıkar. Bir ergenin en çok destek alması beklenen kişilerle çatışma yaşaması onlarla paylaşımlarının azalmasına, devamlı eleştirilmesine, onaylanmamasına hatta sevildiğini hissetmemesi gibi sorunlara neden olur ki bu onun kendi içinde ve sosyal çevrede uyum sorunu yaşamasını kaçınılmaz hale getirecektir.

Ergenlik anne-baba çocuk çatışmasının en yoğun yaşandığı dönemdir (Yöndem, 2006). Ergenlik döneminde anne baba kontrolüne karşı gelişen tepkiye koştur olarak, otorite desteğine olan gereksinim, duygusal gerginliğe neden olur. Başka bir deyişle, ergen isyankâr tavır alışımın yanında, anne ve babasının desteğine ihtiyaç duyar. Bu çift kutupluluk, ergenin iç çatışmasını artıran bir nedendir (Yavuzer, 1995).

Karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel düzeyleri, karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerden daha yüksektir. Yani ergenlerin uyum düzeyi karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilmeleri durumunda artmaktadır.

Kişilik özelliklerinden kişisel, sosyal ve genel uyum ve karşı cins ile rahatlıkla arkadaşlık ilişkisi kurabilme arasında ki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya ulaşılamamış ama kişiliği doğrudan etkileyen yalnızlık, kendini kabul ve memnuniyet hissi gibi faktörlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların sonuçlarının benzer olduğu görülmüştür. Örneğin Büyükaşahin



Çevik (2007), Annete ve ark. (1999)'dan aktardığı araştırmada karşı cinsten arkadaşı olan ergenlerin arkadaşları arasında daha fazla kabul gördüklerini, sosyal ve duygusal açıdan arkadaşlık ilişkilerinde yeterli olduklarının saptandığını ve kendi çalışmasında karşı cinsten biri ile ilişkilerinin olmasına ilişkin lise öğrencileri çok memnun olduklarını bildirmiştir. Köse (2006) araştırmasında insanlarla ilişki kurmakta zorlandığını ifade eden öğrencilerin yalnızlık puanlarının en yüksek olduğunu bulmuştur ve insanlarla ilişki kurmada zorlanmanın yalnızlığı doğrudan etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Ergenlerle ilgili yayınlarda kız erkek arkadaşlığı ilişkisini ve önemini bildiren çalışmalarda kişilik gelişimine etkisini açıklayıcı niteliktedir. Kız erkek arkadaşlığı, gereksinme olarak evrensel bir özellik taşımaktadır. Ergenlik dönemi, karşı cinsiyetteki arkadaşla en fazla gereksinim duyulan bir dönemdir (Temel ve Aksoy, 2001). Yörükoğlu (1993)'na göre kız erkek arkadaşlığı ile ilgili kaygıları, karşı cinsten bir arkadaş olmamak, bir kız ya da erkek arkadaşla çıkınca ne yapacağını, nasıl davranacağını bilmemek, karşı cinsten birinden çıkma önerisini nasıl geri çevireceğini bilmemek vb. dir.

Sağlıklı bir cinsel gelişim gösterilebilmesi yani sağlıklı bir kişilik oluşturabilmek için ergenin, cinsel yönden kendini tanıdığı ve hızla geliştiği ergenlik döneminde karşı cinsle rahatlıkla iletişime geçebilmesi, arkadaşlık ilişkileri kurabilmesi gerekmektedir. Karşı cinsle sağlıklı arkadaşlık davranışı, kişilik yapısını olumlu etkilemekte, geliştirmektedir.

Sigara kullanmayan ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri, sigara kullanan ergenlerden daha yüksektir. Olumsuz bir davranış olan sigara içme ergenlerin düşük uyum düzeylerinden kaynaklanmaktadır. Alıkaşifoğlu ve Ercan (2002) bu sonucu destekleyen şu çalışmaları aktarmıştır. Birçok kişisel özellik ergeni madde kullanmaya eğilimli kılar. Kişilik veya mizaç problemleri ile madde bağımlılığı arasında yakın ilişki bulunmuştur (Hogan, 2000, MacKenzie ve Kipke,1998, Heyman, Adger 1997). İsyankârlık, otoriteye direnç, yetersizlik hissi, umutsuzluk, özgürlük ve heyecan arayışı ve yakın ilişkiler kuramama ergeni maddelerde kabul ve teselli arama riskine sokabilir. Karavuş ve ark. (1993)'da Kadıköy'de bir lisenin 224 son sınıf öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada sigara içenler içmeyenlere göre stres düzeyi daha yüksek kişilerdir (Akt: Kulaksızoğlu, 1998). Uyum sorunu yaşayan ergenlerin sigara kullandığı bulgusundan yola çıkarak sigara kullanmak ergenlerin çeşitli uyum sorunları, stres ve stresle başa çıkmada etkisiz yöntemler kullandıklarını gösteren bir davranıştır.

Özerkmen (2004), sigara içme alışkanlığının kazanılmasında; psiko-sosyal faktörler, kişilik, taklit, aile ve yakın çevrede sigaranın kullanılması, toplumsal aktörlerle özdeşleşme,

toplumsal baskı, sosyokültürel faktörler önemli rol oynar. Kulaksızoğlu (1998)'na göre sigara alışkanlığı olanlar, sigaradan uzak kaldıklarında gergin ve sinirli olma, iç sıkıntısı, iştahsızlık ve uyku bozuklukları gibi belirtiler göstermektedir.

Sigara içen ergenlerin içmeyenlere göre okul başarıları düşük bulunmuştur. Dikkatin bir noktada yoğunlaştırılması sigara alışkanlığı olanlarda güç olmaktadır (Köknel, 1997). Depresif belirtiler ile sigara içmeye dönük eylemsel tutum ve öz yönelime dönük tutum arasında da olumlu anlamlı yönde ilişkiler bulundu. (Yazıcı, 2007). Haaga (1992)'nin araştırmasında öz-yeterlik inancı güçlü olan bireylerin sigara içmeye başlama eğilimleri düşüken düşük öz-yeterlik inancına sahip olan bireylerin daha çok sigara içmeye yöneldiği gözlenmiştir (Ark: Yazıcı ve ark. 2007).

Sigaranın da içinde bulunduğu 'madde' kullanma nedenlerini araştıran Alikışıfoğlu ve Ercan (2002) ergenlerin madde kullanmasına neden olan çok sayıda risk faktörü saptamıştır. Bunlar; gelişimsel nedenler, ailesel faktörler, arkadaşların ve okulun etkisi, kişisel özellikler ve diğer riskli davranışların bulunması olarak sıralanabilir. Ergeni madde kullanımından koruyan başlıca faktörler ise dirençli karakter yapısı, destekleyici aile yapısı ve okul başarısı olarak sıralanabilir. Çalışmamız sonuçları ile örtüşen tüm bu çalışmaların sonucunda sağlıklı bir kişilik gelişimi ergenlerin sigara alışkanlığı edinmelerini önleyen en önemli etmendir denilebilir.

Dış görünüşünden memnun olanların kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri, dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerden daha yüksektir. Ergen gelişimi ile ilgili bilgi veren kaynaklar dış görünüşün ergenin stres yaşamasına ve kişiliğine etkilerini açıklamakta ve araştırmamızda elde edilen bulguları doğrulamaktadır.

Araştırmalar, ergenlerin bedenlerinin yapısı ve görünüşü ile ilgili kaygılar taşıdıklarını göstermektedir. Yüzün ve vücudun görünüşü, saçın şekli, boy ve ağırlık oranları çok ilgilendikleri konular arasındadır (Kulaksızoğlu, 1998). Beden imgesi (bedenimiz hakkındaki duygularımız) ile benlik kavramı (birey olarak kendimiz hakkındaki duygularımız) arasında yakın ilişki vardır (Temel ve Aksoy, 2001). Kendisini fiziksel bakımdan düzgün bulan olumlu vücut imgesine sahip bireylerin yüksek bir oranla olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenmektedir (Berger, 1988 ve Santrock ve Yussen, 1989; Akt: Kulaksızoğlu, 1998).

Vücut yapısı ile kişilik arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çocuğun ve gencin dış görünüşü ve fiziksel özellikleri onlara karşı diğer insanların davranışlarını etkiler. Bunlarda kişilik gelişimi üzerinde etki yapar (Kulaksızoğlu, 1998). Ergende dış görüntüsü (boyu, kilosu, yüzü, saç, giyimi vb.) çok önemlidir Beğenilme kendini iyi hissetmesini sağladığı gibi kendi

görünüşünü beğenmede mutluluk veren bir durumdur. Kendi görünüşü hakkında olumlu duygulara, beğeniye sahip olma, ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyini artırmaktadır. Dış görünüşünden memnun olmayan ergenler olumsuz duygu ve düşünceler, sosyal ilişkilerde geri çekilme ve kendini iyi hissetmeme vb gibi olumsuzluklar yaşamaktadır.

Ergenlerin kişisel uyum ve genel uyum düzeyleri ile problem çözme davranışı arasında ilişki bulunamamıştır. Ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça problem çözme davranışının arttığı söylenebilir. Ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri ile sosyal destek arasında ilişki bulunamazken ergenlerin kişisel uyumu, sosyal uyumu ve genel uyumu arttıkça kaçınma davranışı azalmaktadır.

Araştırmamızda kullandığımız Hacettepe kişilik envanterinde de Kişisel Uyumun alt ölçeği olan Nevrotik eğilimler ve Psikotik belirtiler ile stresle başa çıkma da kaçınma davranışı kullanma ile ilgili bulgularımızı destekleyen çalışmaları Korkut (2004) aktarmaktadır. Bu araştırmalara göre yüksek derecede olumsuz duygular taşıyan bireyler daha fazla pasif ve duygusal kökenli stresle başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadır (Costa, Somerfield ve McCae, 1996; Endler ve Parker, 1990). Olumsuz duygular taşıyanlar daha çok, kendini suçlama, kaçma/kaçınma, duygusal odaklı başa çıkma yollarını tercih ederek problem çözme, destek arama, olumlu yeniden gözden geçirmeyi daha az kullanmaktadırlar (Snyder, 1999). Halamadaris ve Power (1999) duygusal odaklı başa çıkma yollarıyla nörotizm arasında, problem odaklı başa çıkma ile başarı güdüsü arasında olumlu ilişki bulmuşlardır. Olumsuz duyguya sahip olma kişisel, sosyal ve genel uyum düşüklüğünün bir göstergesidir. Aktif başa çıkma tarzları ile ruhsal semptomlar arasında negatif ilişki, etkisiz başa çıkma tarzları kullanma ile tüm ruhsal semptomlar arasında pozitif ilişki saptanmıştır (Baykal, 1996). Ayrıca iyimserlik de başa çıkmada olumlu etki yapan özelliklerden birisi olarak ele alınmaktadır (Akt: Türküm, 1999) iyimserlik nevrotik eğilimlerden uzak bireylerin bir özelliğidir.

Hawkins ve ark. (1992) saldırganlık, duygusal problemler, stresle baş etme becerilerinin yetersiz oluşu, bilişsel sorunlar ve kendine güvensizlik ile madde kullanımı arasında ilişki olduğunu göstermişlerdir (Akt: Alikışifoğlu ve Ercan, 2002). Kendine güven bir kişilik özelliğidir ve kişisel ve sosyal uyumu yüksek kişilerin sahip olabileceği bir durumdur. Madde kullanma düşük kişisel, sosyal ve genel uyuma sahip ergenlerde görülen bir davranış olduğu çalışmamızın bir diğer sonucu olup bu sonucu da desteklemektedir.

## SONUÇ

Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde varılan sonuçlar sunulmuştur.

1.1. Farklı problem çözme stratejileri düzeyine sahip ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

1.2. Farklı sosyal destek stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmamıştır.

1.3. Farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur.

2.1. Araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, kız ve erkek ergenlerin sosyal uyum puanları arasında bir farklılık olmadığı, erkeklerin genel uyum düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.2. Öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin 1., 2. ve 3. sınıf düzeyinde olmalarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği, ergenlerin sınıf düzeylerine göre sosyal uyum düzeylerinde farklılık olmadığı, ergenlerin sınıf düzeylerine göre genel uyum düzeylerinde farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

2.3. Anadolu Lisesi öğrencilerinin Normal Lise öğrencilerine göre kişisel uyum puanlarının daha yüksek olduğu, Anadolu Lisesi öğrencileri ile Genel Lise öğrencilerinin sosyal uyum puanlarının farklılaşmadığı, Anadolu Lisesi öğrencisi ile Genel Lise öğrencisi olmaya göre genel uyum puanlarının farklılaşmadığı belirlenmiştir.

2.4. Ergenlerin annelerinin eğitim durumu açısından kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir. Ergenlerin babalarının eğitim durumu açısından kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

2.5. Analiz sonuçları, ergenlerin kişisel ve genel uyum düzeyleri arasında bağlı oldukları sosyoekonomik düzey bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Ergenlerin sosyoekonomik durumlarına göre sosyal uyum düzeyleri farklılık göstermemektedir.

2.6. Anne baba ile çatışma yaşamayan ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum puanlarının, çatışma yaşayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani anne baba ile çatışma yaşayan ergenlerin uyum düzeyleri çatışma yaşamayanlara göre düşüktür.

2.7. Karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilen ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel düzeyleri, karşı cinsle rahat arkadaşlık kuramayan ergenlerden daha yüksektir. Yani ergenlerin uyum düzeyi karşı cinsle rahat arkadaşlık kurabilmeleri durumunda artmaktadır.

2.8. Sigara kullanmayan ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri, sigara kullanan ergenlerden daha yüksektir.

2.9. Dış görünüşünden memnun olanların kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri, dış görünüşünden memnun olmayan ergenlerden daha yüksektir.

3. Ergenlerin kişisel uyum ve genel uyum düzeyleri ile problem çözme davranışı arasında ilişki bulunamamıştır. Ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça problem çözme davranışının arttığı söylenebilir. Ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri ile sosyal destek arasında ilişki bulunamamıştır. Ergenlerin genel uyum düzeyi arttıkça kaçınma stratejisinin azaldığı söylenebilir.

## ÖNERİLER

Stresle başa çıkma becerileri eğitimi verecek uzmanların öncelikle kişilik özelliklerini dikkate almaları ve stresle başa çıkmada hangi yönelimlere sahip olduklarını ölçmeleri bireysel ve grup çalışmalarında bireyler/ergenler için çalışma planı hazırlarken yol gösterici olacağı gibi daha kapsamlı çalışmalarını da sağlayacaktır.

Ergenlerin yaşadıkları sorunların farkına varabilen ve bunlarla başa çıkabilen bireyler olmaları için eğitim kurumları tarafından kişisel ve sosyal uyuma yönelik gelişim programları sunulmalıdır. Çocukluktan itibaren sağlıklı bir gelişim gösterebilecek şekilde yetiştirilen ergenler anne baba ile çatışma yaşamayacak ve uyum düzeyi yüksek bireyler olacaklardır. Anne ve babaların çocukların kişisel ve sosyal uyumu yüksek bir kişilik sahibi olabilmeleri için neler yapmaları gerektiğini çok iyi bilmeleri ve yaşadıkları çatışmaları çözme becerilerini kazanmaları gerekmektedir. Bu nedenle de bireysel ve grup olarak ergenlere sunulan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ailelere de sunulması faydalı olacaktır.

Çocukların sağlıklı koşullarda büyümeleri için öncelikle, anne ve babaların sigara konusunda kötü örnek olmamak için duyarlı ve istekli olmaları sağlanmalıdır. Ergenlerin sigara içme nedenleri bulunmalı ve bu nedenleri ortadan kaldıracak onların sorunlarını çözebilecek yeterlilikte olmalarını, stresle başa çıkabilen bireyler haline gelmelerini sağlayacak bireysel ve grup çalışmaları yapılmalıdır. Eğitim kurumlarında ve toplumda gençleri olumlu davranışlara yönlendirecek sosyal-eğitsel faaliyetler artırılmalıdır. Bu konuda yapılacak çalışmalarda tam sonuç alınması için toplumun her ferдинin sigara içme davranışıyla kendi ile yakın ya da uzak iletişimde bulunan herkese karşı sorumluluk taşıdığını hissedecek bilince ulaşması gerekmektedir.

Olumlu beden imgesine katkıda bulunan davranış ve tutumları belirleyecek araştırma ve çalışmalar yapılmalıdır. Ergenlerin olumlu beden imgesi geliştirebilmeleri için anne-babaların, eğitimcilerin bu durumun farkında ve buna duyarlı olmalarını sağlayacak eğitim ve danışmanlık hizmetleri verilebilir.

Sigara içme, anne baba ile çatışma, dış görünüşünü beğenmeme gibi özelliklerin kişisel, sosyal ve genel uyumun azlığından kaynaklandığını sonucuna ulaşılmıştır. Uyum azaldıkça kaçınmanın artması nedeni ile gençlerle yapılan her türlü önleme ve iyileştirme çalışmalarının sonuçları da her yönden tespit edilmelidir. Uzmanların ve psikolojik danışmanların, ailenin, eğitimcilerin ya da gencin rahatsız olduğu tek bir davranışıyla uğraşmak gençlerin tam olarak kendilerini gerçekleştirmelerine, uyumlarına yani sağlıklı kişilik geliştirebilmelerine yardımcı olamayacaktır. Çocuk ve ergen gelişiminin sağlıklı olması için psikolojik danışma hizmetleri

sistemli ve sürekli sağlanabilmelidir. Elbette ki bunun yapılabilmesi için ocuk ve ergenlerle çalışan psikolojik danışmanların çalışma koşullarının bu hizmeti verebilmelerine imkân vermesi gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abalı, Osman (2004). Ergenlik Dönemi ve Sorunları. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Adler, Alfred (2003). İnsan Doğasını Anlamak (Çev: Deniz Başkaya). İzmir: İlya Matbaası.
- Ağargün, Mehmet Yücel, Lütfullah Beşiroğlu, Ümit Kemal Kıran, Ömer Akil Özer ve Hayrettin Kara (2005). “COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği). Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6: 221-226.
- Ahmad, Wan Zelma (1992). A comparison of Coping Mechanisms, Coping Resources and Levels of Self-esteem Between Gifted and Nongifted Adolescents. Indiana State University, 1992, 106 pages; AAT 9322184
- Akbağ, Müge (2000). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akpınar, Orkide (2004). Grup Rehberliğinin İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Becerilerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.
- Alikaşifoğlu, Müjgan ve Oya Ercan (2002) Ergenlerde Madde Kullanımı. Türk Pediatri Arşivi, 37 (2):066-073. (<http://www.turkpediatriarsivi.dergisi.org/similar.php?id=432>) 23.11.2007
- Allik, J., Laidra, K., Realo, A., & Pullmann, H. (2004) Personality Development From 12 to 18 Years of Age: Changes in Mean Levels and Structure of traits. European Journal Of Personality.18: 445–462.
- Altıparmak, M. Ersin (1994). Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altungül, Oguzhan (2006). Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.
- Arıcı, Asude (2005). Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.



- Atalay, Cemal (2005). Öğretmen Liselerindeki Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Atkinson, L. Rita ve Ark. (1995). Psikolojiye Giriş. İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Avia, M. D. (1997). Personality and positive emotions. European Journal of Personality, 11, 33–56.
- Aydın, Ayhan (2005).Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Tekağaç E. Yayınları.
- Aydın, Ayşem Sinem (2003). Ergenlerde Stresle Başaçıkma Tarzları ile Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora tezi, H.Ü. Sos. Bil. Ens., Ankara.
- Aysan, Ferda, Dennis Thompson, Errol Hamarat (2001). Test Anxiety, Coping Strategies, and Perceived Health in A Group of High School Students: A Turkish sample. The Journal of Genetic Psychology. New York: ( Dec 2001 ). Vol. 162, Iss. 4; Pg. 402, 10 pgs.
- Aysan, Ferda ve Şüheda Özben (2004). Huzurevinde Yaşayan Bir Grup Yaşlının Kullandığı Başaçıkma Stratejileri. Ege Eğitim Dergisi (5) 2: 2.
- Bacanlı, Feride ve Leyla Ercan (2006). Deprem Stresiyle Başa çıkmanın İyimserlik ve Cinsiyete göre İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, vol:3, No;25, 7-23.
- Baltaş Acar ve Zuhall Balttaş (2004). Stres ve Başaçıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitap evi.
- Baltaş, Acar ve Zuhall Balttaş (1985). Gençlik Çağı ve Stres. Aile ve Çocuk Dergisi, Gençlik Yılı konferansları, 1985: 83–99.
- Baykal, Türkcan (1996). Lise Öğrencilerinin Ruh Sağlığının Çocuk Yetiştirme Biçimi ve Başaçıkma Mekanizmaları ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baymur, Feriha (1994). Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Basut, Ebru ve Gülsen Erden (2005). Suça Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi. Ankara. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi: 12 (2).
- Benk, Aslı (2006). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim

- Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Bilal, Emek ve İhsan Dağ (2005). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Olan ve Olmayan Çocukların Annelerinde Stres, Stresle Başa çıkma ve Kontrol Odağının Karşılaştırılması. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi: 12 (2).
- Broderick, Patricia C , Constance Korteland (2002). Coping Style and Depression in Early Adolescence: Relationships to Gender, Gender Role, and İmplicit Beliefs. Sex Roles. New York: 46( 7/8); 201.
- Budak, Selçuk (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim Sanat Yayınları.
- Burger, Jerry M. (2006). Kişilik (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burtman, Ruth Lynn (1992). Adolescent Stress and Coping Across Three Settings with Consideration of İntelligence and Neuroticism. Hofstra University, 160 pages; AAT 9223628
- Büyüköztürk, S. (2002). Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Calvete, Esther and Jennifer K. Connor-Smith (2006). Perceived Social Support, Coping and Symptoms of Distress in American and Spanish Students. Routledge, part of the Taylor&Francis Group. 19(1):47–65.
- Ceylan, Mine (2005) Stresle Başa çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkenlerinin Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniv. Sağlık Bil. Ens. İzmir.
- Compas, Bruce E. (1987). Coping With Stress During Childhood and Adolescence Psychological Bulletin; 101, 3; PsycARTICLES pg. 393.
- Çopur, Zeynep, Sibel Erkal ve Şükran Şafak (2006). Annelerin 12 Yaş ve Üzeri Çocuklarıyla İlişkilerinde Yaşadıkları Çatışmaların İncelenmesi. Bu araştırma I. Uluslar arası Ev Ekonomisi Kongresinde (20-24 Mart 2006 Ankara) Bildiri Olarak Sunulmuştur.
- Cüceloğlu, Doğan (1998). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakır, Osman (2002). Üniversite Öğrencilerinde Uyuma Dönük Başa çıkma Davranışları, Depresyon ve Psikolojik Belirtiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Eğitimi A.B.D. Trabzon.
- Çiftci, Meral Pamık (2002). Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniv. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çiğdemoğlu, Sema (2006). Lise I. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bil. Ens. Ankara.
- Çoruh, Yaşar (2003). Denetim Odağı İle Stresle Başaçıkma Tarzları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri A.B.D.Erzurum.
- Davey, Maureen , Dawn Goettler Eaker, Lynda Henley Walters (2003). Resilience Processes in Adolescents: Personality Profiles, Self-worth, and Coping. Journal of Adolescent Research. 18( 4): 347.
- Demir, Nivide (1998). Stresle Başaçıkma Stratejileri ile Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Deniz, M. Engin (2006). Relationships Among CopingWith Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles And Decision Self-Esteem an Investigation With Turkish university Students. *Social Behavior and Personalitt*, 34(9), 1161–1170.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E., (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17–26.
- De Raad, B., Schouwenburg, H.C. (1996), Personality in learning and education: a review. *European Journal of Personality*, Vol. 10 pp.303-36.  
10.1002/(SICI)1099-0984(199612)10:5<303::AID-PER262>3.0.CO;2-2 [About](#) [DO](#)
- Dinç, Yasemin (2001). Predictive Role of Perfectionism on Depressive Symptoms and Anger: Negative Life Events as The Moderator. A Thesis Submitted to the Graduate School of Sciences of the Middle East Technical University.
- Doğan, Türkan (1999). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durmuşoğlu, Zeynep (2002). Başaçıkma Davranışları Üzerinde Kişilerarası Stres ve Empatik Eğilim Düzeyi Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Eğitim Bilimleri A.B.D/Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Trabzon.
- Duygun, Tolga ve Nilhan Sezgin (2003). Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde

- Stres Belirtileri, Stresle Başaçıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 18 (52) 37 – 52.
- Efiliti, Erkan (2006). Orta öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin, Saldırganlık, Denetim Odağı ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Ekşi, Halil ve Mustafa Otrar (2001). Lise Türleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişi Üzerine Bir Araştırma. Kuram ve Uygulamada E.itim Bilimleri Dergisi 1/1, 109– 129.
- Ekşi, Halil (2004). Kişilik ve Başa ıkma: Başa ıkma tarzlarının durumsal ve eğitimsel Boyutları Üzerine bir Araştırma. Marmara Ü. Eğitim fakültesi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,4(1) 81–98.
- Fromm, Eric (1997). Yaşama Sanatı (Çev: Aydın Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Gençoğlu, Cem (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ondokuz Mayıs Üniv. Samsun.
- Gençtan, Engin (1998). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Göçet, Emine (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başaçıkma Tutumları Arasındaki İlişi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi sosyal Bilimler Ens. Sakarya.
- Göktan, Bahattin (2007 ). Deniz Lisesi Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Aile Ortamını Algılamaları ve Gelecek Kaygıları Arasındaki İlişi Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Görüş, Yiğit (1999). Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başaçıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gücüyeter, Naim (2003). Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başaçıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güler şahin, Ruvéyda (2006). Bireylerin Proaktif Kişilik Düzeyleri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. SA.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güner, Ayşe (2006). Lise Öğrencilerinde Stres, Başaçıkma ve Dini Başaçıkma.

- Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. SAÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hampel, Petra, Hiltrud Rudolph, Rainer Stachow, Ankatrin Lab-Lentzsch & Franz Petermann (2005). Coping Among Children and Adolescents with Chronic İllness. Anxiety, Stress, and Coping, June 2005; 18(2): 145–155.
- Horney, Karen (1995). Çağımızın Nevrotik Kişiliği (Çev: Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Hovardaoğlu, Selim ( 1997). Stres Belirtileri ile Durumsal ve Sürekli Kaygının Yordanması. Kriz Dergisi 5 (2): 127–134.
- İkinci, Muhammet (2003). Ergenlerde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyi ile Başaçıkma Davranışları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri A.B.D., Trabzon.
- Jacobi, Jolande (2002). C.G. Jung Psikolojisi (Çev: Mehmet Arap). İstanbul: İlhan Yayınevi.
- Jersıld, Arthur T. (1976). Çocuk Psikolojisi (Çev: Gülseren Günçe). I.II.III. Cilt.Ankara: A.Ü. Eğitim Fak. Yayınları (62).
- Kahraman, Sibel (1995). Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma stratejilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. S.B.E. Ankara.
- Karagüven, M. Hülya ve Emine Erkin (2001). 17 Ağustos Depreminden Sonra Üniversite Öğrencilerinin Başetme Yaklaşımları. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı. Ankara: PDR Yayınları (yayın no:8)
- Kevenk, Fatoş Rengin (2003). The Influence of Gender and Level of Stres on the Coping Strategies of Adolescents. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ens. İstanbul.
- Kızıltan, G. (1984). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Korkut, Fidan (2004). Önleyici Rehberlik. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köknal, Özcan (1997). Kişilik. İstanbul: Altın Kitapları.
- Köse, Esra (2006). Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Destegin Yalnızlığa Olan Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Kulaksızoğlu, Adnan (1998). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Küçükbaşol, Şuayip (2005). Kişilik Özellikleri ve Sapkın Davranış Arasındaki İlişkinin

- 13-17 Yaş Grubu Orta Öğretim Öğrencileri ile Çalışılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- Malkoç İstengel, Ayşe (2006). Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İş Stresleri Arasındaki İlişki Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. İstanbul.
- Mullis, Ronald L. ve Paula Chapman (2000). Age, Gender and Self-Esteem Differences in Adolescent Copingstyles. *The Journal of Social Psychology*;140(4), 539-441.
- Onur, Bekir (1985). Ergenlik Psikolojisi. Ankara: Hacettepe Taş Yayıncılık
- Onur, Bekir (1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Oral, Atiye (1994). Sources of Stres And Coping Strategies During Adolecence. Yayınlanmamış Y.L. Tezi. Orta Doğu Üniversitesi. Ankara.
- Özer, İlkey (2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı ile İlişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi. Çukurova üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Özerkmen, Necmettin (2004). Ergenlerde Sigara İçme Davranışını Etkileyen Faktörlerin Sosyolojik Analizi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 1(77-106)
- Özgan, Aynur 2006. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Mesleki Karar Verme Olgunluğu İle Bazı Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Marmara Üniv. Fen Bil. Ens., İstanbul.
- Özgülven, İ. Ethem (1992). Hacettepe Kişilik Envanteri.
- Özgülven, İ. Ethem (1998). Psikolojik Testler. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Payabıyıkoglu, Refia, E.Arzu ORAL, Semra A. BİNİC ve Seda HARAN (1997). İntihar Girişimi Olan ve Olmayan Kriz Olgularının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kriz Dergisi* 5(1): 25-31.
- Puskar, R. Kathryn. Susan M. Sereika, Jacline Lamb, Kathleen Tusaie-Mumford, Teena McGuinness (1999). Optimism and its Relationship to Depression Coping, Anger and Life Events in Rural Adolescents, *Issues in Mental Health Nursing*, Vol: 20:115-130.
- Robinson, Michael D., Brian P. Meier, Benjamin M. Wilkowski, Scott Ode (2007). Introversiön, inhibition, and displayed anxiety: The role of error reactivity processes. *Journal of Research in Personality*. 41(3): 558-578.  
<http://www.sciencedirect.com/science/journal/00926566> (26.11.07)
- Sands, Tovah (1999). Resilient adolescent females: Investigating the relationships among Gender role beliefs, coping skills, self-esteem, and academic achievement. Ph.D.,

- University of Florida, 1999, 144 pages; AAT 9946043
- Sarı, Enver ve Ahmet Kılıç (2003). Sevdiği Birini Kaybeden Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Bağlanma Biçimleri. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri. Ankara: Pagem Yayıncılık.
- Saymer, Z. Banu (2003). Denetim Odakları Farklı Yüksetöğretim Gençliğinin Sorunları ve Başa Çıkma Yöntemleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schultz Duane P. ve Sydney Ellen Schultz (2002). Modern Psikoloji Tarihi. Çev: Yasemin Aslay. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Scholte, Ron H J , Cornelis F M van Lieshout, Cees A M de Wit ve Marcel A G van Aken (2005). Adolescent Personality Types and Subtypes and Their Psychosocial Adjustment. Merrill - Palmer Quarterly. Vol.51, Iss. 3; pg. 258, 29 pgs
- Senemoğlu, Nuray (1997). Gelişim Öğrenme ve Öğretim. Ankara: H.Ü. Eğitim Fak.
- Smits, D. J. M., & Boeck, P. D. (2006). From BIS/BAS to the big five. European Journal of Personality, 20, 255–270.
- Sivrikaya, K. (1992). Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Uyum Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Snow, Dale Alan (1995). Personality Correlates of Adolescent Stress Coping Responses. Michigan State University, 1995, 285 pages; AAT 9605943 (DAI-B 56/10, p. 5818, Apr 1996).
- Stark, Lori J., Anthony Spirito, Connie A. Williams and David C. Guevremont (1989). Common Problems and Coping strategies I: Findings with Normal Adolescents. Journal of Abnormal Child Psychology. 17:2, 203.
- Şahin, Şenay (1999). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, Nesrin Hisli (1998). Stresle Başa Çıkma olumlu Bir Yaklaşım. Ankara:T. Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, Hülya (1995). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi. S.B.E. Ankara.
- Şahin, Hülya (2002). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin

- Stresle Başa çıkma Stratejileri S.D.Ü Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(3):92.
- Şakiroglu, Mehmet (2005). Variables Related to Earthquake Preparedness Behavior  
Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. O.D.T.Ü. Ankara.
- Şen, Selim (2005). The Relationship between Coping, Dimensions of Perfectionism,  
Perceived Intensity of Life Events and Depressive Symptoms In  
Boğaziçi University Students:“A Test of Cognitive Model of Depression.  
Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. B.Ü. sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Tarhan, Nevzat (2002). Stresi Mutluluğa Dönüştürmek. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Telef, Bülent Baki (2004). Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri Stresle Başa çıkma  
Yöntemleri ve Kontrol Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz  
Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı /  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Trabzon.
- Temel, Z. Fulya ve Ayşe B. Aksoy (2001). Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım. Ankara:  
Nobel Yayınları.
- Tuğrul, Ceylan Daş (2000), Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası* 2000; 4:12-17.
- Tuğrul, Ceylan (1994). Alkolik Babaların 18–24 Yaşlarındaki çocuklarında Stres  
Kaynakları, Stresle Başa çıkma Yolları, Benlik Saygısı ve Uyum Düzeyi.  
Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe üniversitesi, Nörolojik Bilimler Psikiyatri  
Enstitüsü. Ankara.
- Tümer Türkbay, Celale Özcan, Ali Doruk ve Kamile Sekmen (2005). Ergenlerdeki kimlik  
Bocalaması Üzerine Cinsiyetin Etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*: 12 (2).
- Türküm, A. Sibel (1999). Stresle Başa çıkma ve İyimserlik. Eskişehir: Anadolu Ün.  
Yayınları.
- Uyanık Balat, Gülden ve Berrin Akman (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise  
Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal  
Bilimler Dergisi*. 14(2): 175–183, Eleziğ.
- Vladislav V Ruchkin; Martin Eisemann; Bruno Hagglof (1999). Coping styles in delinquent  
Adolescents and controls: The role of personality and Parental Rearing. *Journal  
of Youth and Adolescence*; Dec 1999; 28, 6; ABI/INFORM Global
- Vollrath, M. (2001). Personality and stres. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 335-  
347.
- Yaman, Çetin, Metin Bayrakçı ve Mustafa Yaman (2002). Stres Kaynakları İle  
Yöneticilerin Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Eğitim Araştırmaları*, (9):141-155.
- Yaşar, Vahdettin (2006). Farklı Liselerde Öğrenim Görmekte Olan 16-18 yaş Grubundaki



- Öğrencilerin Denetim Odağı Düzeyleri ile Bazı Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri A.B.D., İstanbul.
- Yavuzer, Haluk (1994). Çocuk ve Suç, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Haluk (1995). Çocuk Psikolojisi. 20. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcı, Hikmet, Bünyamin Çetinkaya, Harun Kahveci, Serpil Demirci (2007). Genç Bireylerdeki Depresif Belirtiler ile Sigara İçme Tutumları. Bağımlılık Dergisi, Cilt: 8, Sayı: 2, s:79-84. [www.bagimlilikdergisi.com](http://www.bagimlilikdergisi.com)
- Yöndem, Zeynep (2006). Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başa Çıkma.1.Basım. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ystgaard , M., K. Tambs ve O.S. Dalgard (1999). Life Stress, Social Support and Psychological Distress in Late Adolescence: A Longitudinal Study. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 34: 12-19.
- Zuckerman, Miron Zuckerman and Marylene Gagne (2002).The COPE Revised: Proposing a 5-Factor Model of Coping Strategies.
- <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=747211041&sid=7&Fmt=2&clientId=41950&RQT=309&VName=PQD>
- <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=318&pmid=20026&TS=1183113734&clientId=41950&VType=PQD&VName=PQD&VInst=PROD>
- <http://proquest.umi.com/pqdweb?RQT=572&VType=PQD&vinst=PQD&pmid=26603&pcid=1618666&srchMode=3&>
- <http://library.selcuk.edu.tr/mymavis.php>
- [http://www.yok.gov.tr/tez/tez\\_tarama.htm](http://www.yok.gov.tr/tez/tez_tarama.htm)
- [http://kutuphane.ktu.edu.tr/fmi/xsl/yordam/y1\\_liste.xsl?-db=YordamBT&-token.d=1&-token.gt=0&-token.yzyzm=yzm&cAlanlar=Öğretmenlerin+kişilik+özellikleri,+Beş+faktör+kişilik+envanteri,+Stresle+başaçıkma+tutumları+envanteri+&-find](http://kutuphane.ktu.edu.tr/fmi/xsl/yordam/y1_liste.xsl?-db=YordamBT&-token.d=1&-token.gt=0&-token.yzyzm=yzm&cAlanlar=Öğretmenlerin+kişilik+özellikleri,+Beş+faktör+kişilik+envanteri,+Stresle+başaçıkma+tutumları+envanteri+&-find)
- <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=746962741&sid=7&Fmt=2&clientId=41950&RQT=309&VName=PQD>

**EK:1**

## **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**Gençlerle ilgili yapılan bir araştırmaya veri toplamak amacıyla uygulanan bu anket ve envanterlerde ki sorulara lütfen içten ve samimi cevap veriniz. Herhangi bir isim ve adres belirtmenize gerek yoktur. Sonuçlar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Yardımlarınız için çok teşekkür ederim.**

**Hatice AYDIN**

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

- 1) Cinsiyetiniz: Kız ( ) Erkek ( )                      2) Yaşınız: .....
- 3) Sınıf: Lise 1( ) 2( ) 3( )
- 4) Lise türü a) Anadolu lisesi ( ) b) Normal lise ( )
- 5) Annenizin eğitim durumu                      6) Babanızın eğitim durumu,
- a) Okuma yazması yok                      a) Okuma yazması yok
- b) İlkokul mezunu                      b) İlkokul mezunu
- c) Ortaokul mezunu                      c) Ortaokul mezunu
- d) Lise mezunu                      d) Lise mezunu
- e) Üniversite mezunu                      e) Üniversite mezunu
- 7) Ailenizin gelir durumu a)0-500ytl b) 501-750ytl c)751-1000ytl d) 1001- ....
- 8) Anne ve babam ile çatışma yaşıyorum                      Evet ( )                      Hayır ( )
- 9) Karşı cinsiyetle rahatlıkla arkadaşlık kurabiliyorum.                      Evet ( )                      Hayır ( )
- 10) Sigara kullanıyorum                      Evet ( )                      Hayır ( )
- 11) Dış görünüşümden memnunum:                      Evet ( )                      Hayır ( )

**EK:2**

## **Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği**

Değerli gençler;

Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında ve problemlerle nasıl başa çıktığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Aşağıda çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Sizden bunları ne derece kullandığınızı belirtmeniz istenmektedir. Tüm yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Geçtiğimiz altı aylık süre içerisinde karşılaştığınız bir problemi düşünmeye çalışın. Bu problem sizin için önemli olup kaygılanmanıza neden olması gerekiyor (sevdiğiniz bir kişiyi kaybetmekten öğretmeninizin sizi uyarmasına kadar her şey olabilir, fakat bunun sizin için ÖNEMLİ olması gerekmektedir.)

Bu problem, aklınızda tutarak (ya da alttaki boşluğa yazarak) nasıl başa çıktığınızı sizin için en uygun kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Bazı sorular benzer olsa da lütfen her bir maddeyi işaretleyiniz.

.....  
O stresli olayı aklınızda bulundurarak ne dereceye kadar

- 1) Duyularınızı bir arkadaşınıza açtınız?
- 2) Probleminizi en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?
- 3) Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tarttınız?
- 4) Aklınızı problemlerden uzaklaştırmaya çalıştınız?
- 5) Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?
- 6) Yaşadığımız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu görmemek için elinizden geleni yaptınız?
- 7) Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz; çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?.
- 8) Durumla baş edebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz?
- 9) Seçeneklerinizi çok dikkatli biçimde tarttınız?
- 10) Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz?
- 11) Problemi çözmek için ise işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz?
- 12) Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrabanıza açtınız?
- 13) Zamanınızı, her zamanınkinden çok, yalnız olarak geçirdiniz?
- 14) Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için (yaşadığımız) durumla ilgili olarak konuştunuz?
- 15) Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğinizi düşündünüz?
- 16) Tüm dikkatinizi problemin çözümüne yönelttiniz?.
- 17) Aklınızda bir eylem planı şekillendi?
- 18) Her zamankinden daha fazla televizyon izlediniz?
- 19) Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (akraba/ profesyonel bir kişiye) gittiniz?
- 20) Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız?
- 21) Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız?
- 22) Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek probleminden kaçtınız?..

- 23) Problemlerle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için arkadaşınıza gittiniz?
- 24) Durumu nasıl değiştirebileceğinize ilişkin olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurduunuz?
- 25) Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz?
- 26) Her zamankinden daha fazla uyudunuz?
- 27) “Her şey daha farklı olabilirdi” diye hayal kurdunuz?
- 28) Romanlardaki veya filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz?
- 29) Problemi çözmeye çalıştınız?
- 30) İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz?
- 31) Arkadaşınız veya akrabalarınız size yardımcı oldu?
- 32) Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz?
- 33) Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız?

### **Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği Cevap Anahtarı**

1. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
2. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
3. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
4. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
5. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
6. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
7. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
8. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
9. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
10. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
11. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
12. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
13. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
14. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
15. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
16. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
17. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
18. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
19. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
20. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
21. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
22. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
23. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
24. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
25. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
26. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
27. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
28. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
29. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
30. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
31. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
32. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )
33. Çok ( ) Biraz ( ) Hiç ( )

## TEŞEKKÜRLER

EK:3

### HACETTEPE KİŞİLİK ENVANTERİ (HKE)

#### ACIKLAMA:

Envanter için EVET ya da HAYIR şeklinde cevaplandırabilecek sorular vardır. Bu sorular çeşitli durumlarda sizin genellikle ne düşündüğünüz, nasıl duyulduğunuz ve ne şekilde davranışta bulunduğunuz ile ilgilidir.

Her soruya cevaplandırırken önce sizin için cevabın *Evet* mi yoksa *Hayır* mı olduğunu kararlaştırınız, sonra da cevap kağıdında uygun yeri karalayarak işaretleyiniz. Cevaplandırmanın nasıl yapacağını görmek için aşağıda iki örnek verilmiştir.

#### ÖRNEKLER:

	<u>EVET</u>	<u>HAYIR</u>
1. Geceleri sık sık rüya görür müsünüz?	/ /	■
2. Arkadaşlarınızdan memnun musunuz?	■	/ /

Eğer sık sık rüya görmüyorsanız HAYIR, arkadaşlarınızdan memnunsanız EVET cevabını, yukarıdaki örnekte olduğu gibi işaretlersiniz.

Açıklamanın tamamını okuduktan sonra cevaplandırmaya başlayınız. Envanter üzerine hiçbir şey yazmayınız, cevaplarınızı CEVAP KÂĞIDI üzerine işaretleyiniz. Cevaplandırırken bir kişi olarak sadece kendi gerçek durumumuzu ifade ediniz. Bir soru üzerinde fazla zaman harcamayınız. İlk aklınıza gelen cevabı işaretleyiniz. Atlamadan soruların hepsini cevaplandırınız.

1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?
2. Zıt görüşte olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz?
3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?
4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?/
5. Bir şanssızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz?
6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu?
7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert ediniz misiniz?
8. Diğer insanlarla tanışmakta zorluk çeker misiniz?
9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorumluluklarınız var mı?

10. Bazen hiç kimsenin size iyi anlayamadığını düşündüğünüz olur mu?
11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınızı için aileniz sizden şikayet ettiği olur mu?
12. Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikirlerinizi alırlar mı?
13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?
14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmak eğiliminiz var mı?
15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?
16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?
17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?
18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?
19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?
20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?
21. Size kötü davrandıkları için öç almayı isteğiniz kişiler oldu mu?
22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?
23. Çoğu zaman başkalarının aynı konuda ne karar verdiklerini öğrenme zorunluluğu duyar mısınız?
24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?
25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
26. Güç bir durumla karşılaşacağınız düşünce heyecanlanır ve terler misiniz?
27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınır mısınız?
28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?
29. Beklentinizin üstünde dostluk gösteren insanlara karşı dikkatli olmaya çalışır mısınız?
30. Dikkatinizi bir konu üzerinizde toplamada çok güçlük çeker misiniz?
31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hisseder misiniz?
32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınızı kanısında mıdır?
33. Aileniz bireyleri genellikle birbirine karşı sakın davranırlar mı?
34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?
35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?
36. Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?
37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?
38. Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?
39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?
40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kurtulmak size kolay gelir mi?
41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?
42. Arkadaşlarınız sizi, “eğriye eğri doğruya doğru”, diyen bir kişi olarak mı bilirler?

43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
44. Çevrenizde ki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapamaya bir yarıda mısınız?
46. “Başaramadığım” gibi bir duygudan rahatsız mısınız?
47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?
48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?
50. Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu?
51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder misiniz?
52. Tanıdıklarının bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz?
53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?
54. Aileniz çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?
55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı?
56. Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız?
57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?
58. İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?
59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?
60. Kapıların açık bırakan kişilerin eşyalarının çalışmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?
61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?
62. Bulduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapılıyor mu?
63. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırmak size kolay gelir mi?
65. Başkaları sizi yetenekli ve cesur bulur mu?
66. Alınan bir kişi misiniz?
67. Fiziki görünüşünden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
68. Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikayetiniz olur mu?
70. Ara sıra zihninizin ağır işlediğini hissediyor musunuz?
71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
72. Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?
73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?
74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?

75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündünüz oluyor mu?
76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?
77. Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?
78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?
79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödmeden binmek bir şerefsizlik midir?
80. İşlerinizi düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?
81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?
82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?
83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?
84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
85. İsteddiğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu?
86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu?
87. Yaptığınız bir yanlış kabul etmek size zor gelir mi?
88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?
89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?
90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu?
91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mısınız?
92. Genellikle sakın ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz?
93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?
94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hissedersiniz mi?
95. Aileniz yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?
97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?
98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?
99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğratırlar mı?
100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır?
101. Davranışınızın çevresindekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?
102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?
103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?
104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onlara ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?
105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
106. Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz?



107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız olur mu?
108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?
109. Sizi eleştirdikleri zaman sakin kalabiliyor musunuz?
110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz?
111. Üzüntülü ve heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?
112. Sonradan pişman olacağınız çok şey yaptığınız oluyor mu?
113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?
114. Belirli bir neden yokken kendinizi son derece neşeli veya üzüntülü hissettiğiniz zaman olur mu?
115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız?
116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?
117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?
118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?
119. Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hisseder misiniz?
120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
121. Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?
122. Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?
123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi?
124. Yaptığımız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı için de misiniz?
125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilirse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?
126. İçinde bulunduğumuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
127. Arkadaşlarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz?
128. Gerçek yeteneklerinizi gösterebildiğiniz kanısında mısınız?
129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?
130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu?
131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?
132. Ne okuduğunuzun farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?
133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?
134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?
135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?
136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?

137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?
138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?
139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?
140. Bulduğunuz çevrede halk tarafından seilmeyen çok kişi var mı?
141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynayabiliyor musunuz?
142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?
143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?
145. Onlara aldırılmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?
146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?
147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?
149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?
150. Cesaret verilmediği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?
152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?
154. Sık sık başınız ağrır mı?
155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?
156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu?
157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?
158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?
160. Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğumuz zamanlar olur mu?
161. Taşdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?
162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?
163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?
164. Bulmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?
165. Yaşamının bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?
166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak kişiler oldu mu?
167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
168. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?

YARDIMLARINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.

HKE CEVAP KAĞIDI										
TEST TARİHİ :									GU	
									SU	
E H	E H	E H	E H	E H	E H	E H	E H		KU	B
1. / / /	22. / / /	43. / / /	64. / / /	85. / / /	106. / / /	127. / / /	148. / / /		KG	
2. / / /	23. / / /	44. / / /	65. / / /	86. / / /	107. / / /	128. / / /	149. / / /			
				87. / / /	108. / / /	129. / / /	150. / / /			
3. / / /	24. / / /	45. / / /	66. / / /			130. / / /	151. / / /		DK	
4. / / /	25. / / /	46. / / /	67. / / /	88. / / /	109. / / /	131. / / /	152. / / /			
5. / / /	26. / / /	47. / / /	68. / / /	89. / / /	110. / / /					
6. / / /	27. / / /	48. / / /	69. / / /	90. / / /	111. / / /	132. / / /	153. / / /		NE	
7. / / /	28. / / /	49. / / /	70. / / /	91. / / /	112. / / /	133. / / /	154. / / /			
				92. / / /	113. / / /	134. / / /	155. / / /			
8. / / /	29. / / /	50. / / /	71. / / /	93. / / /	114. / / /	135. / / /	156. / / /		PB	
9. / / /	30. / / /	51. / / /	72. / / /	94. / / /	115. / / /	136. / / /	157. / / /			
10. / / /	31. / / /	52. / / /	73. / / /							
11. / / /	32. / / /	53. / / /	74. / / /	95. / / /	116. / / /	137. / / /	158. / / /		AI	
12. / / /	33. / / /	54. / / /	75. / / /	96. / / /	117. / / /	138. / / /	159. / / /			
				97. / / /	118. / / /	139. / / /	160. / / /			
13. / / /	34. / / /	55. / / /	76. / / /			140. / / /	161. / / /		SI	
14. / / /	35. / / /	56. / / /	77. / / /	98. / / /	119. / / /	141. / / /	162. / / /			
15. / / /	36. / / /	57. / / /	78. / / /	99. / / /	120. / / /					
16. / / /	37. / / /	58. / / /	79. / / /	100. / / /	121. / / /	142. / / /	163. / / /		SN	
17. / / /	38. / / /	59. / / /	80. / / /	101. / / /	122. / / /	143. / / /	164. / / /			
				102. / / /	123. / / /	144. / / /	165. / / /			
18. / / /	39. / / /	60. / / /	81. / / /			145. / / /	166. / / /		AE	
19. / / /	40. / / /	61. / / /	82. / / /	103. / / /	124. / / /	146. / / /	167. / / /			
20. / / /	41. / / /	62. / / /	83. / / /	104. / / /	125. / / /					
21. / / /	42. / / /	63. / / /	84. / / /	105. / / /	126. / / /	147. / / /	168. / / /		G	