T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ÇOK YÖNLÜ EYLEMLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE RİSK FAKTÖRLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

MERVE GÜNDÜZ
14736010

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

İSTANBUL
2018

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ÇOK YÖNLÜ EYLEMLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE RİSK FAKTÖRLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

MERVE GÜNDÜZ
14736010

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. FULYA YÜKSEL ŞAHİN

İSTANBUL
2018

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ÇOK YÖNLÜ EYLEMLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE RİSK FAKTÖRLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

MERVE GÜNDÜZ
14736010

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 07.05.2018
Tezin Savunulduğu Tarih: 22.05.2018
Tez Oy Birliği ~~/ Oy Çokluğu~~ ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN	
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. M. Engin DENİZ	
	Dr. Öğr. Üyesi Cengiz POYRAZ	

İSTANBUL
MAYIS, 2018

ÖZ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ÇOK YÖNLÜ EYLEMLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE RİSK FAKTÖRLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Merve GÜNDÜZ
Mayıs, 2018

Araştırma, psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine sahip olmalarına ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek için yapılan betimsel türde bir çalışmadır. Araştırma örneklemini 2016-2017 Bahar yarıyılında Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programına kayıtlı üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. 356 kadın, 120 erkek olmak üzere toplamda 476 psikolojik danışman adayı araştırmaya katılmıştır. Araştırmada gerekli verileri elde etmek için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri Ölçeği", "Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" ile "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Araştırmada, psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine sahip olmalarına ve kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmede Parametrik İstatistik olan MANOVA (Çok Değişkenli Varyans Analizi) Tekniğinden yararlanılmıştır. Grup ortalama puanlarını karşılaştırmak için ise WilksLambda (λ) testinden yararlanılmıştır. Ayrıca Welch Testi de yapılmıştır. Farklılığın nereden kaynaklandığını belirleyebilmek için t-testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik danışman adaylarının % 50.9'u yüksek çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahipken; %49.1'inin düşük çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışman adaylarının % 52.2'si yüksek öznel iyi oluş özelliklerine sahipken; % 47.8'i düşük öznel iyi oluş özelliklerine sahiptir. Psikolojik danışman adaylarının % 71.4'ünde risk faktörleri vardır. Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzı olarak % 52.7'si kendine güvenli tarzı göstermekte; % 49'u çaresiz tarzı göstermekte; % 49'u boyun eğici tarzı göstermekte; % 57.4'ü iyimser tarzı göstermekte ve % 53.2'si sosyal desteğe başvurma tarzını göstermektedir. Ayrıca araştırmanın sonuçları, psikolojik danışman adaylarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine, cinsiyete ve özel ya da devlet üniversitelerinde öğrenim görmeye göre stresle başa çıkma tarzları puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman Adayları, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş, Risk Faktörleri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE STRESS-COPING STYLES OF PROSPECTIVE PSYCHOLOGICAL COUNSELORS ACCORDING TO THEIR MULTI-MEASURE AGENTIC PERSONALITY TRAITS, SUBJECTIVE WELL-BEING AND RISK FACTORS

Merve GÜNDÜZ
May, 2018

The study is a descriptive study designed to investigate whether psychological counselor candidates' coping styles with stress differentiate at a significant level or not in terms of their multi-measure agentic personality traits, subjective well-being, risk factors and certain personal variables. The sample of the research consists of the university students registered in the Education Faculty, department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling programme in spring semester 2016-2017 from Yıldız Technical University and Istanbul Aydin University. A total of 476 psychological counselor candidates, 356 female and 120 male, participated in the research. The measurement tools used to obtain research data are "The Scale of Coping Styles with Stress", "The Multi- Measure Agentic Personality Scale", "Subjective Well-Being Scale", "List for Identifying Risk Factors" and "Personal Information Form". In the research, MANOVA (Multivariate Analysis of Variance), which is parametric statistics, is used to determine whether psychological counselor candidates' coping styles with stress differentiate at a significant level or not in terms of their multi-measure agentic personality traits, subjective well-being, having risk factors and personal variables. The Wilks'Lambda (λ) test was used to compare group mean scores. Welch Test was also used. The t-test and the Mann-Whitney U test were used to determine where the difference originated. According to the results of the study, 50.9 % of psychological counselor candidates has high level of multi-agentic personality characteristics and 49.1% of them has low level of multi-agentic personality characteristics. 52.2 % of them has high level of subjective well-being and 47.8 % of them has low level of subjective well-being. 71.4 % of them has risk factors. In terms of their coping styles with stress, 52.7 % of them shows self-confidenr style, 49 % of them shows helpless style, 49 % of them shows submissive style, 57.4 % of them shows optimistic style and 53.2 % of them shows seeking of social support style. Also, the results of the study revealed that psychological counselor candidates' scores on coping styles with stress differ significantly according to their multi-measure agentic personality traits, subjective well-being, risk factors, gender, and studying at private or state universities.

Key Words: Psychological Counselor Candidates, Coping Styles with Stress, Multi-Measure Agentic Personality, Subjective Well- Being, Risk Factors

ÖN SÖZ

Öncelikle tez sürecimde en büyük desteği ve katkıyı sağlayan, her zaman sunduğu geri bildirimler ile tezimin daha iyi olması için uğraşan, ilgisini, sevgisini daima hissettiren, benim için her zaman örnek olan, kendisinden çok şey öğrendiğim, çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'e teşekkürlerimi ve minnettarlığımı sunmak isterim.

Juri üyelerim olan değerli hocalarım Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e ve Dr. Öğr. Üyesi Cengiz POYRAZ'a destek ve katkıları için çok teşekkür ederim. Ayrıca İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nde birlikte çalıştığım değerli hocalarıma da tek tek destek ve ilgileri için çok teşekkür ederim.

Tez yazarken faydalandığım makalelere erişimimi sağlayarak farkında olmadan çok büyük katkı sağlayan sevgili dostum Nur Hilal UZUN'a çok teşekkür ederim. Gerek tez yazma sürecimde gerekse sosyal hayatımda beni yalnız bırakmayan, ihtiyacım olduğunda her zaman destek olan kıymetli dostlarım Fatma ERDİM'e, Eda ARSLAN'a, Sebahat ÖZKAL'a çok teşekkür ederim. Ayrıca manevi desteklerini hep üzerimde hissettiğim değerli arkadaşlarım Emine ÖZTÜRK, Hayriye TORUN, Mervegül MADEN'e ve sevgili ev arkadaşım Ümmehan PEKER'e de teşekkürlerimi sunarım.

Maddi manevi desteklerini, koşulsuz sevgilerini hiçbir zaman esirgemeyen, hayatımda varlıklarına daima şükrettiğim kıymetli anneme, babama ve abilerime de minnet ve şükranlarımı sunmak isterim. Ayrıca hayatta genel olarak ne yaptığımla ilgili en ufak bir fikirleri olmayan sevgili yeğenlerim Berat, Melih, Yusuf, Sevde ve Mehmet Akif'e de en içten sevgilerimi sunarım.

Merve GÜNDÜZ
Mayıs, 2018.

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**
KISALTMALAR ..... **xii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Problem 8
1.2. Alt Problemler 8
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi 8
1.4. Araştırmanın Sayıltıları 10
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 10
1.6. Tanımlar 10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE **12**
2.1 Stres (Stress) 12
2.1.1. Genel Uyum Sendromu 16
2.1.2. Stres ve Hastalık 17
2.2. Stresle Başa Çıkma (Coping with Stress) 19
2.2.1. Başa Çıkma Tarzları 22
2.2.2. Başa Çıkma Kaynakları 26
2.2.3. Türkiye'de Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Yapılan Çalışmalar 27
2.2.4. Yurt Dışında Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Yapılan Çalışmalar 29
2.3. Eylemlilik/ Eylemli Kişilik (Agency/Agentic Personality) 30
2.3.1. Eylemli Kişiliğin Alt Boyutları 32
2.3.1.1. Öz-Yeterlilik 32
2.3.1.2. Öz-Saygı 33
2.3.1.3. İç Denetim Odağı 34
2.3.1.4. Yaşam Amaçları 36
2.3.2. Türkiye'de Eylemli Kişilik/Eylemlilik İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar 37
2.3.3. Yurt Dışında Eylemli Kişilik/Eylemlilik İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar 38
2.4.1. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar 43
2.4.1.1. Erek (Telic) Kuramı 43
2.4.1.2. Etkinlik (Activity) Kuramı 44

2.4.1.3. Aşağıdan Yukarı (Bottom- Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top- Down) Kuramları 45
2.4.1.4. Uyum (Adaptation) Kuramı 47
2.4.1.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı 48
2.4.2. Bazı Demografik Özellikler ve Sosyal Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş 49
2.4.2.1. Cinsiyet Açısından Öznel İyi Oluş 49
2.4.2.2. Gelir/ Ekonomik Düzey Açısından Öznel İyi Oluş 50
2.4.2.3. Anne- Baba Tutumu Açısından Öznel İyi Oluş 51
2.4.3. Türkiye'de Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Çalışmalar 52
2.4.4. Yurt Dışında Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Çalışmalar 53
2.5. Risk Faktörleri (Risk Factors) 56
2.5.1 Türkiye'de Risk Faktörleri ile İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar 58
2.5.2 Yurt Dışında Risk Faktörleri İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar 60
3. YÖNTEM 62
3.1. Evren ve Örneklem 62
3.2. Veri Toplama Araçları 64
3.2.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 64
3.2.2. Çok Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği 65
3.2.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği 67
3.2.4. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi 69
3.2.5. Kişisel Bilgi Formu 69
3.3. İşlem Yolu 69
3.4. Verilerin Analizi 70
4. BULGULAR 72
4.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Risk Faktörleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yüzdelik Değerlerine İlişkin Bulgular 74
4.2. Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular 76
4.3. Öznel İyi Oluşa Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular 78
4.4. Risk Faktörlerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular 80
4.5. Cinsiyete Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular 84
4.6. Devlet Ya Da Özel Üniversitede Öğrenim Görmeye Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin 87
5. TARTIŞMA VE YORUM 89

5.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Risk Faktörleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yüzdelik Değerlerine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu 89
5.2. Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 95
5.3. Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu..... 97
5.4. Risk Faktörlerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 98
5.5. Cinsiyete Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 100
5.6. Devlet Ya Da Özel Üniversitede Öğrenim Görmeye Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu 101
6. VARGI VE ÖNERİLER 103
KAYNAKÇA 107
EKLER 131
ÖZGEÇMİŞ 143

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyete ve Üniversitelere Göre Dağılımı 63

Tablo 4.1: Stresle Başa Çıkma Tarzları, Çok-Yönlü Eylemli Kişilik ve Öznel İyi Oluş Puan Ortalamaları, Skewness ve Kurtosis Değerleri 72

Tablo 4.2: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik, Öznel İyi Oluş, Risk Faktörleri ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Levene Testi 73

Tablo 4.3: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik, Öznel İyi Oluş, Risk Faktörleri ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Box's M Testi 74

Tablo 4.4: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları ve Yüzdelik Değerleri İle Risk Faktörlerinin Yüzdelik Değerleri 75

Tablo 4.5: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları 76

Tablo 4.6: Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz ve İyimser Tarzın t-Testi Sonuçları 77

Tablo 4.7: Öznel İyi Oluşa Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları 78

Tablo 4.8: Öznel İyi Oluşa Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz, Boyun Eğici Tarz, İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının t-Testi Sonuçları 79

Tablo 4.9: Psikolojik Danışman Adaylarının Sahip Oldukları Risk Faktörleri ve Yüzdelik Değerleri 81

Tablo 4.10: Risk Faktörlerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Welch Testi Sonuçları 83

Tablo 4.11: Risk Faktörlerine Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz, İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının Mann-Whitney U Testi Sonuçları 83

Tablo 4.12: Cinsiyete Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları 85

Tablo 4.13: Cinsiyete Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz, İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının t-Testi Sonuçları 86

Tablo 4.14: Devlet Ya Da Özel Üniversitede Öğrenim Görmeye Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Welch Testi Sonuçları 87

Tablo 4.15: Üniversiteye Göre İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının Mann-Whitney U Testi Sonuçları 88

KISALTMALAR

ÖİO **:** Öznel İyi Oluş
ÇEKÖ **:** Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği
SBTÖ **:** Stresle Başa Çıkma Ölçeği
YÖK **:** Yüksek Öğretim Kurumu
SPSS **:** Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

Stres, günümüzde hemen herkesin hakkında konuştuğu bir kavramdır. Günlük konuşmalarda, televizyonlarda, radyolarda, gazetelerde stresten bahsedildiği gibi aynı zamanda bilimsel anlamda da konferanslarda, derslerde stresten bahsedilmekte, bu konuda birçok araştırma yapılmaktadır (Cooper, 1983). Stres kavramı ilk olarak 14.yüzyılda zorluğa, sıkıntıya, güçlüğe ya da üzüntüye işaret etmek için teknik olmayan bir anlamda kullanılmıştır (Lumsden, 1981'den aktaran Lazarus, 2006). 17. yüzyılın sonlarında Hooke tarafından stresin fiziksel bağlamda kullanıldığı ancak bu kullanımın 19. yüzyılın başlarına kadar sistematiklik kazanmadığı belirtilmiştir. 19. yüzyılda stres ve gerginlik kavramları, tıpta hastalığın bir temeli olarak düşünülmüştür (Lazarus, Folkman, 1984). 20.yüzyılın başlarında Hans Selye stres kavramını, psikolojik tehditleri de içeren zararlı uyaranlara karşı düzenlenmiş bir dizi vücut savunması olarak spesifik bir anlamda kullanmıştır. 1955'te Selye'nin Amerikan Psikoloji Birliği'ne bu konunun önemini belirtmesi, stres kavramına olan ilginin fizyolojiden psikolojiye ve diğer davranış bilimlerine yayılmasına yardımcı olmuştur (Lazarus, Folkman, 1984).

Selye (1983) stresin, herhangi bir talep karşısında bedenin özgül olmayan bir yanıtı olduğunu söylemiştir. Mills (1982) stresin, başımıza gelen şeylere ve bizden istenen taleplere karşı olan içsel tepkimiz olduğunu söylemiş ve hislerimizin kaynağı ister biz olalım, ister başkası ya da başımıza gelen şeyler olsun, kaygılı olduğumuzda, üzüldüğümüzde, utandığımızda veya sinirli olduğumuzda stres yaşadığımızı belirtmiştir. Stresin sadece başkalarının istekleri/talepleri üzerine gerçekleşmediği, aynı zamanda bireyin kendisine yüklediği isteklerden/taleplerden de stresin meydana gelebileceği söylenmiştir (Mills, 1982).

Cüceloğlu (2002) stresi, kişinin fiziki ve sosyal çevre kaynaklı uyumsuz şartlar sebebiyle, fizyolojik ve psikolojik sınırlarının ötesinde gösterdiği gayret olarak tanımlamıştır. Baltaş ve Baltaş'a (1990) göre stres, kişiyi yakın ilişkilerden uzak tutan, verimliliğini azaltan ve yaşamdan aldığı keyfi azaltan bir gölgedir. Barrow ve Prosen (1981) stresi, bireylerin üretkenliğini engelleyen, zihinsel fonksiyonlarını bozan ve

sağlıklarını tehdit eden bir sorun olarak tanımlamışlar ve aynı zamanda da yaşamın hep var olan ve olacak bir parçası olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Morris ve Maisto (2001) stres yaratan olayları yani stres kaynaklarını *değişme, gündelik sıkıntılar, baskı, engellenme, çatışma ve kişinin kendi kendine yarattığı stres* olarak ele almışlardır. İnsanların çoğu, hayatında düzen, devamlılık ve tahmin edilebilirlik olmasını tercih eder. Bu nedenle hayatta değişikliğe sebep olabilecek iyi ya da kötü olayların strese yol açtığını belirtmişlerdir. Ayrıca, geçmiş yaşantılar, gelişim dönemlerine özgü uyum gerektiren değişimler ve yakın birinin kaybı, boşanma, ağır hastalık geçirme gibi belirli yaşam olaylarının da strese neden olduğu belirtilmiştir (Baltaş, Baltaş, 1990; Şahin, 1994; Holmes, Holmes, 1970; Kobasa, 1979; Dohrenwend, 1984).

Stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarıyla sonuçlanabilir. Daha sonrasında, stres ya da bu olumsuz psikolojik durumlar, hastalıkla sonuçlanabilecek fizyolojik ve davranışsal tepkilere neden olur (Herbert, Cohen, 1994). Stresten kaynaklanan rahatsızlıklar en hafif seviyede; tedirgin olma, rahatsızlık hissi, baş ağrıları, hazımsızlık, yorgunluk, cilt bozuklukları iken, daha ciddi seviyelerde ise hipertansiyon, astım, mide rahatsızlıkları, kanser, kalp krizleri, felçler, depresyon, diğer mental hastalıklar ve ölüm ile sonuçlanabilir (Şahin, 1994). Uyku bozuklukları da stresin sebep olabileceği hastalıklar arasında yer almaktadır (Baltaş, Baltaş, 1990). Stresin neden olduğu hem hafif düzeyde rahatsızlıklar hem de ileri düzeyde ciddi hastalıklar, stresin hem psikolojik hem de fizyolojik etkilerinin daima dikkate alınması ve öneminin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir.

Stres, çevresel bir olayın potansiyel zararlarını, tehditlerini ve zorluklarını algılamayı ve bu zarar, tehdit ve zorluklarla bireyin algıladığı başa çıkma yeteneğini de içerir (Herbert, Cohen, 1994). Başa çıkma, gerçek ya da beklenen sorunlarla ve bu sorunların yol açtığı olumsuz duygularla baş etme stratejileri olarak tanımlanmıştır (Aldwin, 2007). Lazarus ve Folkman (1984) ise başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını aşan ya da külfetli/zor olarak değerlendirilen belirli dış veya iç talepleri yönetmek için sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamışlardır. Türküm (1999) başa çıkmanın, insanların hayatlarını sürdürürken karşı karşıya kaldıkları zorluklarla mücadele etme biçimleri ve yolları olarak açıklanabileceğini söylemiştir. Ağargün ve diğ. (2005) ise başa çıkmayı, kişinin kendisi için stres veren olay ya da faktörlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve

davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlamıştır. Başa çıkma tarzları ise, bireylerin farklı durumlarda ya da zamanla belli bir durumda strese karşı verdiği tepkilerle karakterize edilen başa çıkma yöntemleridir (Compas, 1987).

Stresle etkili başa çıkan bireylerin, kendi sorunlarına bir çözüm bulma konusunda sorumluluk alarak yaşam zorluklarına cevap verdikleri, sorunlara yeterlilik ve uzmanlık hissiyle yaklaştıkları, yaşam zorluklarını kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak kullandıkları belirtilmiştir (Kleinke, 2007). Bireylerin kullandıkları başa çıkma tarzlarının başarılı olması, stresin etkilerinin giderek ortadan kalkmasına yardımcı olurken, başarısız olması ise çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine sebep olabilmektedir (Folkman, 1984). Başa çıkma tarzları, olumsuz ve stres verici yaşam olayları ile karşılaştıkları zaman bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu üzerinde büyük rol oynamaktadır (Endler, Parker, 1990).

Stresle başa çıkmada fazla kaynaklara sahip ve stres seviyesi düşük bireylerin kendilerine hedef koymada, arzulanan eylemleri başlatma ve devam ettirmede ve problem çözme çabalarında bulunmada daha iyi oldukları söylenmiş ve bu kişilerin bir başka deyişle eylemlilik gösterdikleri belirtilmiştir (Thoits, 2006). Thoits (2006), stres çalışmalarında eylemliliğin/ eylemli kişiliğin sahip olduğu rolün gözden kaçtığını ileri sürmüştür. Eylemli kişilik, kişinin yaşam süreci için sorumluluk duygusuna sahip olmasını, kişinin kararları ve bu kararların sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduğu inancını, ve kişinin seçtiği yaşam seyrinde ilerlemesini engelleyen engellerin üstesinden gelebileceğine olan inancı ifade ettiği belirtilmiştir (Côté, Levine, 2002'den aktaran Schwartz, Côté, Arnett, 2005). Eylemlilik, kişinin kendi gelişiminde etkin bir rol alması, kendi tercihlerini yapması ve bu tercihlerin sonuçlarını kabullenmesi olarak da ele alınmaktadır (Atak, Kapçı, Çok, 2013). Eylemliliğin/eylemli kişiliğin öz-yeterlilik, öz-saygı, iç denetim odağı ve yaşam amaçları olmak üzere dört ögesinin olduğu belirtilmektedir (Côté, 1997).

Eylemlilik/ eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkma üzerine yapılmış bazı araştırmalar vardır (Weigold, Robitschek, 2011; Murray, Ali, 2017; Brummert Lennings, Bussey, 2017). Yapılan bir araştırmada, eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkmanın ilişkili olduğu bulunmuş ve eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkmanın kaygıyı azaltma ve önlemede önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Weigold, Robitschek, 2011). Doğrudan eylemli kişilik ile stresle başa çıkma tarzlarının arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalara rastlanılmamış ancak stresle başa çıkma tarzları ile eylemli kişiliğin de

alt boyutları olan öz-yeterlik (Chwalisz, Altmaier, Russell, 1992; Macdonald ve diğ., 1998; Keskin, Orgun, 2006), öz-saygı (Hamarta ve diğ., 2009; Avşaroğlu, Üre, 2007; Lo, 2002; Mullis, Chapman, 2000), iç denetim odağı (Anderson, 1977; Parkes, 1984; Solomon, Mikulincer, Avitzur, 1988) ve yaşam amaçları (Stevens, Pfost, Wessels, 1987; Wang ve diğ., 2007) ile yapılmış farklı araştırmaların olduğu görülmüştür. Yüksek öz-yeterliliğe, yüksek öz-saygıya, iç denetim odağına sahip ve yaşam amaçları yüksek düzeyde olan kişilerin probleme yönelik/etkili stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Chwalisz, Altmaier, Russell, 1992; Hamarta ve diğ., 2009; Dumont, Provost, 1999; Anderson, 1977; Stevens, Pfost, Wessels, 1987).

Stresle başa çıkma tarzları ayrıca öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi bireylerin iyi oluşu ve mutluluğu üzerine yapılan araştırmalarda da ele alınan bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Diong, Bishop, 1999; Qiao, Li, Hu, 2011; Topal, 2011; Duman, 2016; Özbay ve diğ., 2012; Malkoç, İlhan, 2015; Gillett, Crisp, 2017; Akhtar, Kroener-Herwig, 2017; Sarıkaya, 2011; Benson, 2010). İyi oluş bağlamında çalışılan öznel iyi oluş, bireylerin stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde etki sahibi olan önemli değişkenlerdendir (Küçükköse, Bedel, 2015; Topal, 2011; Duman, 2016; Özbay ve diğ., 2012; Gillett, Crisp, 2017; Miller Smedema, Catalano, Ebener, 2010).

Öznel iyi oluş, insanların hayatlarını bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu ya da olumsuz biçimde değerlendirmeleridir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, aynı zamanda kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanım yokluğu durumudur (Diener, 1994). Veenhoven (1984), öznel iyi oluşu, kişinin yaşam kalitesini bir bütün olarak olumlu bir şekilde değerlendirme derecesi olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere öznel iyi oluşun üç bileşeni vardır (Andrews, Withey, 1976). Yaşam doyumu, kişinin yaşamı hakkında yaptığı bilişsel değerlendirmedir. Yaşam doyumu dolaylı olarak duygulanımdan etkilenebilse de doğrudan duygu ölçümü değildir (Diener, 1984). Olumlu duygulanım güven, ilgi, ümit, keyif, sevinç, şefkat, gurur gibi duyguları içerirken, olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, kızgınlık, kaygı, depresyon gibi duygu durumlarını kapsamaktadır (Myers, Diener, 1995: Diener, 1994).

Öznel iyi oluş ile stres arasında olumsuz yönde bir ilişkiden söz edilirken (Gillett, Crisp, 2017; Küçükköse, Bedel, 2015), stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı/ etkili başa çıkma tarzı ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ilişkiler saptanmış (Topal, 2011), problem odaklı başa çıkma tarzının öznel iyi oluşu yordadığı da bulunmuştur (Özbay ve diğ., 2012). Ayrıca, öznel iyi oluş ile etkisiz stresle başa çıkma tarzlarından olan boyun eğici tarz arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Duman, 2016).

Bireysel, ailesel ya da toplumsal açıdan sorunların meydana gelmesine veya artmasına sebebiyet verebilecek çoğunlukla psiko-sosyal temelli etkenleri içeren risk faktörleri, bireylerin sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanmasını engellemekte ve yaşamlarındaki stres verici olaylar karşısında kendilerini çabuk toparlayamamalarına neden olmaktadır (Garmezy, 1993'den aktaran Terzi, 2006). Stres verici olaylar karşısında kişileri olumsuz etkileyen farklı risk faktörlerinin, stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi de araştırılmıştır (Kaya ve diğ., 2007; Bilim Şenel, 2013; Gürdil, 2007; Bryant-Davis, 2005; Zink ve diğ., 2006; Berman, Turk, 1981; Sandler, Tein, West, 1994; Roder, Boekaerts, 1999; Brantley ve diğ., 2002). Risk faktörleri, kişilerin kırılganlık düzeyini yükselten stres verici yaşam olayları ve olumsuz çevresel şartlar olarak tanımlanmıştır (Norman, 2000). Risk faktörleri, çeşitli sorunların artması ve devam etmesi ihtimalini yükselten bireysel, biyolojik, psikolojik veya çevresel faktörlerdir (Kirby ve Fraser, 1997). Risk faktörleri, kalıtsal, biyolojik, psikososyal ve demografik koşulları kapsayabilir ve kişide, ailede ve toplumda sorunların meydana gelmesine ya da artmasına yol açabilir (Terzi, 2008). İlgili risk faktörlerine örnek olarak, düşük ekonomik düzey, anne-babanın sahip olduğu psikopatolojik rahatsızlıklar, kalıtsal bozukluklar, cinsel taciz, ebeveynlerin ayrılması, doğada meydana gelen afetler ve terör gösterilebilir (Karaırmak, 2006). Literatür incelendiğinde farklı risk faktörlerine sahip kişiler tarafından stresle başa çıkma tarzlarından etkisiz ve pasif tarzların daha çok kullanıldığı görülmüştür (Kaya ve diğ., 2007; Bilim Şenel, 2013; Gürdil, 2007; Zink ve diğ., 2006; Brantley ve diğ., 2002).

Yapılan araştırmalarda da görüldüğü üzere stresin birçok insanın hayatındaki olumsuz etkileri kaçınılmazdır. Stresin neden olduğu olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmede ya da bu gibi yaşantıları önlemede stresle başa çıkma tarzlarının oynadığı önemli rol göze çarpmaktadır. Stresle başa çıkma tarzları üzerinde hem ülkemizde hem de yurt dışında farklı birçok araştırma yürütülmüştür. Örneğin; stresle başa çıkma

tarzları ile kişilik özellikleri (Kardum, Krapić, 2001; Connor-Smith, Flachsbart, 2007; Yurtsever, 2009; Önen, 2012; Aydın, 2008), cinsiyet (Avşaroğlu, Üre, 2007: Çetin, Kuru, 2010; Eraslan, 2015; Matud, 2004; Hamilton, Fagot, 1988; Felsten, 1998), duygusal zeka (Deniz, Yılmaz, 2006; Noorbakhsh, Besharat, Zarei, 2010; Por ve diğ., 2011; Pau ve diğ., 2004), benlik saygısı (Hamarta ve diğ., 2009; Avşaroğlu, Üre, 2007; Lo, 2002; Mullis, Chapman, 2000), mizah tarzları (Abel, 2002; Martin ve diğ., 1993; Özdemir ve diğ., 2011), depresif belirti düzeyi (Warheit,1979; Dyson, Renk,2006; Kaya ve diğ., 2007), atılganlık düzeyi (Lee, Crockett,1994; Ekinci, Altun, Can, 2013;Tan, 2006), yaşam doyumu (Mahmoud ve diğ., 2012; Barnes, Lightsey, 2005; Deniz, 2006) ve kültürel farklılıklar (Radford ve diğ., 1993; Bailey, Dua, 1999) gibi farklı değişkenlerle arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar vardır. Ancak, özellikle stresle etkili şekilde başa çıkma tarzlarına etki eden farklı değişkenlerin çalışılması gerekliliği de bulunmaktadır. Eylemliliğin/ eylemli kişiliğin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olabilecek önemli bir değişken olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde doğrudan eylemli kişilik ve stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen bir araştırmaya rastlanılamamış, ancak eylemli kişiliğin alt boyutları olan öz-yeterlik, öz-saygı, iç kontrol odağı ve yaşam amaçlarının ayrı ayrı stresle başa çıkma tarzları ile olan ilişkisinin araştırıldığı ve başa çıkma tarzları üzerinde etkili oldukları görülmüştür. Öznel iyi oluş ve risk faktörleri gibi önemli değişkenlerin de yine stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Topal, 2011; Duman, 2016; Özbay ve diğ., 2012; Miller Smedema, Catalano, Ebener, 2010; Kaya ve diğ., 2007; Bilim Şenel, 2013; Gürdil, 2007; Zink ve diğ., 2006; Brantley ve diğ., 2002).

Stresle başa çıkma, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahip olma, öznel iyi oluş ve risk faktörleri konuları ile psikolojik danışmanlar yakından ilgilenmekte ve bu konularda danışanlarına yardımcı olabilmektedirler. Ancak, yetişmekte olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları, çok yönlü eylemli kişilik özellikleri, öznel iyi oluşları ve sahip oldukları risk fakörlerinin neler olduğu ile ilgili araştırmalar bulunmamaktadır. Psikolojik danışmanların etkili olabilmeleri için sahip olması gereken kişisel özellikler arasında psikolojik açıdan sağlıklı olma, içsel denetim odağına sahip olma, (Hackney, Cormier, 2008); yüksek öz-saygı ve kendine güvenli olma (Ostrand, Creaser, 1978; Milne 2010); duygusal açıdan kararlı, sabırlı, sosyal, içten, dürüst, sıcak, ilgili, empatik, esnek ve açık görüşlü olma (Pope, Kline, 1999),

iletişim becerisine sahip (Milne, 2010), farkındalığı yüksek, sorumluluk sahibi (Schoenberg, 1971), kararlı, azimli (Gladding, 2013) olma vardır.

Literatürde doğrudan, psikolojik danışmanların sahip olması gereken kişilik özellikleri arasında eylemli kişilik özelliği gösterilmemiştir. Ancak, eylemli kişiliğe sahip bireylerin göstermiş olduğu öz-saygı, öz-yeterlik ve iç denetim odağı gibi özelliklerin aynı zamanda psikolojik danışmanların da sahip olması gereken nitelikler olduğu araştırmacılar tarafından söylenmektedir (Corey, 2008; Hackney, Cormier, 2008; Ostrand, Creaser, 1978).

Psikolojik danışmanların psikolojik açıdan sağlıklı olmaları beklenmektedir. Çünkü psikolojik danışmanlar, psikolojik olarak sağlam oldukları ve kendi sorunları tarafından dikkatleri dağıtılmadıkları zaman danışma sürecinde daha yararlı ve başarılı olabilmektedirler (Hackney, Cormier, 2008). Öznel iyi oluşun da psikolojik açıdan sağlıklı olan bireylerin özelliklerinden biri olduğu bilinmektedir (Diener, 1994; Andrews, Withey, 1976). Psikolojik danışmanın yaşam doyumunun yüksek olması, yaşamı hakkındaki olumlu düşünce ve duygularının daha fazla olması önemlidir. Sonuç olarak; öznel iyi oluşu yüksek, eylemli kişilik özelliklerine sahip, risk faktörleri daha az olan ve stresle başa çıkma becerilerine sahip olan psikolojik danışmanların mesleklerini icra ederken danışanlarına karşı daha yararlı olabileceği, süreci daha sağlıklı ve daha başarılı yürütebileceği düşünülmektedir.

Ülkemizde, psikolojik danışman olmak isteyen ve bu amaçla psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların, Yükseköğretim Kurulu'na (YÖK) bağlı üniversitelerde ilgili eğitim programının taban puanlarını tutturmaları yeterli olmaktadır. Ancak hem ülkemizde hem yurt dışında psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların bir kısmında uyum sorunları ve ciddi kişilik sorunları olabilmektedir. Bu nedenle, Gladding'e (2013) göre, psikolojik danışmanların ve psikolojik danışman adaylarının kim oldukları ve ne yapmaları gerektiği konusunda kendilerini değerlendirmeleri gerekmektedir. Psikolojik danışman eğitimi programına girme nedenlerini de ayrıntılı olarak değerlendirmelidirler. Ayrıca, psikolojik danışman yetiştiren programda görev alan akademisyenler tarafından, sorun yaşayan psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaları desteklenmelidir. Ek olarak, ciddi ruhsal sorun yaşayan danışman adaylarının tedavi olmaları konusunda farkındalık geliştirilmeli ve psikolojik tedavi almaları desteklenmelidir.

Bu araştırmada da, ülkemizde "psikolojik danışman eğitimi programında" öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının, çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine sahip olmalarına ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmaktadır.

1.1. Problem

Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.2. Alt Problemler

Belirtilen problemin ayrıntılı bir şekilde incelenmesi için aşağıda verilen alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Psikolojik danışman adaylarının çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerinin, öznel iyi oluşlarının, risk faktörlerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının düzeyi nedir?
2. Çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öznel iyi oluşa göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Risk faktörlerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Cinsiyete göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Devlet ya da özel üniversitede öğrenim görmeye göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Stres, hem fiziksel bağlamda hem de psikolojik bağlamda uzun yıllardır üzerine çalışmaların yapıldığı önemli kavramlardan biridir. Bireylerin yaşadıkları stres hem fizyolojik olarak hem de psikolojik olarak yaşamlarında olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Kişilerin yaşadıkları stres düzeyleri ve stresin hayatlarındaki etkileri değişkenlik gösterse de, hafif düzeyde yaşanan stresin de çeşitli olumsuzluklara yol

açabilmesinin yanı sıra özellikle çok ileri seviyedeki stresin ciddi rahatsızlıklara yol açtığı belirtilmektedir (Şahin, 1994; Herbert, Cohen, 1994). Kişilerin kaynaklarını aşan ve zorlayan, strese neden olan iç ve dış talepleri yönetmeyi amaçlayan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanan başa çıkma (Lazarus, Folkman, 1984), stres çalışmalarında çok önemli kavramlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresle başa çıkma üzerine de hem ülkemizde hem de yurt dışında farklı birçok araştırma yapılmış olsa da günümüzde de stresin insanların hayatlarında kaçınılmaz bir deneyim olarak var olması, bu durumla en etkili yollarla başa çıkma becerisinin önemini korumaktadır. Bu bağlamda, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzların etkili olmasına yönelik önleme ya da müdahale çalışmalar gerekli gözükmektedir ve, ilgili çalışmaların yapılabilmesi için bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını ortaya koyan araştırmalar da ihtiyaç duyulmaktadır.

Stresle başa çıkmada danışanlarına yardımcı olacak olan psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları stresle başa çıkma düzeyleri bilinmemektedir. Gelecekte önemli bir mesleği yerine getirecek olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının ve bu tarzlara etki edebilecek değişkenlerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Stresle etkili başa çıkma tarzlarına sahip olmanın, psikolojik danışman adaylarının hem kişisel hem de mesleki hayatlarına olumlu katkıda bulunacağı varsayılmaktadır. Psikolojik danışmanların zorlu yaşam olaylarının kendilerini nasıl etkileyebileceğinin bilincinde olmaları ve bu zorluklara karşı uygun başa çıkma tepkilerine sahip olmaları gerekmektedir (Corey, 2008). Bu bağlamda, etkili başa çıkma üzerinde etkisi olabileceği düşünülen değişkenlerin çalışılması da önemli hale gelmektedir. Özellikle pozitif psikoloji alanında ve iyi oluş çalışmalarında sıkça çalışılan öznel iyi oluş ile çeşitli risk faktörlerinin stresle başa çıkma üzerinde etkili olabileceği sonucuna ulaşan araştırmalar (Topal, 2011; Duman, 2016; Özbay ve diğ., 2012; Miller Smedema, Catalano, Ebener, 2010; Kaya ve diğ., 2007; Bilim Şenel, 2013; Gürdil, 2007; Zink ve diğ., 2006; Brantley ve diğ., 2002) mevcuttur. Öte yandan stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olabileceği düşünülen eylemlilik/eylemli kişilik ise bu alanda çalışılmamış bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amaçlanmaktadır. Özellikle psikolojik danışman adayları üzerine yapılan

araştırmaların azlığı ve eylemli kişiliğin stresle başa çıkma tarzlarıyla olan ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamış olması sebebiyle bu çalışmanın alan yazınında ilgili boşluğu doldurmaya destek olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın sonucunda ulaşılan bulguların, bir ölçüde literatüre katkı sağlayabileceği ve konuya ilişkin önleme ve müdahale çalışmalarına yol gösterebileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Katılımcıların, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği"'ni , "Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri Ölçeği"'ni, "Öznel İyi Oluş Ölçeği"'ni, "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi"'ni ve "Kişisel Bilgiler Formu"'nu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplandırdığı varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2016-2017 bahar yarıyılında Yıldız Teknik Üniversitesi'nin ve İstanbul Aydın Üniversitesi'nin, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'nda öğrenim gören öğrenciler arasından araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 476 kişi ile sınırlıdır.

Ayrıca araştırma, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri Ölçeği", "Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" ile "Kişisel Bilgiler Formu" nda elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Stresle Başa Çıkma: Başa çıkma, kişinin kaynaklarını aşan veya külfetli/zor olarak değerlendirilen belirli dış veya iç talepleri yönetmeyi amaçlayan bilişsel ve davranışsal çabalardır (Lazarus, Folkman, 1984). Ağargün ve diğ. (2005) ise başa çıkmayı, kişinin kendisi için stres veren olay ya da faktörlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlamıştır.

Eylemlilik/ Çok yönlü eylemli kişilik: Çok yönlü eylemli kişilik, kişinin yaşam süreci için sorumluluk duygusuna sahip olmasını; kişinin kararları ve bu kararların sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduğu inancını; ve kişinin seçtiği yaşam seyrinde

ilerlemesini engelleyen engellerin üstesinden gelebileceğine olan inancını ifade eder (Côté, Levine, 2002'den aktaran Schwartz, Côté, Arnett, 2005).

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş, kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanım yokluğu durumudur (Diener, 1994).

Risk Faktörleri: Risk faktörleri, kişilerin kırılganlık düzeyini yükselten stres verici yaşam olayları ve olumsuz çevresel şartlardır (Norman, 2000).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde stres, stresle başa çıkma tarzları, eylemlilik/ eylemli kişilik, öznel iyi oluş ve risk faktörlerine ilişkin literatür açıklamalarına ve ilgili araştırmalara yer verilmektedir.

2.1 Stres (Stress)

Stres kavramı, ilk olarak 14. yüzyılda zorluğa, sıkıntıya, güçlüğe ya da üzüntüye işaret etmek için teknik olmayan bir anlamda kullanılmıştır (Lumsden, 1981'den aktaran Lazarus, 2006). Stres, 17. yüzyılın sonlarında Hooke tarafından fiziksel bağlamda kullanılmış; ancak, bu kullanım 19. yüzyılın başlarına kadar sistematiklik kazanmamıştır. Stres ve gerginlik kavramları 19. yüzyılda tıpta hastalığın bir temeli olarak düşünülmüştür (Lazarus, Folkman, 1984).

Duygu fizyolojisi konusundaki araştırmalara canlılık katan Walter Cannon (1932) stresi, soğuk, oksijen yokluğu, düşük kan şekeri ve benzeri koşullar altında homeostazın bir rahatsızlığı olarak değerlendirmiştir. 1936'da, Hans Selye stres terimini, psikolojik tehditleri de içeren zararlı uyaranlara karşı düzenlenmiş bir dizi vücut savunması olarak spesifik bir anlamda kullanmıştır. 1955'te Selye'nin Amerikan Psikoloji Birliği'ni bu konuya davet etmesi, stres kavramına olan ilginin fizyolojiden psikolojiye ve diğer davranış bilimlerine yayılmasına yardımcı olmuştur (Lazarus, Folkman, 1984).

Selye (1983) stresin, herhangi bir talep karşısında bedenin özgül olmayan bir yanıtı olduğunu belirtmiştir. Örneğin, sıcaklık terleme meydana getirir; soğukluk titreme meydana getirir; bir tepeye yüksek hızda bisikletle tırmanmadaki çaba çoğunlukla kasları, ve kalp ve dolaşım sistemini etkiler. Ancak bütün bu faktörler ortak tek bir şeye sahiptir; hepsi yeniden uyum sağlama ve normalliği yeniden kuran uyumlu fonksiyonları gösterme için olan isteği arttırırlar. Gereksinimlerdeki bu artış, artışa sebep olan özgül/spesifik bir faaliyetten bağımsızdır. Bu anlamda yanıt, özgül/spesifik değildir.

Cüceloğlu (2002) stresi, kişinin fiziki ve sosyal çevre kaynaklı uyumsuz şartlar sebebiyle, fizyolojik ve psikolojik sınırlarının ötesinde gösterdiği gayret olarak tanımlamıştır. Ayrıca, stresin kökeninde bireylerin algılarının ve ifadelerinin değerlendirmesinin yattığını söylemiş ve kişilerin olaylara anlam vermesi, olayları değerlendirmesi ve yönlendirmesinin stresi azaltma ya da yükseltmede ana neden olduğunu belirtmiştir (Cüceloğlu, 2002).

Baltaş ve Baltaş'a (1990) göre stres, kişiyi yakın ilişkilerden uzak tutan, verimliliğini azaltan ve yaşamdan aldığı keyfi azaltan bir gölgedir. Ayrıca, stresi meydana getiren olaylara karşı bireyin fizyolojik ve psikolojik düzeyde verdiği tepkilerin de stresi ifade ettiğini belirtmişlerdir. Psikolojik anlamda stresi, bireye özgü ve biricik olan kişisel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu faktörler olarak tanımlamışlardır. Baltaş ve Baltaş (1990) stresin ortaya çıkmasının, bireylerin fizyolojik ve psikolojik sınırlarının tehdide maruz kalması ve zorlanması ile olduğunu ifade etmişlerdir.

Stresin, değişim ve uyum gerektiren, bir gerilim veya tehdit durumu yaratan herhangi bir çevresel talebi ifade ettiği söylenmiştir (Morris, Maisto, 2001). Barrow ve Prosen (1981) stresi, bireylerin üretkenliğini engelleyen, zihinsel fonksiyonlarını bozan ve sağlıklarını tehdit eden bir sorun olarak tanımlamışlar ve aynı zamanda da yaşamın hep var olan ve olacak bir parçası olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Mills' e (1982) göre stres, başımıza gelen şeylere ve bizden istenen taleplere karşı olan içsel tepkimizdir. Ayrıca, hislerimizin kaynağı ister biz olalım, ister başkası ya da başımıza gelen şeyler olsun, kaygılı olduğumuzda, üzüldüğümüzde, utandığımızda ya da sinirli olduğumuzda stres yaşarız.

Stres, çevresel bir olayın potansiyel zararlarını, tehditlerini ve zorluklarını algılamayı ve bu zarar, tehdit ve zorluklarla bireyin algıladığı başa çıkma yeteneğini de içerir. Bu yüzden, bir kişi bir durumu tehdit edici veya zorlu olarak değerlendirdiğinde, bu duruma yanıt vermeyi önemli olarak algıladığında ve uygun başa çıkma yanıtını hemen ulaşılabilir bulmadığında stres ortaya çıkar (Herbert, Cohen, 1994).

Morris ve Maisto (2001) stres yaratan olayları yani stres kaynaklarını *değişme, gündelik sıkıntılar, baskı, engellenme, çatışma ve kişinin kendi kendine yarattığı stres* olarak ele almışlardır. İnsanların çoğu, hayatında düzen, devamlılık ve tahmin edilebilirlik olmasını tercih eder. Bu nedenle hayatta değişikliğe sebep olabilecek iyi ya da kötü olayların strese yol açtığını belirtmişlerdir. Lazarus ve De Longis (1983)

gündelik sıkıntıları rahatsız edici, sinir bozucu, sıkıntı veren talepler ve sorunlu ilişkiler olarak tanımlamıştır. Trafikte sıkışma, araba anahtarını bulamama, biriyle önemsiz bir şeyden tartışmaya girme gibi olaylar gündelik sıkıntılara örnek olarak verilmiştir. Stres yaygın kaynaklarından biri olan baskı ise davranışın hızını arttırmak, yoğunlaştırmak veya yönünü değiştirmek ya da daha yüksek standartta bir performans gösterme zorunluluğu hissedildiğinde ortaya çıkmaktadır (Morris, 1990'den aktaran Morris, Maisto, 2001). Engellenme ise, bir şeylerin ya da birilerinin bireyin amacına ulaşmasını önlediğinde ortaya çıkmakta ve strese yol açmaktadır. Çatışma, aynı zamanda iki ya da daha fazla uyuşmayan istek, olanak, ihtiyaç ya da amaçla karşı karşıya kalındığında ortaya çıkmakta ve strese sebep olan yaygın kaynaklardan biri olmaktadır. Kişilerin kendi kendine yarattığı stres ise çevrelerinden bağımsız olarak kendi akıl dışı ve kendisine zarar veren düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Bireylerin bu tarz yenilgiye uğratıcı, akılcı olmayan inançlarını içselleştirerek kendilerini daha fazla stres içine soktukları söylenmiştir (Morris, Maisto, 2001).

Baltaş ve Baltaş (1990) geçmiş yaşantıların stres üzerindeki rolüne değinmiştir. Bu yaşantılardan özellikle çocukluk dönemi yaşantıları kastedilmektedir. Bu dönemdeki stresler de *iç stresler* ve *dış stresler* olarak ikiye ayrılmıştır. İç stresler özellikle ilk yaşlara ait olan streslerdir ve hayatın ilk yıllarında, uyuma güçlükleri, beslenme bozuklukları ve karanlıktan korkma gibi sebebe bağlı olmayan arkaik korkulardır. İç streslerin belirleyici özelliği, yaşanılan döneme ait psikolojik özelliklerin normal sınırların ötesinde zorlayıcı olmasıdır. Dış stresler ise iç streslerin karşılanmasındaki sosyal zorluklardan doğar. Bu tarz stresler çocuğun doğal eğilimlerinin, kültürel ve sosyal alışkanlıklarla veya anne-babanın tolerans ve becerisi ile dengelenmeyince meydana gelir (Baltaş, Baltaş, 1990).

Şahin (1994) tarafından da bireylerin gelişim dönemlerinde çözmesi ve uyum sağlaması gereken, her dönemin kendine özgü strese sebep olan değişimlerinden söz edilmiştir. Çocukluk döneminde anneden ayrılma, okula uyum gibi; ergenliğe geçişte o dönemin fiziksel ve psikolojik değişimlerine uyum gibi; genç yetişkinlikte üniversite ortamına uyum, bir meslek seçmek durumunda olmaya ve seçilen mesleğe uyum gibi; yetişkinlikte aile kurmaya ve karşı cinsle kurulan ilişkiye uyum, ebeveyn sorumluluklarına uyum gibi; yaşlılıkta emekliliğe uyum, yakın arkadaşları, eşi kaybetmeye uyum, kendi ölüm düşüncesine uyum gibi her dönemin kendine has uyum sağlanması gereken değişimlerin strese yol açtığı belirtilmiştir (Şahin, 1994).

İnsanların bazen stres hakkındaki görüşlerini stres vericilerle ya da stresin dış kaynaklarıyla sınırlandırdığı söylenmiştir. İnsanlar stresi, yapmak zorunda oldukları iş, işverenlerin talepleri, diğer insanların hareketleri ve trafik sıkışıklığı, hastalık ya da rahatsız edici kişisel ilişkiler gibi zor durumlar olarak görmektedirler (Mills, 1982). Strese karşı olan bu bakış açısının eksik olduğu belirtilmiştir. Çünkü bu bakış açısının stresi, kişinin dışında konumlandırdığı ve bahsi geçen örnek olayların herkes için stres verici olmayabileceği söylenmiştir. Politik bir organizasyondan önce bir konuşma yapması istendiğinde bir kişinin bunu çok stres verici bir talep olarak görürken, başka birinin bu konuşmayı yapmaktan çok memnun olabileceği örnek verilmiştir (Mills, 1982).

Strese neden olan belirli yaşam olayları araştırmalarda ortaya konulmuştur (Holmes, Holmes, 1970; Kobasa, 1979; Dohrenwend, 1984). Sorias (1982) tarafından Türkiye'de yapılan bir araştırmada değişik yaşam olaylarının en yüksek stres değeri taşıyanları belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda Türk kültürü içinde strese neden olan yaşam olayları arasında *çocuğun ölümü, eşin ölümü, eş tarafından aldatılma, ebeveyn ölümü, istenmediği evliliği yapma, ebeveyn geçimsizliği veya ayrılması, ağır hastalık, kaza, yaralanma, boşanma, büyük ölçüde borçlanma, evlilik dışı ilişki, çocuk düşürme veya düşük yapma, istenmeyen gebelik, eş ile ciddi anlaşmazlık, çocuğun okul başarısızlığı* gibi bazı belirli yaşam olaylarının stres puanları yüksek bulunmuştur (Aktaran: Cüceloğlu, 2002).

Selye (1983), stres verici faktörlerin/ stresörlerin doğası gereği sadece fiziksel olmadığını belirtmektedir. Aşk, nefret, eğlence, kızgınlık, mücadele, ve korku gibi duyguların ve ayrıca düşüncelerin de stres sendromunun özelliklerinde değişimlere yol açtığını da belirtmektedir. Aslında, psikolojik uyarılma, en sık harekete geçiricilerden birisidir. Bununla birlikte, derin anestezi altındaki hastaların travma, iç kanama gibi hastalıklara maruz kaldığında tipik stres tepkileri meydana gelebileceğinden, bu uyarılma tek bir faktör olarak kabul edilmemelidir (Selye, 1983).

Ayrıca, stresin çoğunun, başkaları tarafından kişiden beklenen isteklerden değil, kişinin kendisine yüklediği isteklerden kaynaklanıyor olabileceği de söylenmektedir. Örneğin, her sınavdan A almak için direten bir öğrenci, daha gerçekçi beklentileri olan diğerlerine göre daha fazla stres yaşayabilir (Mills, 1982).

Stres, olaylara ve isteklere/taleplere karşı olan içsel tepkimizden oluşur. Bu nedenle, stresin hayatımızdaki olaylar ve istekler ile onlara karşı olan içsel tepkimiz olmak üzere başlıca iki ana kaynağı olduğu söylenebilir. Stres kaynağını hem dışımızda, örneğin yapmak zorunda olduğumuz bir işte; hem içimizde, bizim o işe verdiğimiz tepkide bulur. Bu yüzden stres yönetimi, hem kendimizle çalışmayı hem de karşılaştığımız olay ve taleplerle çalışmayı kapsar. Ayrıca, düşüncelerle ve tepkilerle çalışmayı da kapsar (Mills, 1982).

Bireyler stres yaşadıklarında kendilerinde bulunan davranış kalıpları ve zihinsel özelliklere göre psikolojik tepki olarak boyun eğme, kabul etme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal sorunlar geliştirebilirler. Ayrıca dikkatin azalması, bir konu üzerinde zihin toplama zorluğu, farklı konular arasında ilişki kurma güçlüğü, unutkanlığın artması, takıntılı düşüncelerin varlığı gibi sorunlar bireylerin stres karşısında zihinsel düzeyde yaşadığı sorunlara örnektir (Baltaş, Baltaş, 1990).

2.1.1. Genel Uyum Sendromu

Strese karşı gösterilen tepkilerden biri tüm canlılarda "gözlenen fizyolojik tepkiler"dir. Bu tepkilere aynı zamanda Genel Uyum Sendromu (*General Adaptation Syndrome (GAS)*) adı da verilmektedir (Şahin, 1994). Hans Selye farelerle yaptığı deneylerinde, soğuk havaya maruz bırakma, çeşitli toksinler enjekte etme ya da aşırı fiziksel çabaya katlanmaya zorlama gibi fareleri çeşitli stresörlerle karşı karşıya bırakmıştır. Sonrasında da, farelerin bu stres verici durumlardaki fizyolojik tepkilerini incelemiştir. Deney sonrasında, farelerin hangi tip şoka maruz kaldığına bakılmaksızın kısa süre sonra, benzer semptomlar dizisi gösterdikleri gözlenmiştir. Stres verici uyarıcılara uzun süre maruz kalan farelerde timüs bezlerinde küçülme, adrenal bezlerinde büyüme ve gastroentestinal (sindirim) sistemlerinde ülserleşme gibi bulgulara ulaşılmıştır (Şahin, 1994). Bu durum, tepkinin belirli bir uyarana karşı olmadığı, stres verici durumlara karşı daha genel bir tepkinin bir parçası olduğunu göstermiştir. Selye yaptığı bu deneyler sonucunda, vücudun strese karşı kısa süreli ve uzun süreli tepkilerini açıklamak için Genel Uyum Sendromu (*General Adaptation Syndrome (GAS)*) adını verdiği kuramı geliştirmiştir.

Genel Uyum Sendromu, üç aşamadan oluşur. Birinci aşama "alarm tepki" adı verilen aşamadır. Bu "alarm tepki", organizmanın alışık olmadığı farklı bir uyarana aniden maruz kaldığı zaman verdiği tepkidir. Bu tepki iki evreden oluşur; birincisi, tehlikeli

faktöre karşı ilk ve anında tepkiden oluşan "şok evresi"dir. Çeşitli yaralanma belirtileri, kalp çarpıntısı, kas tonusu kaybı, ateşin düşmesi, kan basıncının yükselmesi bu evrenin tipik semptomlarıdır. İkinci evre ise "karşı-şok evresi" olarak adlandırılmıştır. Bu evre de, adrenal korteksin büyüdüğü ve kortikoid hormonlarının salgısının yükseldiği sırada savunma evresinin harekete geçirilmesi ile belirgin bir sıçrama tepkisinden oluşur. Bununla birlikte alarm tepkisi apaçık tüm yanıt değildir. Sürekli maruz bırakma yaşamla uyumsuz hale geldiğinde faktör çok şiddetli ise, hayvan ilk saat ya da ilk günlerde alarm tepkisi sırasında ölür. Eğer hayatta kalabilirse, ilk tepkisi "direnç aşaması" ile devam eder (Selye, 1983).

İkinci aşama, "direnç aşaması"dır. Bu aşamada organizma, stresöre, sonuçtaki gelişmeye veya semptomların yok olmasına tam bir uyum gösterir. Bu aşamada öncelikle vücut meydana gelen zararı ortadan kaldırmak için çabalar, denge durumuna ulaşabilmek için uğraşır ve direnci artar. Eğer organizma bu aşamada başarılı olursa, stresin fiziksel belirtileri ortadan kalkar ve başarısız olursa da direnç gösteremez ve üçüncü aşamaya geçilir (Selye, 1983).

Üçüncü aşama da "tükenme aşaması" dır. Eğer stresör yeteri kadar ciddi ve uzun süreli olursa, uyum yeteneği de sınırlı olduğundan tükenme, önlenemez bir şekilde meydana gelir. Bu aşamada semptomlar tekrar ortaya çıkar ve eğer stres tüm şiddetiyle devam ederse, ölüm kesinleşir. Bu nedenle, bu son aşama stresin en tehlikeli aşamasıdır (Selye, 1983).

2.1.2. Stres ve Hastalık

Hastalık, organizma üzerinde uyum göstermesi için taleplerde bulunduğundan, her hastalık ciddi miktarda strese sebep olur. Stres de her hastalığın gelişmesinde bir miktar rol sahibidir. Stresin etkileri, söz konusu hastalığın özelliklerinde daha iyi ya da daha kötü belirli değişimler meydana getirir (Selye, 1983).

Stres verici faktörler/stresörler uyum gösterme gücümüzün ötesinde olarak ya da hastalığa sebep olarak homeostazı (organizma iç ortamında normal dengelerin korunması hali) iki şekilde yıkabilir. İnsan vücudunda her zaman bir organ ya da bir sistem, kalıtım ya da dış etkiler nedeniyle daha zayıftır. Genel biyolojik stresin altında da bozulma ihtimali yüksektir. Bazı insanlarda kalp, bazılarında sinir sistemi ya da sindirim sistemi en zayıf olanı yansıtabilir. Bu yüzden insanlar, aynı stres verici faktöre karşı farklı tipte hastalıklar geliştirirler (Selye, 1983).

Sosyal sistemlerde, becerilerde, tutumlarda, inançlarda ve kişilik özelliklerindeki farklılıklar bazı insanların stres verici hastalıklardan görece korunmasını sağlar ve bazılarını da görece daha duyarlı ve hastalığa daha yatkın duruma getirir. Kontrol duygusuna ve yüksek öz-saygıya sahip insanlar, güçlü yönlere sahip olmalarını gerektiren talepleri karşılamak için kaynaklara sahip olduklarına inanma eğilimindedirler. Kaynakların ulaşılabilir olduğuna inanmak, stres verici olayı, tehdit olarak değil, mücadele olarak yorumlamalarına neden olabilmektedir (Herbert, Cohen, 1994).

Stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarıyla sonuçlanabilir. Daha sonrasında, stres ya da bu olumsuz psikolojik durumlar, hastalıkla sonuçlanabilecek fizyolojik ve davranışsal tepkilere neden olur. Ancak, bu durum tam tersi yönde de gerçekleşebilir ve hastalık da strese yol açabilir (Herbert, Cohen, 1994).

İnsanların gelişim dönemlerinde karşı karşıya kaldıkları stres verici faktörler, bazı insanlarda kronik stres durumuna yol açabilir. Başka bir deyişle sempatik sisteme aşırı yük bindirilebilir ve bu yük bindirme çok uzun süreli olursa, yaşanan belirtiler en hafif seviyede; tedirgin olma, rahatsızlık hissi, baş ağrıları, hazımsızlık, yorgunluk, cilt bozuklukları iken, daha ciddi seviyelerde ise hipertansiyon, astım, mide rahatsızlıkları, kanser, kalp krizleri, felçler, depresyon, diğer mental hastalıklar ve ölüm ile sonuçlanabilir (Şahin, 1994). Ayrıca, uyku bozuklukları da yine stresin neden olabileceği hastalıklar arasında yer almaktadır (Baltaş, Baltaş, 1990).

Stres, sinir sistemini ve endokrin (hormonel) sistemi etkiler. Örneğin çevresel bir olayı takip eden stres, parasempatik sistemin kalbin daha hızlı atması için uyarmasına, enerji sistemini glikozu hazır hale getirmesine ve "savaş ya da kaç" tepkisi için ihtiyaç duyulacak kan akışının kaslarda yön değiştirmesine sebep olabilir. Ayrıca stres, endokrin sistemini de etkileyerek adrenalin hormonun salgılanmasına ve genel uyarılma düzeyinin yükselmesine de neden olabilir. Örneğin, stres verici bir olay, kalbin düzensiz ve hızlı atmasına ve yüksek düzeyde uyarılmaya neden olabilir. Bu durum da, ani kalp durması ya da daha önce kalp rahatsızlığı olan birinde ölüme neden olabilir (Herbert, Cohen, 1994).

Bazı araştırmalar, stresle kandaki maddelerin sayısı ve niteliğindeki değişimlerle ve bağışıklık hücrelerinin fonksiyonlarındaki değişimlerle ilgili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalar ayrıca, stresin yol açtığı olumsuz psikolojik durumlarla

(kaygı ve depresyon gibi) bağışıklık sistemi arasında da bağlantılar bulunduğunu ve bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkilere sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Herbert, Cohen, 1994).

Yüksek düzeyde stres yaşayan insanlar, düşük düzeyde stres yaşayanlara göre daha çok alkol, sigara ve kahve tüketmeye eğilim gösterirler. Kişilerin strese psikolojik cevapları onları sigara içme, aşırı alkol tüketimi, kötü beslenme, dinlenme ve spordan yoksun olma gibi sağlıklı olmayan uygulamalara itebilir. Stresin bir sonucu olarak bu sağlıksız uygulamalarla meşgul olmak ya da stresten dolayı sağlıklı davranışlar gösterememek hastalık ya da travma ile sonuçlanabilir. Ayrıca sigara içme ve aşırı alkol tüketimi gibi zararlı davranışlar akciğer kanseri, kalp krizi, felç, ülser, bakteriyel enfeksiyon gibi bir çok hastalıkla bağlantısı olduğu da birçok araştırmada bulunmuştur (Herbert, Cohen, 1994).

2.2. Stresle Başa Çıkma (Coping with Stress)

Her stres yaşayan kişide hastalık görülmediği iddia edilerek, bir ara değişken arayışına girilmiş ve Freud'un "savunma mekanizmaları" tekrar incelenerek, "başa çıkma" değişkeni ortaya konulmuştur (Şahin, Durak, 1995). 1970'lerde başa çıkma üzerindeki bilimsel merak gelişmeye başlamış ve sonraki zamanlarda başa çıkma araştırmaları ve kuramları hızla yayılmıştır (Lazarus, 2006). Başa çıkma mekanizmaları, stresli durumlarla ya da depresyon, psikosomatik problemler gibi çeşitli ruhsal bozukluklarla ilişkili görülmüş (Billings, Moos, 1981; Coyne, Aldwin, Lazarus, 1981) ve her geçen gün araştırmacıların dikkatini daha fazla çekmeye başlamıştır (Şahin, Durak, 1995).

Başa çıkma kavramı, hayvan deneyleri ile yapılan araştırmalar ve psikoanalitik ego/benlik psikolojisi alanı olmak üzere iki farklı geleneksel yaklaşımda yer almaktadır. Hayvansal modele göre başa çıkma, caydırıcı çevresel şartları kontrol eden ve böylece psiko-fizyolojik rahatsızlığı azaltan eylemler olarak tanımlanmıştır. Vurgu, daha çok kaçınma ve kaçma davranışı üzerindedir. Bu yaklaşım, hayatta kalmanın hayvanların tehlikeli faktörlerden kaçınmak, kaçmak ya da üstesinden gelmek için çevrede neyin öngörülebilir ve kontrol edilebilir olduğunu keşfetmesine bağlı olduğunu ileri süren Darwinci düşünceden etkilenmiştir (Lazarus, Folkman, 1984).

Psikoanalitik benlik psikolojisi modelinde başa çıkmanın, sorunları çözen ve böylelikle stres seviyesini düşüren gerçekçi ve esnek düşünce ve eylemleri ifade ettiği söylenmiştir. Bu modelin başa çıkmaya karşı olan yaklaşımıyla hayvansal modelin

yaklaşımı arasındaki ana farklılık, bu modelde odak noktasının kişinin çevreyle olan ilişkisi hakkındaki algılama ve düşünme biçimleri üzerinde olmasıdır. Bu yaklaşım biliş ile ilgilidir. Davranış görmezden gelinmese de bilişe göre davranış daha az önemli olarak görülmektedir (Lazarus, Folkman, 1984).

Başa çıkma, gerçek ya da beklenen sorunlarla ve bu sorunların yol açtığı olumsuz duygularla baş etme stratejileri olarak tanımlanmıştır (Aldwin, 2007). Lazarus ve Folkman (1984) ise başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını aşan veya külfetli/zor olarak değerlendirilen belirli dış veya iç talepleri yönetmek için sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamışlardır. Bu tanımın geleneksel yaklaşımların kısıtlamalarını şu şekilde ele almakta olduğu söylenmiştir; birincisi, bu tanım, kişisel özellik odaklı değil, süreç odaklıdır. İkinci olarak, bu tanım başa çıkmayı kişinin kaynaklarını aşan veya külfetli/zor olarak değerlendirilen taleplerle sınırlandırarak, başa çıkma ve otomatik uyumsal davranış arasındaki farka işaret eder. Üçüncü olarak, başa çıkma ile sonucu birbirine karıştırma sorununu, başa çıkmayı t*alepleri yönetmek için olan çabalar* olarak tanımlayarak ele alır. Dördüncü olarak da, *yönetmek* kelimesi kullanılarak başa çıkma ile egemenliği eşit görmekten kaçınılmıştır. Yönetme, stres verici koşulları azaltma, tolere etme, kabul etme ve bu koşullardan kaçınmayı ve çevrenin üstesinden gelmek için olan teşebbüsleri içerebilir (Lazarus, Folkman, 1984).

Türküm (1999) başa çıkmanın, insanların hayatlarını sürdürürken karşı karşıya kaldıkları zorluklarla mücadele etme biçimleri ve yolları olarak açıklanabileceğini söylemiştir. Stresli durumları düzenlemek ve rahatsızlığa sebep olan çevre ile rahatsız olan bireyin ilişkisini değiştirmek olmak üzere başa çıkmanın iki temel etkisinden söz edildiğini belirtmiştir (Türküm, 1999).

Şahin'e (1994) göre stresle başa çıkma, stresin sahip olduğu etkileri daima olumlu seviyede tutabilme becerisi anlamına gelmektedir. Stresin olumlu etkisinin olabilmesi, bireyin stres verici olay veya çevreye dair algılarına ve onunla başa çıkma tarzına bağlıdır. Başa çıkmanın dıştan gelen stres verici ve olumsuz olaylara karşı ve belirli stres verici durumlardaki çevresel ve psikolojik taleplere karşı bir tepki olarak kavramsallaştırıldığı da söylenmiştir (Endler, Parker, 1990). Pearlin ve Schooler (1978) başa çıkmanın, yaşam zorluklarının kendilerine zarar vermesinden kaçınmak için kişilerin yaptıkları şeyleri ifade ettiğini söylemişler ve başa çıkmayı, duygusal sıkıntıyı önlemek, kaçınmak ve kontrol etmek için dışsal yaşam zorluklarına verilen herhangi bir tepki olarak ele almışlardır.

Kleinke (2007) başa çıkmayı, potansiyel olarak zararlı veya stres verici olarak değerlendirdiğimiz durumları yönetmek için harcadığımız çabalar olarak tanımlamıştır. Başa çıkmanın, belirli miktarda çaba ve planlamayı içerdiğine, başa çıkma tepkisinin her zaman olumlu sonuç vermeyebileceğine ve başa çıkmanın zamanla meydana gelen bir süreç olduğuna vurgu yapılmıştır (Kleinke, 2007).

Ağargün ve diğ. (2005) ise başa çıkmayı, kişinin kendisi için stres veren olay ya da faktörlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlamıştır. Ayrıca, stres oluşturan durumlara karşı bireyin kullandığı başa çıkma tepkilerinin yaş, cinsiyet, kültür ve hastalık gibi farklı birçok etkene bağlı olarak değişmekte olduğu ve ilgili tepkilerin bireye özgü nitelik taşıdığı da belirtilmiştir (Ağargün ve diğ., 2005). Macnab'a (1985) göre de bireylerin zorluklarla mücadele etmede başvurdukları başa çıkma biçimleri, bireylerin geçmiş tecrübeleri, sosyal çevresi ve bireysel kaynakları tarafından etkilenmektedir.

Bireylerin yaşamdaki olaylarla başa çıkma teşebbüsleri, genellikle, bu gibi olayların etkisini fiziksel, sosyal ve duygusal işlevleri üzerinde kontrol altına almaya yönelik karmaşık bir dizi süreç olarak görülmüştür (Billings, Moos, 1981). Başa çıkmanın problem çözmeden daha fazlasını kapsadığı ve etkili başa çıkmanın başka işlevlere de olanak tanıdığı söylenmiştir. Sosyal ve çevresel taleplerle uğraşma, bu talepleri karşılamak için motivasyon oluşturma ve enerjiyi ve beceriyi dış taleplere yönlendirmek için psikolojik denge durumunu koruma gibi başa çıkma işlevlerinden bahsedilmiştir (Mechanic, 1974'den aktaran Lazarus, Folkman, 1984).

Başa çıkmada başarılı olan insanların esneklik, sağduyu ve rasyonellik becerilerine sahip oldukları belirtilmiştir. Esneklik, alternatif planlar oluşturma ve dikkate alma becerisi olarak ele alınmıştır. Sağduyu ile başa çıkma tepkilerinin uzun vadeli etkilerini tahmin etme ifade edilmektedir. Rasyonellik ile de doğru değerlendirmelerin yapılması kastedilmektedir (Antonovsky, 1979).

Başa çıkmada başarılı olan insanlar, kendi sorunlarına bir çözüm bulma konusunda sorumluluk alarak yaşam zorluklarına cevap verirler. Sorunlara yeterlilik ve uzmanlık hissiyle yaklaşırlar. Yaşam zorluklarını kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak kullanırlar ve umut, sabır ve mizah anlayışı ile bu tarz zorluklarla yüzleşirler. Öte yandan başarısız bir şekilde başa çıkan kişiler ise yaşam zorluklarına inkâr ve kaçınma

ile tepki verirler. Bu kişiler ya geri çekilme gösterirler, ya da en iyi çözüm için çaba ve zaman sarf etmeden hareket ederler. Genellikle sinirli, saldırgan, depresif ve pasif olurlar. Sorunları için genellikle kendilerini ya da başkalarını suçlarlar (Kleinke, 2007).

2.2.1. Başa Çıkma Tarzları

Başa çıkma tarzları, bireylerin farklı durumlarda ya da zamanla belli bir durumda strese karşı verdiği tepkilerle karakterize edilen başa çıkma yöntemleridir. Başa çıkma tarzları, kişisel değerler, inançlar ve hedeflerle uyumlu oldukları için bireylerin tercih ettikleri başa çıkma yollarını kısmen yansıtabilir (Compas, 1987).

Başa çıkma tarzları, kişinin belirli bir şekilde yanıt vermesine neden olabilecek temel kişilik özelliklerinin varlığı anlamına gelmez (Lazarus, Folkman, 1984). Bunun yerine, başa çıkma tarzları belirli durumlarla karşılaşıldığında belirli şekilde yanıt verme eğilimini yansıtabilir (ör. Bir kişi kontrol edilebilir duruma karşı kontrol edilemeyen durumlarda farklı başa çıkma tarzları gösterebilir). Sonuçta, belirli başa çıkma çabaları ya da stratejileri belirli stres verici durumda alınan bilişsel ya da davranışsal eylemlere işaret etmektedir. Bunlar, stres verici durumun doğasına bağlı olarak da zaman ve bağlamda değişiklik gösterebilir (Compas, 1987).

Başa çıkma biçimleri/tarzları temel olarak iki grupta ele alınmaktadır; *duygu-odaklı başa çıkma* ve *problem-odaklı başa çıkmadır.*

Duygu-odaklı başa çıkma, kişinin stres verici durumdan kaynaklanan içsel tepkilerini değiştirmeye odaklandığı etkinlikleri içermektedir (Chang, 1998). Duygu-odaklı başa çıkma, duygusal stresi azaltmaya yönelik ve kaçınma, azaltma, uzaklaşma, seçici dikkat, olumlu kıyaslamalar ve olumsuz olaylardan olumlu değer elde etme gibi stratejileri içeren bilişsel süreçlerden oluşur. Bilişsel süreçlerin küçük bir grubu da duygusal sıkıntıları *arttırmaya* yöneliktir. Bazı bireyler iyi hissetmeden önce, daha kötü hissetmeye ihtiyaç duyarlar; rahatlamak için öncelikle güçlü bir şekilde sıkıntılarını yaşamaya gerek duyarlar ve bunun için kendini suçlama ya da bazı kendini cezalandırma yolları ile meşgul olurlar (Lazarus, Folkman, 1984).

Türküm (1999) duygu odaklı başa çıkmanın, kaçma-kaçınma, reddetme, sorundan uzaklaşma, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kaygılı düşünme, zihinsel olarak sorunla ilgilenmeme gibi eğilimleri içerdiğini söylemiştir. Kaçma-kaçınmanın, yiyerek ya da içki, sigara gibi madde kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını

içerdiği belirtilmiştir. Reddetme, durumun gerçekliğini kabul etmeme, göz ardı etme çabalarıdır. Sorundan uzak durma, stres oluşturan durum ve olaylar hakkında düşünmeme eylemlerini kapsar. Sosyal destek arama, bireyin hissettiği duygular hakkında çevresindekilerle konuşması, onlara sorunlarını açmasıdır. Yüzleştirici başa çıkma, soruna sebep olan kişi ya da kişilere öfkenin aktarılmasını içermektedir. Kaygılı düşünme, stres oluşturan sorunlarla birlikte başka sorunları da düşünme, bunların oluşturacağı olumsuz etkiler hakkında kişinin zihninde senaryolar oluşturma eğilimidir (Türküm, 1999).

Duygu odaklı başa çıkmanın bazı bilişsel biçimleri, stres verici bir durumla karşılaşmanın nesnel durumu değiştirmeden yorumlanmasına yol açabilir. Bu stratejiler *yeniden değerlendirme*ye denktir. "Üzülmek için daha önemli şeyler olduğuna karar verdim.", "Ne kadar kötü şeyler olabileceğini düşündüm.", "Düşündüğüm kadar ona ihtiyacım olmadığına karar verdim", gibi bilişsel düzenlemeler tehdidi azaltmak için yaygın olarak kullanılır. Her örnekte, durumun anlamı değiştirilerek, yeniden değerlendirme olarak bir çaba çıkma çabası ile tehdit azaltılır (Lazarus, Folkman, 1984).

Ayrıca Lazarus ve Folkman (1984), duygu-odaklı başa çıkmayı umut ve iyimserliği sürdürmek, hem vakayı hem çıkarımı inkâr etmek, en kötü olanı kabul etmeyi reddetmek, olanları önemsemiyormuş gibi davranmak ve benzeri için kullandığımızı belirtmişlerdir. Duygu-odaklı başa çıkmada çoğunlukla, uzak durma, sosyal desteğe başvurma, kabullenme gibi yaklaşımları kapsamaktadır (Folkman ve diğ., 1986).

Chang (1998) problem-odaklı başa çıkmanın, stres verici duruma ait unsurları doğrudan değiştirmeye odaklanan etkinlikleri içerdiğini belirtmiştir. Türküm (1999) problem odaklı-başa çıkmanın, problemin niteliği ve çözümüne ilişkin neler yapılabileceği üzerine yoğunlaşmak olduğunu söylemiştir.

Problem odaklı başa çıkmada, kendini kontrol etme, sorumluluğu kabullenme, planlı bir biçimde problem çözme, soruna pozitif yaklaşma gibi eğilimlerin olduğu belirtilmiştir. Sorumluluğu kabullenme, durumun meydana gelişinde bireyin kendi rolünü irdelemesi, kendini tekrar incelemesi ve stres düzeyini düşürme eylemlerini kapsamaktadır. Soruna olumlu yaklaşma ise, kişinin sorunu kendi gizil güçlerini keşfetmede ve bir bakıma kendini geliştirmede fırsat olarak değerlendirmesini, duruma olumlu değer biçmesini içermektedir (Hakim-Larson ve diğ., 1999).

Problem-odaklı başa çıkma stratejilerinin problem çözme için kullanılan stratejilere benzediği söylenmektedir. Problem-odaklı çabalar sıklıkla problemi tanımlamaya, alternatif çözümler üretmeye, alternatif çözümleri maliyetleri ve faydaları açısından tartmaya, onların arasından en uygununu seçmeye ve harekete geçmeye yönlendirirler. Bununla birlikte, problem-odaklı başa çıkma, problem çözmeye göre probleme yönelik daha geniş stratejileri sahiplenir. Problem çözme, esasen çevreye odaklanan nesnel ve analitik stratejileri içerirken, problem-odaklı başa çıkma ayrıca içe yönlendirilen stratejileri de kapsar (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı davranışlar genellikle durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı, sakin ve bilinçli çabaları kapsadığı da belirtilmiştir (Folkman ve diğ.,1986).

Problem- odaklı başa çıkmada, kişi ne yapacağı konusunda bilgi elde eder ve sıkıntılı kişi-çevre ilişkisini değiştirme amacıyla eyleme geçer. Örneğin, kanser olan bir kişi hangi tedavi yöntemini seçeceği ve mevcut hangi cerrahın en iyi olduğu konusunda farklı tıp uzmanı seçeneklerini araştırması gerekir (Lazarus, 2006).

Problem-odaklı stratejiler, benliğe yönlendirilen ve çevreye yönlendirilen stratejiler olmak üzere iki büyük gruba ayrılmaktadır. Benliğe yönlendirilen stratejiler, büyük amaçların düzeyini değiştirme, benlik/ego katılımını azaltma, farklı memnuniyet kanalları bulma, yeni davranış standartları geliştirme ya da yeni beceriler ve yöntemler öğrenme gibi motive ya da bilişsel değişimleri içerir. Çevreye yönlendirilen stratejiler ise çevresel baskıları, engelleri, kaynakları, yöntemleri değiştirmeyi içerir. (Kahn ve diğ., 1964'den aktaran Lazarus ve Folkman, 1984).

Şahin ve Durak (1995) yaptıkları çalışmalarında başa çıkmanın "probleme yönelik/etkili yollar" ve "duygulara yönelik/etkisiz yollar" olarak adlandırılabilecek iki boyutu olduğunu belirtmektedirler. Bu iki boyutun da, tutarlı olarak "kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama" tarzı adı verilen beş boyutu içerdiğini belirtmektedirler (Şahin, Durak, 1995). Stresle etkili olarak başa çıkabilenlerin daha çok "kendine güvenli tarz" ve "iyimser tarz"a başvurdukları görülmektedir. Stresle etkili olarak başa çıkamayanların ise daha çok "çaresiz tarz" ve "boyun eğici tarz"a başvurdukları belirtmektedirler.

Morris ve Maisto (2001) "doğrudan başa çıkma ve savunucu başa çıkma" olmak üzere iki tür stresle başa çıkma tarzından söz etmiştir.

Doğrudan başa çıkma, rahatsızlık verici bir durum üzerinde değişiklik oluştumak için yapılan herhangi bir eyleme işaret etmektedir. Tehdit altında olunduğunda, engellenildiğinde veya çatışma içinde olunduğunda doğrudan başa çıkmak için "yüzleşme, uzlaşma ve geri çekilme" olmak üzere üç temel seçenek olmaktadır. Stres oluşturan durumla yüz yüze gelinir ve istenileni edinmek için gayretler arttırılırsa *yüzleşme* seçeneği kullanılmış olur. İsteklerin bazılarından vazgeçilir ve karşı taraftakileri de isteklerinin bir kısmından vazgeçmeleri için ikna edilirse *uzlaşma* sağlanmış olur. Son olarak da yenilgi kabul edilir ve mücadeleden kaçılırsa *geri çekilme* seçeneği kullanılmış olur (Morris, Maisto, 2001).

Savunucu başa çıkma ise, bireylerin kendilerini, gerçekten tehdit altında olduklarına ya da kazanamadıkları şeyi gerçekten istemediklerine inandırmanın çeşitli yollarına işaret etmektedir. Savunucu başa çıkma, yüksek derecede tehditkâr bir sorunu bilinç düzeyine çıkarma ve onunla doğrudan meşgul olma duygusal olarak kaldırılamadığında meydana gelen, çoğu kez bilinç dışı, içsel çatışmalardan oluşur. Benliği savunma gayretiyle bu tarz problemlerden kaçınmaya karar verilir. Aslında savunucu başa çıkmada, Freud'un da özellikle üzerinde durduğu, inkâr, bastırma, yansıtma, özdeşim kurma, gerileme, entelektüelleştire, karşıt tepki geliştirme, yer değiştirme ve yüceltme gibi savunma mekanizmalarına başvurulur (Morris, Maisto, 2001).

Türküm (1999) bireylerin kullandığı başa çıkma tarzlarının stres oluşturan olayın doğasına bağımlı olduğu görüşünün yaygınlaştığını belirtmiştir. Stres oluşturan olay, kimi zaman kişilerin kontrolünün dışında olan ölümcül bir hastalık olabilirken, kimi zaman da kişilerin kendi seçimleriyle ortaya çıkabilen, iş değiştirme gibi olaylar olabilmektedir. Bu olayların doğası gereği kişilerin üzerinde bıraktıkları etkileri farklılık göstermekte ve bu farklı olaylar kişilerin başa çıkma tarzlarını da etkilemektedir. Bu örneklerden yola çıkarak kişilerin kontrolünün dışında gelişen, bir şey yapmasının pek mümkün olmadığı olaylarda duygu odaklı başa çıkma tarzını kullanmasının işlevsel olabileceği söylenmiştir. Öte yandan, Türküm (1999) birçok araştırmanın aktif, problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişilerin, stresli yaşam olaylarından sonra daha uyumlu olduklarını, duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişilerin ise uyumsuzluk yaşadıklarını ortaya koyduğunu belirtmiştir.

Bireylerin kullandıkları başa çıkma tarzlarının başarılı olması, stresin etkilerinin giderek ortadan kalkmasına yardımcı olurken, başarısız olması ise çeşitli psikolojik ve

fizyolojik tepkilerin gelişmesine sebep olabilmektedir (Folkman, 1984). Başa çıkma tarzları, olumsuz ve stres verici yaşam olayları ile karşılaştıkları zaman bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu üzerinde büyük rol oynamaktadır (Endler, Parker, 1990). Bu nedenlerle başa çıkma tarzlarının stres üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

2.2.2. Başa Çıkma Kaynakları

Başa çıkma kaynakları, yaşam stresine başarılı bir şekilde uyum sağlamayı kolaylaştıran ya da mümkün kılan, benliğin kendine özgü yönlerini (örneğin; problem çözme becerileri, kişiler arası beceriler, olumlu benlik saygısı) ve sosyal çevreyi (örneğin; destekleyici bir sosyal ağın mevcudiyeti) içerir (Compass, 1987). İnsanların başa çıkma yolları, ayrıca onlar için ulaşılabilir kaynaklara ve belirli stres verici durumla karşılaştıklarında bu kaynakların kullanımındaki kısıtlamalara bağlıdır. Bir kişinin zengin kaynaklı olduğunu söylemek için o kişinin birçok kaynağa sahip olması ya da talepleri karşılamak için ilgili kaynakları kullanmanın bir yolunu bulmada akıllıca davranması gerekir (Lazarus, Folkman, 1984). Başa çıkma kaynaklarının, stresle başa çıkmada etkili olmasının yanı sıra psikolojik ve fiziksel sağlık için de etkili olduğu belirtilmiştir (Taylor, Stanton, 2007).

Lazarus ve Folkman (1984) sağlık ve enerjinin, hepsi olmasa da birçok stres verici durumlarda başa çıkma ile ilgili en yaygın kaynaklardan olduğunu belirtmiştir Dayanıksız, hasta, yorgun ya da bir şekilde zayıf düşmüş kişi sağlıklı kişiye göre başa çıkma için daha az enerjiye sahiptir. Fiziksel iyi-oluşun oynadığı önemli rol, özellikle kalıcı sorunlarda ve aşırı harekete geçmeyi talep eden stresli işlemlerde belirgindir. Olumlu düşünce ve inançlar da başa çıkma için oldukça önemli psikolojik kaynaklardır.

Taylor ve Stanton (2007) tarafından iyimserliğin, kişisel kontrolün ve sosyal desteğin bireyler için önemli başa çıkma kaynakları arasında yer aldığı belirtilmiştir. İyimserlik, kötü şeylerden ziyade iyi şeylerin olacağına dair sonuç beklentileri olarak tanımlanmıştır. Kişisel kontrol ise kişinin sonuçları etkileyebileceğine ya da kontrol edebileceğine dair hissini ifade eder (Thompson, 1981). Diğer önemli başa çıkma kaynağı olan sosyal destek ise kişinin başkaları tarafından sevildiği, ilgilenildiği, saygı gösterildiği, değer verildiği bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Wills, 1991).

Bir diğer başa çıkma kaynağı, problem çözme becerileridir. Bu beceriler bilgi için araştırma yapma becerisini, alternatif eylemler üretmeyi, problemi tanımlama amacı için durumları analiz etmeyi, arzu edilen veya umulan sonuçlara göre alternatifleri tartmayı ve uygun bir eylem planı seçmeyi ve uygulamayı içerir. Sosyal beceriler de önemli başa çıkma kaynaklarındandır. Bu beceriler, başkaları ile sosyal olarak uygun ve etkili iletişim kurma ve davranmayı içerir. Sosyal beceriler, başkalarıyla birlikte problem çözümünü kolaylaştırır, başkalarının iş birliğini veya desteğini alma ihtimalini arttırır ve genel olarak bireylere sosyal etkileşimleri üzerinde büyük bir kontrol sağlar. Sosyal becerilerin yanı sıra başkalarından alınan sosyal destek de stres araştırmalarında önemli başa çıkma kaynağı olarak kabul edilmektedir (Lazarus, Folkman, 1984). Ayrıca, başa çıkma araştırmalarında çok üzerinde durulmasa da Lazarus ve Folkman (1984) para ve paranın satın alabileceği mal ve hizmetlerden oluşan maddi kaynakların da başa çıkma kaynakları olarak ele alınabileceğini belirtmişlerdir. Maddi kaynakların, stres verici durumlarda başa çıkma seçeneklerini arttırdığı, yasal, tıbbi, mali ve diğer profesyonel yardımlara daha etkin erişim sağladığı da söylenmiştir.

2.2.3. Türkiye'de Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Yapılan Çalışmalar

Malkoç ve Yalçın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada yılmazlık, sosyal destek, stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Psikolojik iyi oluşun, yılmazlık, stresle başa çıkma tarzları ve aileden, arkadaşlardan ve diğer çevreden sosyal destek değişkenleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yaptıkları aracı değişken analizi sonucunda da sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik iyi oluş ve yılmazlık değişkenleri arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu saptamışlardır.

Deniz ve Yılmaz (2006)'ın yapmış oldukları araştırmada, üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin duygusal zekâ, kişisel yetenekler, kişiler arası yetenekler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel psikolojik durum boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kişisel yetenekler alt boyutu ile stresle başa çıkma stilIerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanırken, kişiler arası yetenekler ve genel

psikolojik durum alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Hamarta ve diğ. (2009)' nin üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, bireylerin öz-saygı ve akıl dışı inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, problem odaklı başa çıkma ile öz-saygı arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu saptanırken, akıl dışı inançlar arasındaki ilişkinin olumsuz yönde olduğu saptanmıştır. Ayrıca stresle başa çıkmanın alt boyutlarından sosyal destek arama ile benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın tüm sonuçları değerlendirildiğinde akılcı olmayan inançların öğrencilerin karşı karşıya kaldığı stres verici durumlar ile başa çıkma üzerindeki etkilerinin olumsuz, öz saygının etkilerinin ise olumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Özdemir ve diğ. (2011)' nin yapmış oldukları araştırmada, stresle başa çıkma biçimlerinin mizah tarzları ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, örneklem grubu olarak ilköğretim okulu öğretmenleri seçilmiş ve araştırma sonucunda stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli tarz ile kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki bulunurken, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarından iyimser tarz ise kendini geliştirici mizah tarzı tarafından olumlu yönde yordanırken, saldırgan mizah tarzı tarafından olumsuz yönde yordandığı bulunmuştur. Tüm bu bulgular neticesinde katılımcı ve kendini geliştirici gibi sağlıklı mizah tarzlarına sahip kişilerin aynı zamanda etkili başa çıkma tarzları daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır

Bazı araştırmalarda stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığı da bulunmuştur (Avşaroğlu, Üre, 2007: Çetin, Kuru, 2010; Eraslan, 2015). Örneğin, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterdiği bir çalışmada stresle başa çıkmada erkek öğrencilerin boyun eğici davranışları kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri saptanmıştır (Eraslan, 2015).

Stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan diğer çalışmalarda ise depresif belirti düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada duygulara yönelik/pasif tarzları daha çok kullandığı (Kaya ve diğ., 2007), stresle başa çıkma ile atılganlık düzeyi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Ekinci, Altun, Can, 2013) ve

sürekli öfke ile stresle problem odaklı başa çıkma arasında olumsuz, öfke kontrolü ile problem odaklı başa çıkma arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu (Arslan, 2010) bulgusuna ulaşılmıştır.

2.2.4. Yurt Dışında Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Yapılan Çalışmalar

Başa çıkma stillerinin, yaşam doyumunun ve bazı demografik özelliklerin üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeylerini tahmin etmedeki önemini araştıran bir çalışmada kendini suçlama, reddetme, vazgeçme gibi uyumsuz/olumsuz başa çıkmanın depresyon, kaygı ve stresin ana yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Uyumsuz başa çıkmanın azaltılmasının depresyon, kaygı ve stresi azaltmada olumlu etkiye sahip olabileceği vurgulanıştır (Mahmoud ve diğ., 2012).

Naquin ve Gilbert (1996) yaptıkları bir araştırmada üniversite öğrencilerinin sigara içme davranışlarını, mevcut sigara içme durumunu ve bunların algılanan stres ve başa çıkma tarzları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Mevcut sigara kullananların algılanan stresteki ortalama puanları hiç sigara kullanmamış öğrencilerin puanından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca mevcut sigara içenlerin, hiç içmeyenlere ya da geçmişte içmiş olanlara göre duygu odaklı başa çıkmadaki ortalama puanları da anlamlı derecede yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Geçmişte sigara içenlerin kaçınma odaklı başa çıkmadaki ortalama puanları hiç içmeyenler ve mevcut durumda içenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bulgulara dayanarak, üniversite öğrencileri için sigara içmeyi önleme ve bırakma üzerine odaklanan programlar önerilmiştir (Naquin, Gilbert, 1996).

Erken ergenlik çağındaki gençlerde kişilik özellikleri, stres verici yaşam olayları ve başa çıkma tarzlarının arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada dışa dönüklüğün, problem ve duygu odaklı başa çıkma tarzı üzerinde direkt olumlu etkiye sahip olduğu bulunurken, nevrotizm ve psikotisizmin ise kaçınma başa çıkma üzerinde doğrudan pozitif bir etkisi olduğu bulunmuştur (Kardum, Krapić, 2001).

Kişilik ve başa çıkma arasındaki ilişkiler üzerine yapılan bir meta analizi çalışmasında dışa dönüklük ve sorumluluğun daha çok problem-çözme ve bilişsel yeniden yapılandırmayı yordadığı, ama nevrotikliğin daha çok duygu odaklı başa çıkmayı yordadığı ve dışa dönüklük gibi destek aramayı da yordadığı bulunmuştur (Connor-Smith, Flachsbart, 2007).

Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığı bir çalışmada duygusal zekânın problem odaklı başa çıkma ve olumlu duygu odaklı başa çıkma tarzları ile olumlu yönde ilişkisi olduğu ve olumsuz duygu odaklı başa çıkma ile de olumsuz yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Duygusal zekânın, duyguların yönetimi ve düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve kolaylaştırılması ve duyguların değerlendirilmesi yoluyla baş etme stratejilerini etkilemesinin beklendiği de dile getirilmiştir (Noorbakhsh, Besharat, Zarei, 2010).

Stres ve stresle başa çıkmada doğrudan cinsiyet farklılıklarını inceleyen araştırmalar da mevcuttur (Matud, 2004; Hamilton, Fagot, 1988). Yaşları 18 ile 65 arasında değişen, 2816 kişi (1566 kadın, 1250 erkek) üzerine yapılan bir çalışmada kadınların erkeklere göre kronik stres ve ufak günlük stres üzerindeki ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuş ve önceki iki yılda yaşadıkları yaşam olaylarının sayısı bakımından farklılık olmamasına rağmen kadınların yaşam olaylarını daha olumsuz ve daha az kontrol edilebilir buldukları ortaya çıkmıştır. Kadınların erkeklere göre duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma tarzı üzerinde anlamlı derecede daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur (Matud, 2004). Ayrıca başa çıkmada cinsiyet farklılıkların yanı sıra kültürel farklılıkların da incelendiği ve toplumların bireyci ve kolektivist oluşlarına göre stresle başa çıkmada farklılık olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Radford ve diğ., 1993; Bailey, Dua, 1999).

2.3. Eylemlilik/ Eylemli Kişilik (Agency/Agentic Personality)

Eylemlilik (agency) kavramının sosyoloji, antropoloji, psikoloji gibi farklı alanlarda uzun yıllardır tartışılan bir kavram olduğu söylenir (Atak, 2010). Bunun yanı sıra farklı alanlarda eylemlilik kavramı, benlik, motivasyon, irade, amaçlılık, niyetlilik, tercih, özgürlük ve yaratıcılık kavramları ile ilişkilendirilmektedir (Emirbayer, Mische, 1998).

Eylemlilik kavramı günümüzde ise kişilerin içinde bulundukları bağlamı düzenleyebilme kapasitesi olarak ele alınmaktadır (Atak, 2010). Eylemlilik, kişinin kendi gelişiminde etkin bir rol alması, kendi tercihlerini yapması ve bu tercihlerin sonuçlarını kabullenmesini kapsamaktadır (Atak, Kapçı, Çok, 2013). Eylemliliğin, kişilerin kendi eylemlerini ve, onlar aracılığıyla, dış dünyadaki olayları kontrol edebilme kapasitesini ifade ettiği de söylenmektedir (Haggard, Tzakiris, 2009). Eylemli kişilik, kişinin yaşam süreci için sorumluluk duygusuna sahip olmasını,

kişinin kararları ve bu kararların sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduğu inancını, ve kişinin seçtiği yaşam seyrinde ilerlemesini engelleyen engellerin üstesinden gelebileceğine olan inancını ifade etmektedir (Côté, Levine, 2002'den aktaran Schwartz, Côté, Arnett, 2005).

Özellikle sosyoloji alanında eylemlilik kavramı altında çalışılan diğer bir konu da insan eylemliliği (human agency) kavramıdır. İnsan eylemliliği, geçmişten (alışagelmiş yönüyle) haberdar, aynı zamanda geleceğe (alternatif imkanları düşünme kabiliyeti olarak) ve şimdiye (anın sürekliliği içerisinde ileriki planlarını ve geçmişte kalan alışkanlıkları bağlamsallaştırma kabiliyeti olarak) yönelik olan toplumsal uğraşının bir süreci olarak kavramsallaştırılmaktadır (Emirbayer, Miche, 1998). Ayrıca, farklı kuramcılar insan eylemliliğini açıklamada farklı noktalara değinmişlerdir. Örnek olarak, fenomenoloji kuramı, amaç arama ve amaçlılığa vurgu yaparken, feminist kuramlar daha çok özgürlük ve yargı üzerinde durarak insan eylemliliğini çalışmaktadırlar (Atak, 2010).

Günümüz insan eylemliliği kavramları üzerindeki farklılıklar, araçsal rasyonalite ya da ahlaki ve norm temelli eylemin insan özgürlüğünün en gerçek ifadesi olup olmadığı konusunda Aydınlanma Çağı felsefesindeki tartışmalara kadar dayanır (Emirbayer, Mische, 1998). İnsan eylemliliğinin kavramsallaştırılılma sürecine bakıldığında, kişinin özgür olup olmadığı ve kişinin akılcı seçimler yapabilmek için özgür bir aktör (agent) olup olmadığı konusundaki felsefedeki tartışmalara bakmak da önemli bulunmuştur (Atak, 2010). John Locke'un geleneğin bağlama gücünü reddetmesi, bireysel deneyime dair inançları ve toplumu bireyler arasındaki sosyal sözleşmeye dayandırması ile eylemliliğin, insanların yaşadıkları çevrenin koşullarını şekillendirebilme kapasitesi olduğunu ileri süren yeni bir eylemlilik kavramı ortaya çıkmıştır. Adam Smith, Jeremy Bontham ve John Stuart Mill gibi farklı düşünürler de eylemlilik konusundaki bu düşünceyi destekleyenler arasındadır (Emirbayer, Mische, 1998).

İnsan eylemliliği dışında eylemlilikle ilgili ele alınan kavramlardan biri de kişisel eylemlilik (personal agency) kavramıdır. Kişisel eylemlilik de kişinin yaşam sürecinde sorumluluk duygusunun olması ve yaşamı için sorumluluk duygusuna sahip olması, hayat seyri ile ilgili kararları kontrol edebilmesi ve bu kararların sonuçlarına dair sorumlu olduğu inancı, ve yaşamındaki engellerle baş edebileceğine dair inancı olarak eylemlilikle/eylemli kişilikle aynı şekilde tanımlanmaktadır (Atak, 2010).

2.3.1. Eylemli Kişiliğin Alt Boyutları

Eylemlilik/eylemli kişilik, öz- yeterlilik, öz-saygı, iç denetim odağı ve yaşam amaçları olmak üzere dört alt boyuta sahiptir (Côté, 1997).

2.3.1.1. Öz-Yeterlilik

Öz yeterlilik, kişinin gelecekteki olası durumları yönetmek için gerekli olan eylem planlarını organize etme ve yürütme kapasitesindeki inançlarıdır. Yeterliliğe dair olan inançların insanların nasıl düşündüğünü, nasıl hissettiğini, kendisini nasıl motive ettiğini ve nasıl harekete geçtiğini de etkilediği ve bu inançların insan motivasyonuna ve kazanımlarına anlamlı şekilde katkı sağladığı da yapılan araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır (Bandura, 1995).

Öz yeterlilik, bireyin ileride karşılaşabileceği zor durumlarla başa çıkmada ne derece başarılı olabileceğine dair kendisi hakkındaki yargısı ve inancıdır. Yani, kişinin farklı durumlarla başa çıkma, belirli bir etkinliği başarma becerisine, kapasitesine göre kendini algılayışı, inancı ve kendi yargısıdır. Ayrıca, kişinin bir işi yapabilme inancı yani öz yeterliliği, o işi başarıyla yapabilmelerine etki eden faktörlerden biridir (Senemoğlu, 2005'den aktaran Bilgiç, 2011).

Algılanan öz- yeterliliğin, kişilerin harekete geçmeleri ve sorunlarıyla başa çıkma yolları üzerinde etkisi vardır (Atak, 2011). Öz-yeterlilik hakkındaki yargılar, kişilerin etkinlik ve çevre seçimlerini etkiler. İnsanlar başa çıkma becerilerini aşan etkinliklerden kaçınırlar, ancak üstesinden gelebileceklerine karar verdikleri etkinlikleri üstlenir ve gerçekleştirirler. Ayrıca, öz-yeterlilik hakkındaki yargıların, insanların ne kadar çok çaba sarf edeceklerini ve engellerle ya da caydırıcı yaşantılarla karşılaştıklarında ne kadar uzun süre dayanabileceklerini de belirler. Güçlü bir yeterlilik hissine sahip olan insanlar sorunlarla karşılaştıklarında, zorlukların üstesinden gelmek için daha fazla çaba sarf ederler (Bandura, 1982). Öte yandan, kabiliyetleri ile ilgili ciddi şüpheleri olan, yani düşük bir yeterlilik hissine sahip bireylerse, benzer durumlarda çabalarını azaltmakta ya da tamamen vazgeçmektedirler (Bandura, 1977; Bandura, 1982). Bunun yanı sıra, düşük öz-yeterlilik inancına sahip kişiler, harekete geçmelerini gerektiren durumların, daha zor olduğunu düşünmektedirler. Bu gibi düşünceler, onlarda kaygı ve stresi arttırmaktadır. Kaygı ve stres de, sorunlarını en uygun biçimde çözebilmeleri için gerekli olan çabayı azaltmaktadır (Atak, 2011).

Öz-yeterlilik inançları, faaliyet seçimi, çaba seviyesi, kararlılık ve duygusal tepkiler üzerinde etki göstererek aynı zamanda akademik motivasyon üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Öz-yeterliliği olan öğrencilerin zor ve uğraştırıcı görevleri daha çok üstlenmektedir. Öz-yeterlilik, öğrencilerin görevi sürdürmedeki çabalarını ve kararlılıklarını arttırmaktadır. Öğrencilerin talep edilen görevi yerine getirmede öz-yeterliliklerine dair inançlarının, stres, kaygı ve depresyon seviyelerini düşürerek, onları duygusal açıdan da etkileyebilmektedir (Zimmerman, 2000).

Eylemlilik ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkiye bakıldığında, eylemli bir kişinin, kendi ve yaşamı üzerinde kontrolü olabileceğine dair inancı ile öz-yeterlilik sahibi kişinin de kendi kontrol becerisine olan inancının benzerlik gösterdiği belirtilmektedir (Atak, 2011; Atak, Kapçı, Çok, 2013). Yüksek öz-yeterliliğe sahip olmak, bireylerin eylemlilik düzeylerinin daha yüksek olmasını sağlamaktadır. Ayrıca, öz-yeterlilik, kişilerin eylemlilik kapasitelerini de yükseltmektedir (Atak, 2011).

2.3.1.2. Öz-Saygı

Öz saygı ile ilgili alan yazına bakıldığında, öz saygının evrensel bir tanıma sahip olmadığı ve bu kavram için çeşitli tanımlamaların mevcut olduğu görülmektedir (Atak, 2011). Bununla birlikte öz-saygı, literatürde üzerine birçok çalışmanın yapıldığı ve oldukça önemli görülen kavramlardan biridir. McKay ve Fanning 'e (2005) göre öz-saygı, psikolojik olarak hayatta kalma için gereklidir ve duygusal bir vazgeçilmez koşuldur.

Rosenberg'e (1986) göre öz-saygı, kendini kabul etmeyi, kendine saygı duymayı ve kendilik değeri hislerini ifade eder. Öz-saygı, benlik hakkında yapılan olumlu ya da olumsuz bir değerlendirmeyi (Rosenberg, 1986), benlik hakkında olan olumlu veya olumsuz bir tutumu (Rosenberg, 2015) işaret eder. Yüksek öz saygıya sahip bir insan esasında kendi olduğu kişi türü ile hoşnuttur ama hatalarını da kabul eder ve onların üstesinden gelmeyi umut eder. Ayrıca öz saygı, ne söylediğimizi, nasıl davrandığımızı, neyle meşgul olduğumuzu, çabalarımızı nasıl yönlendirdiğimizi ve uyaranlara nasıl tepki verdiğimizi etkiler (Rosenberg, 1986).

Coopersmith'e (1967) göre öz-saygı, bireyin kendisi ile ilgili olarak yaptığı ve sürdürdüğü değerlendirmedir. Bireyin kendisinin becerikli, önemli, başarılı ve değerli olduğuna inandığı dereceyi işaret eder (Coopersmith, 1967'den aktaran Battle, 1978). Öz saygı, insanların kendilerine verdikleri değer olarak da tanımlanmaktadır. Benlik-

bilgisinin değerlendirici bir unsurudur (Baumeister ve diğ., 2003). Öz-saygı ile ilgili farklı tanımlar yapılsa da çoğu kişi, öz saygının bireyin öz-değer algısının öznel ve çok yönlü değerlendirmesi olduğu konusunda hem fikirdir (Battle, 1978).

Rawls (2009) öz saygının iki yönü olduğunu belirtmiştir. İlk olarak öz saygı, kişinin kendi değerlilik hissini, iyi niyet anlayışına dair inancını ve yaşam planının gerçekleştirmeye değer olmasını kapsamaktadır. İkinci olarak ise öz saygı, kişinin gücüne göre niyetlerini gerçekleştirmesi için kendi becerilerine olan güvenini ifade etmektedir (Rawls, 2009). Öz saygının bireyin benliğine dair bütün olumlu değerlendirmelerini ifade eder. Ayrıca öz saygının, yeterlilik ve değer olmak üzere iki farklı boyutu vardır. Öz-saygının yeterlilik boyutu, insanların kendilerini ne derece becerikli ve yeterli gördüğünü ifade eder. Değer boyutu ise, bireylerin kendilerini değerli hissettikleri dereceyi ifade eder (Gecas 1982; Gecas, Schwalbe 1983).

Düşük öz saygıya sahip olan bireylerin can sıkıntısı, kendinden nefret etme, psikosomatik semptomlar ve depresyon hissi yaşamaya eğilim gösterebileceği ileri sürülmektedir (Coopersmith, 1967'den aktaran Battle, 1978). Bunun yanı sıra, Campbell (1981) yaptığı bir çalışmada öz-saygının yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır (Diener, Diener, 2009). Yüksek öz-saygı, daha fazla mutluluğa sebep olmaktadır (Baumeister ve diğ., 2003). Ayrıca insanlar, başarılı olmayı arzuladıkları alanlarda kendilerini yetkin hissederlerse yüksek öz-saygıya sahip oldukları; öte yandan, yetkin olmayı arzuladıkları alanlarda başarısız olarak amaçlarına ulaşamazlarsa, düşük öz saygının ortaya çıktığı belirtilmektedir (Harter, 1993).

Öz-saygı, bireylerin özerk eylemlerini geliştiren bir değişken olarak eylemli kişilik üzerinde de etki sahibidir. Kişiliğin sağlıklı olmasına katkı sağlayan öz-saygı, kişinin toplumda etkin bir role sahip olmasında da etkili olmaktadır. Öz-saygısı yüksek olan kişiler çevreleri ile etkileşimlerinde daha etkin, hareketli, güvenli ve daha eylemli olabilmektedirler (Cote, 2000'den aktaran Atak, 2011).

2.3.1.3. İç Denetim Odağı

Denetim odağı ile ilgili literatüre bakıldığında bu kavramın kişiliğin bir boyutu olarak, bir kişilik özelliği olarak ele alındığı görülmektedir (Dağ, 1991; Atak, 2011). Denetim odağının, kişilerin yaşadıkları olayların kontrolünün kendilerine ya da kendileri dışındaki bir güce bağlamalarıyla ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Dönmez, 1985).

Bazı kişiler tarafından ödül ya da pekiştirme olarak değerlendirilen bir olay başkaları tarafından farklı algılanıp, o olaya karşı farklı tepki gösterilebilir. Bu farklı tepkinin belirleyicilerinden biri, bireyin o ödül ya da pekiştirmeyi kendi davranış ya da tutumlarının bir sonucu olarak algılama derecesi ya da kendi davranışlarından bağımsız olarak kendisi dışındaki güçler tarafından kontrol edildiğini hissetme derecesidir (Rotter, 1966). Kişi, pekiştirici yaşantılarını kendi dışındaki kişilere bağlı olarak ya da şans, fırsat ya da kaderin bir sonucu olarak algıladığında, bu dışsal denetim olarak ele alınmıştır. Eğer kişi olayın kendi davranışlarına veya kendi kalıcı özelliklere bağlı olduğunu düşünürse, bunun iç denetim odağı ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Rotter, 1966). Bireyin olaylar karşısında kontrolün kendisinde olduğuna inanma eğilimi olarak iç denetim odağına sahip olması, olumlu bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Dönmez, 1985).

Farklı kontrol odağına sahip insanların başa çıkma stratejileri arasında da farklılıklar olduğu bulunmuştur. İç denetim odağına sahip kişilerin daha çok problem çözmeye yönelik başa çıkma yollarını kullandıkları; öte yandan dış denetim odaklı bireylerin ise duygu odaklı başa çıkma stratejilerine başvurduğu ileri sürülmüştür (Anderson, 1997; Tanck, Robbins, 1976; Fleming, Baum, Singer, 1984; Silver, 1988'den aktaran Dağ, 1992). Yapılan bir araştırmada iç denetim odağına sahip lise öğrencilerinin karar vermede stres düzeylerinin dış denetim odağına sahip olanlara göre daha düşük olduğu ve öz-saygı düzeylerinin ise daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özcan Candangil, Ceyhan, 2006). Ayrıca, bireysel kültürlerde iç kontrol odağı yöneliminin daha fazla olduğu bulunmuş ve girişimcilerin de daha çok iç kontrol odağına sahip olduğu ve iç kontrol odağı yöneliminin potansiyel girişimcilerin planlarını gerçekleştirme olasılıklarını arttırdığı belirtilmiştir (Mueller, Thomas, 2001). Dönmez (1985) de yaşamının çoğunu küçük çevrelerde geçiren kişilerin iç denetim odağının büyük çevrelerde geçirenlere oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur.

İç denetim odağına sahip bireylerin dış denetim odağına sahip olanlara göre kendi amaçlarını hayat geçirmede etrafındaki olanaklara karşı daha dikkatli olduğu, çevresinin gelişmesi için daha fazla eylem gösterdiği, başarı için daha çok çaba sarf ettiği, becerilerini ilerletmeye daha fazla meyilli olduğu, öz-saygı ve öz-güvenlerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Atak, 2011). İç denetim odağı bireylerin eylemlilikleri üzerinde etkili olmakta ve eylemliliğin bir alt boyutu olarak görülmektedir (Cote, 1997). İç denetim odağına sahip kişiler, davranışlarının

sebeplerinin kendilerinden kaynaklandığını bilmektedir ve aynı şekilde eylemli kişiliğe sahip kişiler de davranışlarının sorumluluklarını almakta ve onlar üzerinde kontrol sahibi olduklarına inanmaktadırlar (Atak, 2011).

2.3.1.4. Yaşam Amaçları

Amaç kavramı, niyeti, bazı işlerin yerine getirilmesini veya ulaşılmak istenen hedefleri ifade etmektedir. Kişisel anlamlılık hissine sahip olan bireyler, amaçlara sahip olup, amaçları için uğraş verirler (Reker, Peacock, Wong, 1987). Bireyin yaşamını anlamlı hale getiren en önemli etkenlerden birisi, sahip olduğu amaçlarıdır (Emmons 2003, McGregor, Little 1998). Yaşam amaçları, birey açısından yaşamın varoluşsal önemi olarak tanımlanmaktadır (Crumbaugh, Maholick, 1964).

Her amaç ya da hedefin hayatın anlamlılığına katkı sağlamayacağı söylenmiştir (Emmons, 2003). Ancak yine de yaşam amaçlarının anlamlılık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca anlamlılığın yaşam amaçlarının önemli unsurlarından olduğu ve zor durumda bırakan yaşantıların üstesinden gelmede işlev gösterdiği belirtilmiştir (Seeman, 1991'den aktaran Atak, 2011). Bireylerin amaçlara sahip olması, onları hayata geçirebileceğine inanması ve kararlılıkla devam ettirmesi yaşam doyumları üzerinde olumlu etkiye sahiptir (İlhan, Özbay, 2010). Yapılan bir araştırmada yaşam amaçlarının yaşlı kişilerin öznel iyi oluşları ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anlamlılık hissi ve yaşam amaçlarının mutluluk, yaşam doyumu ve genel psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğuna dair bulguların olduğu da belirtilmiştir (Ardelt, 2003). Rappaport ve diğ., (1993) yaşam amaçları ve geleceğe yönelik olumlu bakış arasında pozitif yönde bir ilişki, yaşam amaçları ve ölüm kaygısı arasında da negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada da yaşam amaçları ve mutluluk arasında güçlü olumlu bir ilişki bulunurken, ölüm depresyonu ve yaşam amaçları arasında olumsuz yönde bir ilişki saptanmıştır (Robak, Griffin, 2000).

Yaşam amaçları, Ryff'in (1995) iyi oluş modelinde iyi oluşu oluşturan önemli altı boyuttan biri olarak ele alınmaktadır. İyi oluş, hayatın anlamlı ve amaçlı olduğu inancını kapsamaktadır. Yaşam amaçları yönünden yüksek seviyede olan insanların hayatta hedeflere ve yönlendirilmişlik duygusuna sahip olduğu, şimdide ve geçmişte bir anlam olduğunu hissettiği, yaşam amacı veren inançlara ve yaşamak için amaç ve hedeflere sahip olduğu saptanmıştır. Öte yandan yaşam amaçları yönünden düşük

seviyede olan insanların hayatta anlam hissinden yoksun olduğu, birkaç hedef ya da amaca sahip olduğu, yönlendirilmişlik duygusundan mahrum olduğu, geçmişte herhangi bir amaç görmediği, hayata anlam veren görüş veya inanca sahip olmadığı ortaya çıkmıştır (Ryff, 1995). Ayrıca, daha büyük yaşam amaçlarına sahip olma hissi, uzun vadeli planlamayı kolaylaştırarak daha yüksek seviyedeki kişisel ve mesleki hedefleri gerçekleştirme olasılığını artırır (Cote, Schwartz, 2002).

Cote (1997) yaşam amaçlarının eylemliliği oluşturan dört önemli boyuttan biri olduğunu belirtmiştir. Eylemli kişiliğe sahip bir kişinin, hayatını anlama, yön verme ve kararlarını hayata geçirme, hedefe sahip olma ve ilgili hedefleri gerçekleştirmek için eylemde bulunma gibi vasıfları vardır. Yaşam amaçlarına sahip kişilerin hayatlarında daha etkin ve eylemli olması beklenmektedir (Atak, 2011).

2.3.2. Türkiye'de Eylemli Kişilik/Eylemlilik İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Eylemli kişilik ya da eylemliliğe yönelik yapılan çalışmalar ülkemizde oldukça kısıtlıdır ve son yıllarda bu konu üzerinde çalışılmaya başlandığı dikkat çekmektedir. Atak (2010) gençler (18-25 yaş arası) üzerinde yaptığı bir çalışmasında eylemlilik ile anne babaya bağlanma ve kimlik biçimlenmesi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda eylemlilik ile keşif/esnek bağlanma arasında olumlu yönde bir ilişki saptanırken eylemlilik ile ipotek/uyma arasında ve kaçınma ile eylemlilik arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, kimlik biçimlenmesinin daha sağlıklı olmasında eylemliliğin etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Atak, 2010).

Atak ve Taştan (2012) yaşları 18 ile 26 arası değişen gençler üzerine yaptıkları araştırmalarında, gençlerin eylemlilikleri ile eğitim durumları, yaşları, cinsiyetleri, sosyo-ekonomik durumları, çalışma durumları, medeni durumları, ebeveynlik durumları, ailenin aylık toplam geliri, öz-tanımlama, algılanan kimlik tanımlaması ve yetişkinliğe erişme konusunda kendini tanımlama arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucunda eylemlilik ile yetişkinliğe erişme konusunda kendini tanımlama, eğitim durumu, cinsiyet, algılanan kimlik tanımlaması, çalışma durumu ve öz-tanımlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş, ailenin toplam geliri, medeni durum, sosyo-ekonomik durum ve ebeveynlik durumu ile eylemlilik arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Atak, Taştan, 2012).

Yapılan başka bir çalışmada da eylemlilik ile kendini sabotaj arasındaki ilişki ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin bazı kişisel değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda eylemlilik ve kendini sabotaj arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Eylemlilik ve kendini sabotaj seviyelerinin cinsiyet ve yaş açısından anlamlı bir farka sahip olmadığı görülmüştür. Eğitim durumu açısından eylemlilik düzeyinde anlamlı bir fark bulunmazken, kendini sabotaj düzeyinde anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Civan ve diğ., 2015).

Morsünbül'ün (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında eylemlilik, kimlik biçimlenmesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kimlik boyutlarının eylemlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Eylemlilik ile seçeneklerin saplantılı araştırılması arasında olumsuz yönde ilişki, diğer kimlik boyutları ile eylemlilik arasında olumlu yönde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, seçeneklerin saplantılı araştırılması kimlik boyutu dışındaki diğer kimlik boyutları ile yaşam doyumu arasında da olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Eylemlilik düzeyi ile sağlıklı gelişim düzeyi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ve sağlıklı kimlik gelişiminin de yaşam doyumu düzeyini yükselttiği belirtilmiştir (Morsünbül, 2013).

2.3.3. Yurt Dışında Eylemli Kişilik/Eylemlilik İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Yabancı literatür incelendiğinde de eylemlilik/eylemli kişilik üzerine yapılan çalışmaların çok fazla olmadığı ve yine son yıllarda ilgili çalışmaların arttığı söylenebilir. Cote (1997) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada eylemlilik düzeyi ile farklı değişkenlerin ilişkisine bakılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, eylemlilik ile cinsiyet, yaş ve ailenin sosyo-ekonomik düzeyi arasında bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Yalnızca babanın geliri ile eylemlilik arasında bir korelasyon olduğu saptanmıştır (Cote, 1997). Cote, başka bir çalışmasında da eylemliliğin hem kadınlar hem de erkekler için uzun süreli kimlik kazanımını yordamada önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşmıştır (Cote, 2002).

Cote ve Schwartz (2002), farklı etnik gruplardan olan üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında başarılı kimlik statüsüne sahip olanların daha eylemli kişiliğe sahip oldukları bulunurken, askıya alınmış kimlik /moratoryum statüsü ile eylemli kişilik arasında olumsuz yönde bir ilişki saptanmıştır. Eylemliliğin kimlik

biçimlenmesi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Cote, Schwartz, 2002). Schwartz, Cote ve Arnett (2005) yaptıkları araştırmalarında bireyleşme süreci ile ilişki kişisel eylemlilik ile kimlik biçimlenmesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yüksek düzeyde eylemliliğin keşif/esnek bağlanma ile olumlu yönde ilişkili olduğu, kaçınma ile de olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar, beliren yetişkinlerin (emerging adulthood) farklı derecelerde eylemlilik kapasitelerini kullandıklarını ve kullanılan eylemlilik derecesinin beliren yetişkinlerin kimlikleri ile doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Schwartz, Cote, Arnett, 2005).

Amerika ve Japonya'daki üniversite öğrencileri ile yapılan kültürler arası bir araştırmada kişisel eylemliliğin yetişkin kişilik oluşumu ile ilişkili olduğu doğrulanmıştır. Amerikalı öğrenciler arasında yetişkinliğe geçişte "bireyselleştirme" (iç kontrol odağı gibi) ile ilgilenmenin en etkili yollarını sağlayan kişisel eylemlilik biçimlerinin daha önemli olduğu, Japon öğrenciler arasında ise "bireysel kolektivizm" (ör. ego gücü, öz-yeterlilik) ile ilgilenmede en etkili kişisel eylemlilik türlerinin daha önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Cote ve diğ., 2016).

Çin'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada eylemli kişiliğin sosyal bağlamlarda (aile, arkadaş, ilişki, bağlantı vs.) gömülü olan sosyal sermaye ile yetişkinliğe geçiş dönemindeki gelişimsel sonuçlar arasında nasıl aracılık ettiği incelenmiştir. Yılmazlığı, öz-yeterliliği ve öz-saygıyı içeren yüksek seviyedeki eylemli kişiliğin yüksek seviyede gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca eylemli kişiliğin, sosyal sermayenin gelişimsel sonuçlar üzerindeki etkilerine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Yuan, Ngai, 2016).

Weigold & Robitschek (2011) yaptıkları çalışmalarında eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkma stratejilerinin kaygı ile olan ilişkisini incelemişlerdir. İlgili çalışmada eylemli kişilik özellikleri dayanıklılık, kişisel büyüme ve öz-yeterlilik olarak ele alınmış ve başa çıkma tarzları ve kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın bulguları eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkmanın kaygıyı azaltma ve önlemede önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır (Weigold, Robitschek, 2011)

Bir başka çalışmada ise gelişimin "saklı boyutu" olarak görülen eylemlilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada eylemlilik, kişinin kaderini kontrol etme ve özerk şekilde belirlediği hedefler için seçimler yapma kabiliyeti olarak

ele alınmıştır. Araştırmanın sonucunda öznel iyi oluş ile eylemlilik arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmış ve eylemliliğin yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından olduğu sonucuna varılmıştır (Hojman, Miranda, 2018).

2.4. Öznel İyi Oluş (Subjective Well- Being)

Rogers ve Maslow gibi hümanistik psikologlar psikopatoloijinin hayatın olumlu yönlerini görmezden gelmesi ile ilgili endişe duymuşlardır (Diener, 1984). Davranış bilimlerinde uzun yıllar devam eden olumsuz olana odaklanma 90'lı yılların sonunda Seligman tarafından ortaya atılan Pozitif Psikoloji görüşü ile bir değişime uğramıştır (Karaırmak, Siviş, 2008). Bu değişimle birlikte hayattaki kötü şeyleri onarma üzerine kurulu olan psikolojinin odağı ayrıca hayatta olumlu/ pozitif nitelikler oluşturmayı da kapsamaya başlamıştır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Sadece yaşamdaki en kötü şeyleri iyileştirme endişesi olan psikolojide, yaşamdaki en iyi nitelikleri de inşa edecek bir değişimi harekete geçirme amacı olan Pozitif Psikoloji alanı olumlu öznel deneyimleri kapsamaktadır (Seligman, 2002). Bu deneyimler geçmiş zaman için iyi-oluş, memnuniyet ve doyum, gelecek zaman için umut ve iyimserlik ve şimdiki zaman için de akış ve mutluluğu kapsamaktadır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Gillham ve Seligman (1999), bize yaratıcılık, umut, gelecek-fikirlilik, kişiler arası beceri, ahlaki yargılama, affedicilik, mizah ve cesaret gibi erdemleri nasıl geliştireceğimiz ve mutluluk ve yaşam doyumumuzu nasıl arttıracağımız hakkında bilgi sağlayan bir Pozitif Psikoloji'ye son derece ihtiyaç duyduğumuzu vurgulamışlardır. Ayrıca, kuramların başarısızlık, umutsuzluk ve çaresizlik hakkında öngörüde bulunmada güçlü fakat umut, dayanıklılık, yaratıcılık, merhamet, aşk ve diğer pek çok hayatı değerli kılan nitelikleri açıklamada aciz kaldığını belirtmişlerdir (Gillham, Seligman, 1999).

Bireylerin iyi oluşu ve mutluluğu üzerine yapılan araştırmalarda bu genel kavramların yanı sıra öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali (wellness), yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve olumlu duygulanım gibi farklı kavramlar da çalışılmaktadır. Bu kavramlar, anlam açısından tam olarak birbirlerinin aynı olmasa da büyük oranda birbirleriyle ilişkili kavramlardır ve kişilerin olumlu işlevselliğini ve mutluluğunu sağlayan koşullarla ilgilenmeleri açısından ortak noktada buluşmaktadırlar (Dost, 2004).

Yunan felsefesinin altın çağından beri batılı düşünürler "mutluluk"kavramını anlamayla meşgul olmuşlardır. Aristotle, mutluluğu Latince'de "en yüksek iyi" anlamına gelen "summum bonum" olarak tanımlamış ve mutluluğun nihai ve yeterli bir değer olduğunu öne sürmüştür. Nihaidir, çünkü diğer her şey mutluluk için vasıtadır; yeterlidir çünkü bir kere mutluluk elde edildi mi başka bir şey arzulanmaz. Halk arasındaki inanışa göre de mutluluk son derece arzu edilen ama anlaşılması zor olduğundan düşünürlerin de bu kavramı tanımlamakta zorluk çekmeleri şaşırtıcı değildir. Fakat yine de araştırmacılar mutluluğu ölçmek için öz-bildirim ölçekleri kullanmışlardır. Son yıllarda ise, öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, maneviyat ve yaşam doyumu gibi bölümler altında mutluluk kavramını yeniden etiketleyerek mutluluğa odaklanmışlardır (Diener, 1994). Mutluluk kavramı günlük yaşamda sıkça kullanılsa da tanımlanması güç ve farklı anlamlara gelen bir kavram olduğundan araştırmacılar tarafından mutluluk yerine yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş kavramları kullanılmaktadır (Yetim, 1992).

Land (1975), öznel iyi oluşun 1950'lerin sonunda ortaya çıktığını ve sosyal değişimi izlemek ve sosyal politikayı iyileştirmek için yaşam kalitesinin faydalı göstergelerini araştırmada kullanıldığını belirtmiştir (Land, 1975'ten aktaran Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002). Bu literatürde kilometre taşları olarak kabul edilen, Andrews ve Withey (1976) ve Campbell, Converse ve Rodgers (1976) yazdıkları kitaplarda, insanların nesnel ortamlarda yaşıyor olmalarına rağmen öznel dünyalarına göre tepkiler ürettiklerini belirtmişlerdir. Böylece bu durum, insanların yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak öznel iyi oluşu ön plana çıkarmaktadır (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002).

Öznel iyi oluş, insanların hayatlarını bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu ya da olumsuz biçimde değerlendirmeleridir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, aynı zamanda kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanım yokluğu durumudur (Diener, 1994). Veenhoven (1984), öznel iyi oluşu, kişinin yaşam kalitesini bir bütün olarak olumlu bir şekilde değerlendirme derecesi olarak tanımlamıştır. Buna göre öznel iyi oluş, kişinin sürdürdüğü yaşamını ne kadar çok sevdiğidir (Veenhoven, 1984'den aktaran Diener, 1994). Andrews ve Withey (1976), öznel iyi oluşu "hem bir bilişsel değerlendirme hem de bir miktar olumlu ya da olumsuz duygular, yani duygulanım" olarak tanımlamışlardır.

Öznel iyi oluş kavramı üç niteliğe sahiptir. Bunlardan ilki öznel olmasıdır. Bireyin deneyimine dayanmaktadır (Campbell, 1976'den aktaran Diener, 1984). Sağlık,

rahatlık, erdem veya zenginlik gibi nesnel şartlar öznel iyi oluş üzerinde potansiyel etkilere sahip gibi gözükse de özünde olan ve gerekli bir parçası değildir (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun ikinci niteliği ise olumlu ölçümleri kapsamasıdır. Sadece olumsuz etkenlerin yokluğunu değil olumlu olanların da varlığını içerir. Üçüncü olarak da, öznel iyi oluş ölçümleri kişinin yaşamının bütün yönlerinin evrensel bir değerlendirmesini içerir. Belirli bir alanla ilgili duygulanım veya doyum değerlendirilse de, vurgu genellikle kişinin yaşamı hakkında bütünleştirilmiş değerlendirmesindedir (Diener, 1984).

Yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere öznel iyi oluşun üç bileşeni vardır (Andrews, Withey, 1976). Yaşam doyumu, kişinin yaşamı hakkında yaptığı bilişsel değerlendirmedir. Yaşam doyumu dolaylı olarak duygulanımdan etkilenebilse de doğrudan duygu ölçümü değildir (Diener, 1984). Olumlu duygulanım güven, ilgi, ümit, keyif, sevinç, şefkat, gurur gibi duyguları içerirken, olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, kızgınlık, kaygı, depresyon gibi duygu durumlarını kapsamaktadır (Myers, Diener, 1995: Diener, 1994). Kendilerini mutlu ve yaşamından doyum alan kişi olarak tanımlayanlar arkadaşlarına ve ailelerine de mutlu olarak gözükmektedir. Yapılan bir çalışmada onların günlük ruh hali notları daha çok olumlu duyguları ortaya çıkarmış ve olumlu olayları daha çok, olumsuz olayları ise çok daha az hatırladıkları görülmüştür (Seidlitz, Diener, 1993) ve klinik görüşmelerden ortaya çıkan notlar da öznel iyi oluş puanları ile bir uyum sağlamıştır (Myers, Diener, 1995). Ayrıca, olumsuz duygulanımın yokluğu olumlu duygulanım varlığıyla aynı şey olmadığı fikri ile Bradburn 'un araştırmasının sonuçlarına göre yaşamı iyileştirme teşebbüsleri olumsuz duygulanımı azaltmalı ve olumlu duygulanımı arttırmalıdır (Bradburn, 1969'den aktaran Diener, 1984).

Öznel iyi oluşun yüksek olması, kişinin yaşamı hakkında olumlu düşüncelerinin ve hislerinin ağır bastığını göstermektedir. Bilişsel seviyede ÖİO, kişinin iş, evlilik ve diğer alanlara özgü tatminiyle beslenen yaşam doyumunun evrensel bir hissini içerir. Duygusal seviyede, yüksek öznel iyi oluşa sahip insanlar, hayatlarındaki gidişata dair büyük orandaki olumlu değerlendirmeleri sayesinde esas olarak hoş duygular hissederler. Düşük ÖİO'ya sahip insanlar ise yaşamlarındaki koşulları ve olayları istenmeyen olarak değerlendirdiklerinden dolayı kaygı, depresyon ve öfke gibi hoş olmayan duygular hissederler (Myers, Diener, 1995).

2.4.1. Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

Öznel iyi oluşu açıklayan bazı kuramlar bulunmaktadır. Bunlardan Erek (Telic) Kuramı, Etkinlik (Activity) Kuramı, Aşağıdan Yukarı (Bottom- Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top- Down) Kuramları, Uyum (Adaptation) Kuramı ve Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı 'na ait bilgiler aşağıdaki başlıklar altında toplanmıştır.

2.4.1.1. Erek (Telic) Kuramı

Omodei ve Wearing (1990) erek kuramında *hedef* yaklaşımı ve *ihtiyaç* yaklaşımı olmak üzere iki yaklaşım olduğunu söylemişlerdir. Hedef yaklaşımına göre erek kuramı, kişilerin bir hedefe ulaştıkları veya belirli bir görevi tamamladıkları zaman mutlu olduklarını ileri sürer. Mutluluk, bir arzunun gerçekleştirilmesi ile ortaya çıkar (Diener, Ryan, 2009). Bireylerin davranışları, onların hedefleri ve hayatta ne yapmaya çalıştıkları (Austin, Vancouver, 1996) ve bunu başarmada ne kadar iyi oldukları incelendiğinde en iyi şekilde anlaşılabilir (Diener ve diğ., 1999). Kişinin sahip olduğu hedeflerin türleri, yapısı, hedeflere ulaşmadaki başarısı ve hedeflere ilerleme oranı kişinin duygularını ve yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. İnsanlar hedeflerine ulaşmada ilerleme kaydettikleri zaman olumlu şekilde tepkiler verirken, hedeflere ulaşmada başarısızlık gösterdiklerinde olumsuz tepkiler gösterirler. Hedefler, duygulanım sistemi için önemli bir kaynak olarak görülmüştür (Diener ve diğ., 1999).

Bir takım hedeflere bağlılık, kişisel eylemlilik hissi ve amaç (Cantor, Sanderson, 2003) günlük hayatta anlam sağlar (Diener ve diğ., 1999). Ayrıca hedeflere bağlılık insanlara günlük hayatta karşılaştıkları bir çok sorunla başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve böylelikle kişisel ve sosyal iyi-oluşlarını sürdürmelerini sağlayabilir (Diener ve diğ., 1999). Bütün hedefler yüksek öznel iyi oluş sağlamada eşit değildir. Brunstein, Schultheiss ve Grassman (1998) yaptıkları bir araştırmada sadece güdü ile uyumlu hedeflerde ilerlemenin ÖİO'yla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Güdü ile uyumsuz hedeflere bağlılığın da duygusal iyi-oluşta düşüşe sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ayrıca kişisel kaynaklar, gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerin belirlenmesinde önemli rol oynar. Kişisel kaynakları ile uyumlu, gerçekleştirilebilir hedeflere sahip kişilerin daha mutlu oldukları gözlenmiştir (Cantor, Sanderson, 2003). Bireylerin kendisi için yüksek hedefler koyması mutluluk düzeyleri üzerinde tehdit edici bir duruma yol açabileceği ifade edilmektedir. Yüksek hedeflere sahip kişinin var olan durumu ile arasındaki

boşluk fazla olduğunda kişi ümitsizliğe sürüklenebilmektedir. Bu bağlamda, bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olabilmesi için amaçlarının/ hedeflerinin gerçekçi ve ulaşılabilir olması önem kazanmaktadır (Dost, 2004).

Erek kuramındaki ihtiyaç yaklaşımına göre ise kişiler belirli ihtiyaçlara sahiptir ve bu ihtiyaçların karşılanması da öznel iyi oluşun yüksek olmasını sağlar. Ancak insanlar ihtiyaçlarıyla uyumlu olmayan hedefler edinebilirler ve bu hedeflerde başarılı olmaları öznel iyi oluşlarını ilerletmeyecektir (Diener ve diğ., 1999). İhtiyaç ve hedef yaklaşımlarının odak noktalarının farklı olmasına rağmen, ihtiyaçların ve hedeflerin bağdaşmayan/uyumsuz kavramlar olmadığı belirtilmiştir (Omodei, Wearing, 1990). Belirli hedeflerin evrensel ihtiyaçları karşılamak için seçildiği söylenmiş ve insanların hedeflerini ihtiyaçları ile ilişkilendirmek için geniş çaplı eylem planları ya da davranış dizileri benimsedikleri savunulmuştur (Murray, 1938'den aktaran Omodei ve Wearing, 1990). Genel iyi oluşla ilişki içinde geniş kapsamlı olarak incelenen ihtiyaçlar, benlik saygısı, kişisel kontrol, amaç ve anlam için olan ihtiyaçları içermektedir (Omodei ve Wearing, 1990).

2.4.1.2. Etkinlik (Activity) Kuramı

Etkinlik kuramları mutluluğun insanın aktivitelerinin bir yan ürünü olduğu görüşünü ileri sürer. Örneğin, bir dağa tırmanma aktivitesi zirveye ulaşmaktan daha büyük bir mutluluk /öznel iyi oluş getirebilir (Diener, 1984). En eski ve önemli etkinlik kuramcılarından olan Aristoteles, mutluluğun, iyi bir şekilde yapılmış, erdemli olan etkinliklerden ortaya çıktığı görüşünü savunmuştur. Aristoteles'in kuramına göre insanlar var olan belirli yeteneklerini mükemmel bir şekilde sergilerlerse mutluluk ortaya çıkmaktadır (Diener, 1984).

Kişinin becerileriyle örtüşen hedefler seçmesi ve bu hedeflere erişmek için etkinliklerde bulunması kişide doyum meydana getirmektedir (Dost, 2004). Ayrıca baskı hissedilerek yapılan bir etkinlik mutluluk getirse de fiziksel ya da zihinsel bir canlılık ile sonuçlanmaz. Öte yandan özerk hissedilerek başarılan bir etkinlik kişiye hem mutluluk hem de canlılık kazandırır (Ryan, Deci, 2001). Bu açıdan aktivitelerde bulunurken başkaları tarafından kontrol edilmeden, bağımsız, özerk bir şekilde ilgili etkinlikleri gerçekleştirmek de önem kazanmaktadır.

Akış (flow) kuramı, etkinlik kuramı ile ilgili olarak kabul edilen oluşumlardan biridir. Akış kuramına göre bireyler, beceri düzeylerine göre etkinliklerde bulunduklarında

haz duymaktadırlar. Çok zor bir etkinlik kaygı oluştururken, çok kolay olan kişilere sıkıcı gelmektedir (Diener, 1984; Dost, 2004). Etkinliğin zorluğu bireyin beceri düzeyi ile eşleştiği zaman etkinlikler haz verici olarak görülmektedir (Diener, 1984). Doyum veren bir akış yaşantısının ortaya çıkması için bireyin becerileri ile etkinlik için gereken çaba yaklaşık olarak birbirine eşit olmalıdır (Dost, 2004). İnsanlar ilginç buldukları ve ilgili oldukları etkinliklerde bulundukları sürece daha mutlu bir yaşamları olacaktır (Diener, 1984).

Erek kuramcılarının aksine, etkinlik kuramcıları mutluluğun istenilen son duruma ulaşmaktansa davranıştan ortaya çıktığını ileri sürerler (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun kaynaklarına yaklaşımlarına göre farklılaşan bu iki kuramda istenilen son duruma ulaşmayı öznel iyi oluşun kaynağı gören erek kuramı, faaliyetler ve yaşantılar sürecini kaynak gören ise etkinlik kuramıdır (Dost, 2004). Öte yandan Ormel ve diğ. (1999), erek ve etkinlik kuramları arasından görünenden daha az fark olduğunu ileri sürmüştür. Onlara göre kişisel olarak belirlenmiş hedefler, genel olarak evrensel ihtiyaçları karşılayan durumlara erişmeyi amaçlayan kişisel planları temsil eder. Bundan dolayı, belirgin etkinlikler evrensel ihtiyaçlara yönelik araçsal hedeflerdir. Bu ihtiyaçlar ya da hedefler açısından memnuniyetin var olduğu kabul etseler ya da etmeseler de kuramcılar, bu faaliyetlerin varlığının olumlu duygulanımla, yokluğunun olumsuz duygulanımla bağlantılı olduğu görüşünü paylaşmaktadırlar (Ormel ve diğ., 1999). Bununla birlikte Diener (1984) da bu iki kuramın çok zıt olmadığını ve bütünleştirilebileceğini savunmaktadır.

2.4.1.3. Aşağıdan Yukarı (Bottom- Up) ve Yukarıdan Aşağı (Top- Down) Kuramları

Aşağıdan yukarı kuramı çevresel olaylar, durumlar ve bazı kişisel değişkenlerin etkilerin mutluluğun üzerinde nasıl etkili olduğu sorularını sormaktadır. Bu kuram Wilson'ın temel ve evrensel insan ihtiyaçları düşüncesine ve bireyin içinde bulunduğu koşulların ihtiyaçlarını karşılama durumuna göre mutlu olması fikrini ileri sürmektedir (Diener ve diğ., 1999).

Aşağıdan yukarı kuramına göre çeşitli hazlar iyi-olma ile bağlantılıdır. Örneğin, haz verici günlük olayların deneyimi hoşa giden duygu durumu ile alakalıdır. İstenmeyen günlük olayların deneyimi ise hoşa gitmeyen duygu durumu ile ilişkilidir (Stallings ve diğ., 1997). Bu kurama göre mutluluk birden fazla küçük hazzın toplamından meydana

gelmektedir. Kişi yaşamında mutlu olup olmadığına karar vermek için yaşamındaki haz ve acıların toplamıyla alakalı bazı zihinsel hesaplar yapmaktadır (Dost, 2004).

Aşağıdan yukarı kuramına göre öznel iyi oluş, bir kişinin hayatında önemli olan doyum alanlarına ilişkin deneyimlerinin bütünü olarak değerlendirilmektedir. Buna göre bireyin yaşamında birçok mutlu anlar yaşamış olması mutluluğa neden olmaktadır. Kişinin ailesine, arkadaşlarına, işine yönelik memnuniyeti yüksekse öznel iyi oluşu da yüksek olmaktadır (Dost, 2004).

Yukarıdan aşağı kuramının mutluluğa yaklaşımında ise kişiliğin evrensel özellikleri kişinin olaylara nasıl tepki gösterdiğini etkilemektedir. Örneğin, iyimser kişiliğe sahip biri olayların büyük bir çoğunluğunu olumlu olarak değerlendirebilmektedir. Filozoflar da sıklıkla mutluluğun tutumlarla ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Örneğin, Democritus, mutlu bir yaşamın iyi bir kadere ya da herhangi bir dışsal olasılıklara değil büyük bir çoğunlukla kişinin düşünce tarzına dayandığını ifade etmiştir (Diener, 1984). Önemli olan kişinin sahip olduğu değil sahip olduğu şeye nasıl tepki gösterdiğidir (Tatarkiewicz, 1976'den aktaran Diener, 1984). Yukarıdan aşağı yaklaşımının birbirine benzeyen yaşam şartlarına ve benzer geçmişe sahip olan kişilerin mutluluk seviyelerinin farklı olmasına netlik kazandırdığı düşünülebilir (Dost, 2004).

Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı yaklaşımlarının farkı açısından öznel iyi oluş alanında iki tartışma vardır. İlk tartışma mutluluğun bir özellik mi yoksa bir durum mu olduğunu ele alır. Mutluluğun bir özellik ya da bir eğilim olduğunu iddia edenler, mutluluğun tek başına mutluluk veren hislerden oluşmadığını aynı zamanda mutlu bir şekilde tepki göstermeye eğilim olduğunu da ileri sürerler. Bu yukarıdan aşağı yaklaşımı mutlu bir kişinin şu anki durumlarda mutsuz olabileceğini öne sürer. Aşağıdan yukarı ya da durum yaklaşımı ise mutlu bir kişinin birçok mutlu ana sahip kişi olduğunu ileri sürer (Diener, 1984).

İkinci tartışma ise zevkli/ hoş etkinliklerin mutluluğu oluşturmasındaki rolü ilgilenir (Lewinsohn, Amenson, 1978; Lewinsohn, MAcPhillamy, 1974; Diener, 1984). Aşağıdan yukarı yaklaşımına benzer olarak keyif verici etkinliklerin yokluğu depresyona yol açabildiği görülmüştür (Lewinsohn, Amenson, 1978). Bununla birlikte, bunu eleştirenler ise normal bir şekilde keyif veren etkinliklerle meşgul olunsa bile depresyonun keyif hissetmede başarısızlığa yol açtığını iddia etmektedirler ve bu

da yukarıdan aşağıya yaklaşımıdır (Diener, 1984). Aşağıda yukarı yaklaşımındaki nedenselliğe göre belirli değişkenler öznel iyi oluşa sebep olurken, yukarıdan aşağı yaklaşımındaki nedensellikte öznel iyi oluş belirli sonuçlar üretmektedir (Headey, Veenhoven, Wearing, 1991).

Kısaca, aşağıdan yukarı kuramı mutlu olmanın dışsal faktörlerden kaynaklanan mutlu anıların toplamının bir sonucu olduğunu ileri sürerler. Yukarıdan aşağı kuramı ise mutlu olmanın kişisel özellik faktörlerinden kaynaklanan nesnel olaylara olumlu bir şekilde tepki gösterebilme becerisinin bir sonucu olduğunu öne sürerler (Durayappah, 2010).

2.4.1.4. Uyum (Adaptation) Kuramı

Uyum kuramı, hayatta sürekli değişim gösteren olaylara ve durumlara karşı uyum gösterme gücüne göre öznel iyi oluşu ele almaktadır. Bu güç ile insanlar acı veren yaşantılardan sonra uzun süre mutsuzluğunu sürdürmediği gibi, keyif verici olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre sürdürmemektedir. Bu şekilde, bireyler yaşamlarında olumlu ve olumsuz olaylar olsa da dengelerini korumaktadırlar (Dost, 2004).

Evrim, insanları dışsal koşullara uyum sağlaması için hazırlar. Örneğin, vücudumuz soğuğa, sıcağa, çok az suya ve yüksek rakıma uyum sağlar. Benzer bir biçimde en azından bir dereceye kadar sadece mutluluk ya da çaresizlik durumunu sürdürmemek için hayatımızdaki hem iyi hem de kötü olaylara uyum sağlayabiliriz. Duygu sistemimiz yeni olaylara çok güçlü bir şekilde tepki verir ve bu tepkiler zamanla azalır. İyi oluş göz önüne alındığında ise, güncel olaylar genellikle geçmiştekilerden daha fazla etkiye sahiptirler (Diener ve diğ., 1999). Mehnert ve diğ., (1990) yaptıkları bir çalışmada hayatlarında sonradan engelliliğe sahip olan bireylerin doğuştan ya da hayatının ilk aşamalarından beri engelli olan kişilere göre yaşam doyumunun daha az olduğu bulunmuştur. Büyük ihtimalle,uzun süredir engelli olan kişiler bu duruma uyum sağlamak için daha fazla zamana sahip olmuşlardır (Diener ve diğ., 1999).

Uyum kavramıyla ilgili önemli sorular geçmiş araştırmalarda da mevcuttur. Örneğin, insanlar değişmez bir şekilde kötüleşen koşullara alışıp alışamayacağını sorarlar. Mesela, kişinin günlük hayatında ve uzun süreli hedeflerindeki etkisinden dolayı bir bacağını kaybetmek kahredici olabilir. Öte yandan, bireyler kayıpla nasıl başa çıkacaklarını ve hedeflerini buna göre nasıl düzenleyeceklerini öğrendikleri zaman

uyum ortaya çıkabilir. Bu durumda uyaran ve uyaranın hayatlarındaki etkileri hakkındaki düşüncelerini yeniden yapılandırırlar (Diener ve diğ., 1999).

Belirli başa çıkma stratejileri tutarlı bir biçimde yüksek öznel iyi oluş ile ilişkilidir. McCrae ve Costa (1986) çalışmalarında mantıklı hareket etme, yardım arama, sıkıntılı bir durumdan güç kazanma ve inanç gibi belirli başa çıkma davranışlarının kişi tarafından etkili başa çıkma tepkileri olarak algılandığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, bu tarz başa çıkma tarzlarını kullandığını belirten kişilerin yüksek öznel iyi oluşu olduğunu ve kişilik ile ilgili değişkenler kontrol altında tutulduğunda da bu sonucun devam ettiğini bulmuşlardır (McCrae, Costa, 1986).

2.4.1.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Çok yönlü uyuşmazlık kuramının geliştiricisi olan Michalos'a (1985) göre bireyler kendilerini diğer insanlar, geçmiş koşullar, istekler ve doyumun istenen düzeyleri ve ihtiyaç ya da hedefleri kapsayan çok yönlü standartlara göre kıyaslarlar. Bireyler deneyimleriini veya duygularını da bazı standartlara göre kıyaslarlar (Durayappah, 2011). Doyuma ilişkin yargılar da bu standartlar ile şuan içinde bulunulan koşullar arasındaki farklılığa dayanmaktadır. İçinde bulunulan koşullar ile belirlenen standartlar arasındaki fark yüksekse doyum düzeyi düşük, fark küçükse doyum düzeyi yüksek olmaktadır (Diener ve diğ., 1999). Wilson (1967) da doyumun, beklenti ve uyum derecesine göre ihtiyaçların karşılanmasına dayandığını ileri sürmektedir.

Andrews ve Robinson (1991), bireylerin o andaki durumunu karşılaştırırken, kişinin yakın çevresindeki diğer kişilerin sahip olduğu şeyleri, geçmişte sahip olduğu en iyi şeyi, şimdiye kadar sahip olmayı beklediği şeyleri, gelecekte sahip olmayı umduğu şeyleri ve kişinin ihtiyaç olarak gördüğü şeyleri ölçüt olarak kabul ettiği bazı faktörler olarak görmektedir.

Sosyal karşılaştırma kuramı, önemli uyuşmazlık kuramlarından bir tanesidir. Bu kurama göre, bireyin çevresindeki diğer kişiler ölçüt olarak kabul edilmektedir. Birey kendisini bu kişilerle kıyasladığında, sahip olduğu koşulların diğer kişilerinkinden daha kötü olduğu sonucuna vardığında kendisini mutsuz hisseder. Öte yandan, durumu diğerlerine göre iyiyse de doyum ve mutluluğu artar (Diener, 1984). Ayrıca Lyubomirsky ve Ross (1997), mutlu olan kişilerin kendilerine göre sadece daha kötü durumda olanlarla karşılaştırma yapmaya, mutsuz olan kişilerin ise hem kendilerinden

daha iyi hem de daha kötü durumda olanlarla karşılaştırma yapmaya meyilli olduklarını bulmuşlardır (Nolen-Hoeksema, Ross, 1997).

Öte yandan kişilik özellikleri de kişilerin kendilerini diğerleriyle karşılaştırmalarında etkili bir unsurdur. İyimser ve olumlu bireyler, kendilerinden daha kötü durumda olan kişileri düşünerek kıyaslamada bulunurken, karamsar ve kaygılı bireyler ise kendilerinden daha iyi durumda olanları göz önüne alarak kıyaslamada bulunurlar. İyimser olanlar karşılaştırma sonucu daha olumlu davranma eğilimindeyken, karamsar olanlar da olumsuz değerlendirmeler yapmaya eğilim göstererek genellikle mutsuz olurlar (Diener ve diğ., 1999).

2.4.2. Bazı Demografik Özellikler ve Sosyal Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş

Aşağıda, öznel iyi oluş ile cinsiyet, ekonomik düzey, anne-baba tutumu gibi değişkenlerle ilişkiler açıklanmaktadır.

2.4.2.1. Cinsiyet Açısından Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluşun cinsiyet değişkeni üzerinden incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı çalışmalarda kadınlar lehine, bazılarında erkekler lehine anlamlı farklılık bulunurken, bazı çalışmalarda ise her iki cinsiyete göre de anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz Güler ve İşmen Gazioğlu (2008)'nun üniversite örneklemi üzerine yaptıkları bir çalışmada ise öznel iyi oluşun bileşenlerinden olumlu ve olumsuz duygular açısından cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmazken, yaşam doyumu açısından kız öğrencilerin puanları erkek öğrencilerinkine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) 'in yine üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada da kadınların öznel iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Eryılmaz ve Ercan (2011) 'ın öznel iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığı bir çalışmada 26-45 yaş arasında olan araştırma grubundaki erkeklerin kadınlara oranla yüksek seviyede öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Genetik ve çevresel faktörlerin cinsiyete özgü etkilerinin öznel iyi oluş üzerinden incelendiği bir araştırmada da erkeklerin öznel iyi oluş puan ortalamaları kadınlarınkine göre daha yüksek bulunmuş ancak cinsiyetler arasındaki varyanslarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Roysamb ve diğ., 2002).

Wilson (1967) öznel iyi oluş üzerine yaptığı derleme çalışmasında cinsiyetin mutluluk üzerinde bir etkisi olmadığını, mutlu bireyin her iki cinsiyetten olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca yaşları 21 ile 87 arasında değişen bir örneklem üzerine yapılan bir çalışmada da öznel iyi oluş puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Shmotkin, 1990). Demir Çelebi ve Sezgin (2015) de lise öğrencileri üzerine yaptıkları bir araştırmada cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Benlik kurguları ve mutluluk üzerinde yaptıkları deneysel bir çalışmada da öznel iyi oluş bakımından cinsiyet farkının olmadığı bulunmuştur (Koydemir, Mısır, 2015).

Bunların yanı sıra sosyal bağlamdaki açıklamalar öznel iyi oluştaki cinsiyet farklılıklarını, kadın ve erkeklerin statü, rol ve sosyal beklentilerindeki farklılıklara bağlamıştır (Lucas, Gohm, 2000). Erkeklere göre kadınların fiziksel ve cinsel tacizi daha sık yaşadığı ve taciz mağdurlarının yüksek oranda depresyon ve kaygı gibi bozuklukları içselleştirdiği görülmüştür (Nolen-Hoeksema, 1990). Ayrıca kadınların ilişkilerde daha az güç sahibi olduğu ve günlük kararlardaki kontrol yoksunluğunun rahatsızlıklarını içselleştirmelerini etkileyebileceği söylenmiştir (Nolen-Hoeksema, Rusting, 1999). Cinsiyetler arasındaki öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılıkların arkasında bu gibi sebeplerin yanı sıra farklı dinamiklerin de olabileceği göz önünde tutularak cinsiyet bağlamında değerlendirme yapılmasının daha iyi olacağı gözükmektedir.

2.4.2.2. Gelir/ Ekonomik Düzey Açısından Öznel İyi Oluş

Diener ve diğ. 'nin (1993) öznel iyi oluşla gelir arasındaki ilişkinin göreceli mi yoksa mutlak mı olduğu üzerine odaklandıkları ve Amerika'daki ulusal örneklem ile yürüttükleri bir çalışmada öznel iyi oluş ile aile geliri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bir literatür inceleme çalışmasında da daha fazla paranın yoksulluğun önlenmesi ve gelişmiş bir ulusta yaşama anlamına geldiği zaman öznel iyi oluşu arttırabileceği fakat maddi arzuları gelirleri ile artan iyi durumda bireylerin öznel iyi oluşları uzun vadede daha az artacağı bilgisine ulaşılmıştır (Diener, Bisws-Diener, 2002).

Yapılan bir araştırmada ise sosyoekonomik düzeyini düşük algılayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum puanları hem orta hem de yüksek olarak algılayanların yaşam doyumu puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Yıkılmaz, Demir

Güdül, 2015). Üniversite öğrencileri ile yapılmış başka bir araştırmada ise öğrencilerin, öznel iyi oluşun bileşenlerinden olan, olumlu- olumsuz duygu puanları ile algıladıkları ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu puanları ile algıladıkları ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ekonomik durumunu düşük algılayanların yaşam doyum puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Yavuz Güler, İşmen Gazioğlu, 2008).

Kolombiya, Brezilya ve Kanada'nın başkentlerinde yaşayan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelendiği bir çalışmaya göre ise Latin Amerika ülkelerinde kişilerin sosyoekonomik düzeyin düşük olmasına rağmen mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Wills, Hamilton, 2007). Temel ihtiyaçlar karşılandığı müddetçe gelirdeki artışlar kısa süreli bir memnuniyet üretirken, mutluluk üzerinde neredeyse kalıcı hiçbir etkisinin olmadığı da söylenmiştir (Ahuvia, 2008).

Myers ve Diener (1995) serveti sağlığa benzetip, yokluğunun perişanlığına sebep olabileceğini fakat ona sahip olmanın da mutluluğu garanti etmediğini söylemişlerdir. Zamanla ülkelerin daha zengin hale geldikçe orada yaşayan insanların da daha mutlu olup olmadığı sorusuna cevap aramak için 1957 yılındaki Amerika'da kişi başına düşen gelirin 1990'larda iki katına çıkmasına rağmen Ulusal Araştırma Merkezi'nin yaptığı anket sonucuna göre 1957'de insanların %35'in "çok mutlu" olduklarını söylerken, iki katına çıkmış gelirle 1993'te insanların %32'si aynı görüşü bildirmiştir (Myer, Diener, 1995).

2.4.2.3. Anne- Baba Tutumu Açısından Öznel İyi Oluş

Eryılmaz (2012) ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin aile içi ilişki aracılığı ile nasıl yükselttiklerini incelediği bir çalışmasında anne- babanın ergenlere karşı demokratik ve izin verici tutum benimsemelerinin, onların özerkliğini desteklemelerinin, onlarla ilgilenip, olumlu iletişim kurmalarının, ergenlerin öznel iyi oluşlarını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Tuzgöl-Dost (2006) da yaptığı bir araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, algıladıkları ana-baba tutumları açısından anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur.

Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir çalışmada demokratik anne tutumu algısına sahip Güney Afrika üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyeleri

daha yüksek bulunmuş ve aynı örneklemin algılanan baba tutumu göre ise öznel iyi oluş seviyelerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin baba tutumunu demokratik olarak algılamasının, öğrencilerin öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Tuzgöl-Dost, 2010).

Türkmen (2012) öznel iyi oluşun oluşmasında etki edebilecek ana-baba tutumları, öz-saygı ve sosyal destek gibi değişkenlerin bir bütün halinde oluşturduğu modeli test etmeyi amaçladığı çalışmasında ana baba tutumlarının doğrudan öz saygı ve algılanan sosyal destekle ilişkili olduğunu ve öz saygı ve algılanan sosyal desteğin de bu model içerisinde öznel iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna varılabileceğini belirtmiştir.

Anne-baba tutumu ile öznel iyi oluş düzeyleri üzerine yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde kişilerin koşulsuz bir şekilde kabul edildiklerini hissetmelerine, sağlıklı bir benlik geliştirmelerine, özgüvenlerinin artmasına olanak sağlayan demokratik anne-baba tutumunun bireylerin iyi oluşunu da olumlu yönde etkileyebileceği söylenmiştir (Tuzgöl-Dost, 2010).

2.4.3. Türkiye'de Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Türkiye'de özellikle son yıllarda öznel iyi oluş ile alakalı olarak yapılan çeşitli araştırmalar vardır. Bu araştırmalar çeşitli değişkenlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişki saptanmaya çalışılmış ve bazı değişkenler de öznel iyi oluşu yordaması açısından incelenmiştir. Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan örnek araştırmalar aşağıda verilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığına bakılan bir araştırmada ilgili değişkenlerin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini açıklamada önemli değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duyguları düzenleme (bilişsel yeniden yapılanma) öznel iyi oluşu yordayan en önemli değişken olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca mizah tarzlarından özellikle kendini geliştici mizahın modele anlamlı katkı sağlayan değişken olduğu saptanmıştır (Özbay ve diğ., 2012). Tümkaya'nın (2011) da mizah tarzları ve sosyo-demografik değişkenlerin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği bir araştırmada kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, romantik ilişki, cinsiyet ve sosyo-ekonomik statünün toplam öznel iyi oluşu yordamada önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

Doğan ve Eryılmaz'ın (2013) üniversite öğrencilerinin öz-saygısı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında benlik saygısı ile

öznel iyi oluş arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki olduğu ve ayrıca benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varmışlardır.

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin ve kişiler arası ilişki tarzlarının öznel iyi oluş düzeylerini ne düzeyde yordadığının araştırıldığı bir çalışmada besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının negatif yönde ilişkili olduğu ve her iki ilişki tarzının da öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, Sapmaz, 2012).

Türkdoğan ve Duru (2012) temel ihtiyaçların karşılanasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamadaki rolünü inceledikleri araştırmalarında beş temel ihtiyacın (hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük, eğlence) karşılanma düzeyine ilişkin algılanan doyumun, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yordanmasına anlamlı şekilde katkı sağladığını bulmuşlardır. Bu temel ihtiyaçlardan özgürlük, eğlence ve güç ihtiyaçlarının öznel iyi oluşu yordamada daha güçlü yordayıcılar olduğu görülmüştür.

Yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık seviyelerinin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına bakılan bir araştırmada ilgili değişkenlerin öğrencilerin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve ayrıca anlam arayışının yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Yaşamı anlamlı bulma ve yüksek bilinçli farkındalık düzeyi, öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunu arttıran etkili faktörler olarak görülmüştür (Yıkılmaz, Demir Güdül, 2015).

2.4.4. Yurt Dışında Öznel İyi Oluş İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yurt dışında yapılan birçok araştırmada da öznel iyi oluş konusu çalışılmış ve farklı değişkenlerle ilişkisi ve farklı değişkenlerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Aşağıda bu alanda yapılmış farklı araştırmalardan örnek çalışmalara yer verilmiştir.

Amerika'da yaşayan Vietnamlı mültecilerle yapılan bir araştırmada sosyal desteğin, sosyal etkileşim kaygısının, aile gelirinin ve medeni halin mültecilerin öznel iyi oluşları üzerinde doğrudan anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur. Güçlü sosyal desteğe sahip, Amerikalılarla etkileşim içinde olmaktan korkmayan,görece daha yüksek aile gelirine sahip ve evli olanların daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu sonucuna

ulaşmışlardır (Tran, Wright Jr., 1986). İsrail'deki Kuzey Amerikalı göçmenler üzerine yapılan bir araştırmada da göçmenlerin öznel iyi oluşları yüksek bulunmuş ve öznel iyi oluşlarının kendi ülkelerindeki sosyal iletişim ağları ve iş doyumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Amit, Riss, 2014).

Sosyal desteğin ve duygusal zekânın yetişkinlerin öznel iyi oluşunun yordayıcıları olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmada sosyal desteğin ve duygusal zekânın ve iki değişken arasındaki etkileşimden doğan etkilerin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Gallagher, Vella-Brodrick, 2008). Sosyal desteğin yanı sıra aile bağları (Ellison, 1990), sosyal iletişim ağı (Lei, diğ.,2015; Litwin, Shiovitz-Ezra, 2011; Pinquart, Sörensen, 2000) gibi diğer sosyal etkenlerin de öznel iyi oluş ile olan ilişkileri ve ÖİO üzerindeki etkileri ilgili araştırmalarda incelenmiştir.

Öznel iyi oluş ilişkisi ve öznel iyi oluş üzerindeki etkisi bakımından kişilik de bu alandaki araştırmalarda önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener, 2003). Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada nevrotiklik iyi oluşla olumsuz yönde ilişkili bulunurken, dışa dönüklük olumlu yönde ilişkili olduğu ve yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarının da önemli yordayıcılar olduğu bulunmuştur (McCrae, Costa, 1991). Gutiérrez ve diğ. 'nin (2005) yaptığı bir çalışmada da nevrotiklik olumsuz duygulanımla, dışa dönüklük olumlu duygulanımla yakından ilişkili olarak bulunurken, deneyime açıklık boyutunun ise hem olumlu hem de olumsuz duygulanım ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da daha çok olumlu duygulanım yaşayan kişilerin dışa dönük, aktif, istekli olduğu, olumsuz duygulanımı daha yüksek kişilerin de duygusal olarak tepkisel, kişiler arası ilişkilerde duyarlı, gergin, huzursuz, dürtüsel ve saldırgan olabildiği sonucuna ulaşmışlardır (Emmons, Diener, 1985).

Diener ve Diener (1995)'ın öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu ve öz-saygının kültürler arası ilişkilerini inceledikleri geniş çaplı araştırmalarında aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 31 farklı ülkede toplam 13 bin 118 üniversite öğrencisine öz-saygı, yaşam doyumu ve yaşamın farklı alanlarındaki (arkadaş, aile ve gelir gibi) doyum ile ilgili ölçekler uygulamışlardır. Gelir, arkadaş ve aileye ilişkin doyumunun yaşam doyumu ve öz-saygı ile olan ilişkisi ülkeler arasında farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bireyci ve kolektivist toplum yapısına göre bulgularda farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kolektivist toplumlardaki kişiler için yaşam doyumu daha çok dışsal olarak temellendirilmekte, bireyci toplumlarda ise kişinin kendisi hakkında

neler hissettiğinin yaşam doyumu ile daha güçlü ilişkiye sahip olduğu söylenmiştir. Benlik ile ilgili doyumun yaşam doyumu ile arasındaki ilişki bireyci toplumlarda daha yüksek iken, kolektivist toplumlarda daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra arkadaşlara ilişkin doyum ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bireyci toplumlarda daha güçlü olduğu bulunmuştur. Aile doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin de toplumların bireyci olup olmadığına göre farklılaşmadığı ve ilişkilerin oldukça küçük ve anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca daha fakir ülkelerde gelir doyumu ile yaşam doyumu arasında daha güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Diener, Diener, 1995). Farklı bir araştırmada da bireyci kültürlerde yaşayan bireylere göre kolektivist kültürlerde yaşayanların öznel iyi oluş düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Diener ve diğ., 1995). Bu sonucun da kolektivist kültürlerin toplumsal iyi olmaya bireysel iyi olmadan daha çok önem vermelerinden kaynaklanıyor olabileceği söylenmiştir (Akın, 2013).

Din ve dindarlık da öznel iyi oluş ile ilişkisi bakımından çalışılan diğer değişkenlerdir. Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada din ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin yaşlı yetişkinler için daha güçlü olduğu bulunmuştur (Witter ve diğ., 1985). Dindarlığın öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşan farklı araştırmalar da mevcuttur (Aghababaei ve diğ., 2016; Ellison, 1991; Emmons, Cheung, Tehrani, 1998). Çin'de yaşlı bireylerle yürütülen bir çalışmada ise diğer çalışmaların aksine dini aktivitelere katılım ile öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Brown, Tierney, 2009).

Stoica (2015) tarafından yapılan pilot bir çalışmada uyku tarafından etkilenen öznel iyi oluş bileşenlerini incelemek amaçlamıştır. 14 gün boyunca uyku parametreleri, duygu durumları, bilişsel tatmin ve uyanıklık tatmini katılımcılar tarafından kendini izleme yöntemi (self- monitoring) ile değerlendirilmiştir. Uyandıktan sonra öz değerlendirilmesi yapılan dinlenme seviyesinin bilişsel ve uyanık olma becerilerinden etkilenen duygu durumunun istatistiki olarak önemli bir yordayıcısı olduğu ve bunun günlük iyi-oluş için olan uyku kalitesinin önemine işaret ettiği bulunmuştur.

Gerson, Piagnol ve Corr (2016) öznel iyi oluş ve sosyal medya kullanımı üzerine yaptıkları bir çalışmada Facebook kullanım yoğunluğu ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı ilişki, Facebook üzerinden yapılan sosyal karşılaştırma ve öznel iyi oluş arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır.

2.5. Risk Faktörleri (Risk Factors)

Risk, güçlük, sıkıntı ve felaket anlamlarını taşımaktadır (Gizir, 2007). Risk istenmeyen durumların yordayıcısı olarak görülmektedir. Gelişimdeki belirli veya genel sorunlar için olan risklerin sıklıkla birlikte meydana geldiği ve zamanla bu artan riskin gelişimde kötü sonuçlar ile güçlü bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Masten, 2001). Risk faktörleri ise kişilerin kırılganlık düzeyini yükselten stres verici yaşam olayları ve olumsuz çevresel şartlar olarak tanımlanmıştır (Norman, 2000). Hayatımızda meydana gelebilecek olumsuz yaşantılar ve felaketler, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşama sahip olmasında ve psikolojik dayanıklılık göstermesinde risk faktörleri olarak ele alınmaktadır. İlgili risk faktörlerine örnek olarak, düşük ekonomik düzey, anne-babanın sahip olduğu psikopatolojik rahatsızlıklar, kalıtsal bozukluklar, cinsel taciz, ebeveynlerin ayrılması, doğada meydana gelen afetler ve terör gösterilebilir (Karaırmak, 2006).

Howard, Dryden ve Johnson (1999) çocukluk dönemi psikolojik dayanıklılığı üzerine yaptıkları çalışmalarında risk kavramını, tek başına veya başka etkenlerle birleşerek çocuğun başarısız olma ihtimalini daha yüksek hale getiren çevresel faktörler olarak ele almışlardır. Ayrıca risk teriminin tıbbi alandan uyarlandığını ve okul başarısızlığı, okuldan ayrılma, madde bağımlılığı, başarısız ilişkiler, gençler tarafından işlenen suçlar, suç faaliyetleri, işsizlik, sağlık sorunları ve erken ölüm gibi olumsuz yaşam sonuçlarına karşı kırılganlığı tahmin etmek için kullanıldığı belirtilmiştir (Howard, Dryden, Johnson, 1999).

Risk faktörleri, çeşitli sorunların artması ve devam etmesi ihtimalini yükselten bireysel, biyolojik, psikolojik veya çevresel faktörlerdir (Kirby, Fraser, 1997). Risk faktörleri, kalıtsal, biyolojik, psikososyal ve demografik koşulları kapsayabilir ve kişide, ailede ve toplumda sorunların meydana gelmesine ya da artmasına yol açabilir (Terzi, 2008). Risk faktörleri, bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak da farklı kategorilerde ele alınmıştır (Gizir, 2007).

Bireysel risk faktörlerine prematüre doğum, kişilerin hayatlarında maruz kaldıkları olumsuz yaşantılar, süreğen hastalıklar örnek olarak verilmiştir. Ailesel risk faktörleri arasında ebeveynlerin sahip oldukları hastalıklar, anne-babanın boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşama, ilgisiz ebeveyn tutumları, çocuk yetiştirmede olumsuz yöntemlerin kullanılması gibi faktörler örnek verilmiştir. Çevresel risk faktörleri

arasında da ekonomik sıkıntılar, fakirlik, çocuk ihmali ve istismarı, savaş, tabii afetler, toplumsal şiddet, evsizlik gibi faktörler gösterilmiştir (Gizir, 2007; Gürgan, 2006).

Özellikle çocuk ve gençler üzerinde yapılan birçok çalışmada farklı risk faktörleri üzerinde durulmuş ve Gürgan (2006) ilgili araştırmalar kapsamında incelenen risk faktörleri arasında;

> "erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar, hastaneye yatırılma, anne babaların beden hastalığı ya da psikopatolojisi, anne babaların ayrı yaşaması, boşanması ya da tek anne baba ile birlikte yaşamak, ergenlik döneminde anne olma, okulda başarısızlık ya da okulu bırakma, uyuşturucu kullanma, başarısız ilişkiler, hafif / ağır suçlar, işsizlik, hastalık, anne babalardan birini ya da ikisini de erken kaybetme, düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk ihmal ve istismarı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, ilgisiz anne baba tutumları/ kötü çocuk yetiştirme yöntemleri ve evsizlik"

gibi faktörlerin yer aldığını belirtmiştir.

Werner (1989) tarafından ciddi seviyede perinatal strese sahip olan, yoksulluk içine doğan, eğitim seviyesi düşük anne tarafından yetiştirilen, geçimsizlik, terk etme veya boşanma ile sıkıntılı bir aile çevresinde yaşayan ve alkol bağımlılığı veya zihinsel rahatsızlığı olan ebeveyne sahip çocukların "risk altında" olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu risk faktörlerine sahip çocukların ileride ciddi öğrenme ve davranış sorunlarına sahip olma, suç işleme, zihinsel sağlık sorunlarına sahip olma veya 18 yaşından önce genç gebeliğe maruz kalma gibi birçok olumsuz yaşantıyla karşılaştıkları söylenmiştir (Werner, 1989).

Birçok olumsuz yaşantı ve rahatsızlıklar üzerinde risk faktörlerinin rolü ve önemi yadsınamaz. Örneğin, gençlerin alkol ve diğer madde kullanımları ile ilgili yaşadıkları sorunları önleme çalışması için risk-odaklı yaklaşımın etkili bir strateji olacağı öne sürülmüştür. Bu yaklaşıma göre madde kullanımı için risk faktörlerinin tespit edilmesi, risk faktörlerinin etkili bir şekilde ele alınması için yöntemlerin tanımlanması ve yüksek riske sahip gruba bu yöntemlerin uygulanması gerektiği belirtilmiştir (Hawkins, Catalano, Miller, 1992).

Garmezy (1987), birden fazla risk faktörünün bir arada bulunmasının psikiyatrik bir rahatsızlığın ortaya çıkma ihtimalini daha çok arttırdığını savunmuştur. Ayrıca, çeşitli stres verici etkenler ve kronik strese maruz kalma üzerinde risk faktörlerinin kritik bir öneme sahip olduğunu belirtmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ve koruyucu

özellikleri bakımından zayıf olan ailelerde yetişen çocukların stres verici yaşam deneyimlerine daha çok maruz kaldıkları sonucuna ulaşmıştır (Garmezy, 1987).

2.5.1 Türkiye'de Risk Faktörleri ile İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Göksel-Oflas'ın (2017) yapmış olduğu araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları risk faktörleri arasında;

> "erken doğmuş olma, kronik bir hastalığa sahip olma, özel eğitime muhtaç olma, akademik başarısızlık yaşama, şiddete maruz kalma, cinsel istismara maruz kalma, alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma, erken yaşta çocuk sahibi olma, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama, kötümser bir kişilik yapısına sahip olma, kendine güvenin az olması, anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması, anne ve babanın boşanması, tek ebeveynle yaşama (anne ya da babayı kaybetmiş olma),üvey anne/baba ile yaşama, anne ve babayı kaybetmiş olma, anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu, anne ve/veya babanın suç işlemesi, anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması, toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma, düşük maddi gelire sahip olma, özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma, alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma, okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma, doğal afetlere maruz kalma, arkadaşlar tarafından reddedilme, göç yaşama, oturulan yerleşim yerinin sorunları (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi)"

gibi faktörlerin yer aldığı bulunmuştur. Ayrıca, araştırmanın sonucunda, risk faktörlerine sahip olan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, risk faktörlerine sahip olmayan öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Şevik, Özcan ve Emin (2012) yaptıkları araştırmalarında bir devlet hastanesinde kurulan krize müdahale birimine yönlendirilen intihar girişimlerini sosyo- demografik özellikler, psikiyatrik tanı ve takip süreçleri bakımından incelemişler ve daha önceki intihar girişimi ve aile öyküsünün temel risk faktörleri olduğunu belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencileri arasında madde kullanım yaygınlığının ve madde kullanımını belirleyen risk faktörlerinin belirlenmesinin amaçlandığı bir çalışmada, erkek olma, okul başarısının kötü olması, ebeveynlerin boşanmış veya ayrı yaşıyor olması,intihar girişimi öyküsüne sahip olma yaşam boyunca en az bir defa madde kullanımı bakımından risk faktörü olarak belirlenmiştir (Yalçın ve diğ., 2009).

Okullarda yaşanan şiddet ve saldırganlık üzerine yapılan bir araştırmada ilgili saldırganlık ve şiddeti arttıran risk faktörleri belirlenmiştir. Belirlenen risk faktörleri, personel özellikleri (örneğin; "öğrenciye ve aileye karşı olumsuz tutum, sorun/çatışma

çözme konusunda yetersizlik, öğrenci gelişimi için düşük destek" gibi), öğrenci özellikleri (örneğin; "okula karşı olumsuz tutum, sosyal uyum yetersizliği, disiplin sorunları geçmişi" gibi), okulun iklimi ve kültürü (örneğin; "adaletsiz uygulamalar, disiplin politikasının açık-seçik olmayışı, cezaya ilişkin kontrol metotlarının sıkça kullanımı" gibi), okulun fiziksel özellikleri (örneğin; "öğrenci mevcudunun fazlalığı, güvenlik önlemleri yetersizliği, uygun olmayan okul bölgesi" gibi) ve okulun sosyal özellikleri (örneğin; "okul-aile iş birliği eksikliği, sosyal destek sistemleri yetersizliği, zayıf okul yönetimi" gibi) olmak üzere farklı başlıklar altında toplanmıştır (Yavuzer, Gündoğdu, Dikici, 2009; Yavuzer, 2011).

Siyez (2006) tarafından yapılan çalışmada 15-17 yaş aralığında bulunan ergenlerdeki problem davranışlar ile koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Ayrıca, ilgili problem davranışlarının sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Araştırma verileri ortaöğretim kurumlarına devam eden 1237 öğrenciden toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre problem davranışlarının ergenler arasında görülme sıklığının yüksek olduğu ve problem davranışlar arasında düşük seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Koruyucu faktörler ile problem davranışlar arasında olumsuz yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunurken; risk faktörleri ile problem davranışlar arasında olumlu yönde düşük ve orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, problem davranışların koruyucu faktörler ve risk faktörleri tarafından yordanmasında kişilik sistemi içinde bulunan koruyucu ve risk faktörlerinin, algılanan çevre sistemi ve davranış sistemi içinde bulunan faktörlere göre problem davranışları yordama gücünün daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Problem davranışlara karşı yapılacak olacak önleyici çalışmalarda risk faktörlerinin azaltılmasına ve koruyucu faktörlerin güçlendirilmesine vurgu yapılmıştır (Siyez, 2006).

Yapılan başka bir araştırmada çocukların suça sürüklenmesinde okulun oynadığı rol ve okul ile ilgili risk faktörleri araştırılmıştır. Ayrıca, belirlenen risk faktörlerine göre bunların etkilerini azaltacak ya da ortadan kaldıracak koruyucu faktörlerin hangileri olabileceği değerlendirmeye alınmıştır. Bu amaçlarla Ankara, İstanbul ve İzmir Jandarma Çocuk Merkezlerine suça sürüklenme sebebiyle getirilen 73 çocuk ile çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre okul döneminde risklerin ortaya çıkmasında en önemli faktörün okul ile güçlü bağlar kuramama olduğu bulunmuştur.

Çocukların suça sürüklenmesinde okul yaşamlarındaki olumsuzlukların da dolaylı etkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İpek, 2010).

Peker (2015) tarafından yapılan bir çalışmada risk faktörlerini, ortaokul öğrencilerinin siber zorbalık durumlarını yordaması açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyalleşme güçlüğünün, siber zorba, mağdur ve zorba/mağdur olma açısından risk faktörü olduğu bulunmuştur. İnternet kullanım süresinin ve cinsiyetin siber zorba ve zorba/mağdur için, ailelerin çocuklarının internet kullanımını denetlememesinin siber zorba için, sosyal tutum ve olumsuz duygunun siber zorba/mağdur için risk faktörü olduğu sonucuna varılmıştır (Peker, 2015).

2.5.2 Yurt Dışında Risk Faktörleri İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Shpiegel (2016) tarafından yapılan bir çalışmada koruyucu ailede bulunan ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkisini araştırılmıştır. Araştırma verileri reşit olma yaşına yaklaşan 351 gençten elde edilmiştir. Eğitimsel kazanımlar, ergen hamileliğinden kaçınma, evsizlik, zihinsel hastalıklar, madde kullanımı ve suça karışma olmak üzere altı etki birleştirilerek psikolojik dayanıklılık puanları ölçülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, artan fiziksel istismar, cinsel istismar geçmişi, yerleşim yeri değişkenliği ve gençlerin öz-ailelerinde suça karışma durumları gibi risk faktörleri daha düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Shpiegel, 2016).

Sareen (2014) yetişkinlerde görülen travma sonrası stres bozukluğunun etkisi, eşlik eden diğer hastalıklar ve tedavisi üzerine yaptığı derleme çalışmasında ilgili bozukluğun gelişmesinde rol oynayan risk faktörlerinin üzerinde de durmuştur. Travma sonrası stres bozukluğu üzerinde etkili olan risk faktörleri arasında kadın olma, düşük zekâ seviyesi, önceden de travmaya maruz kalma, zihinsel bozukluk, kişilik faktörleri, genetik, algılanan ölüm korkusu, travmanın şiddeti, fiziksel yaralanma, yüksek kalp hızı, düşük sosyal destek, ekonomik stres, akut stres bozukluğu, sakatlık gibi faktörlerin yer aldığı belirtilmiştir (Sareen, 2014).

Ergenlerde ve genç yetişkin kadınlardaki suça karışma durumu üzerindeki risk faktörlerinin incelendiği bir çalışmada; olumsuz yaşam olayları, kişilik, ahlaki gelişim, suça karşı olumlu tutum, yetersiz ebeveynlik, aile üyeleriyle olan ilişkinin niteliği, aile çevresi, okul başarısı, okul bağlılığı, suça karışmış arkadaşlar, akranlarla olan ilişkinin

niteliği gibi faktörlerin suç işleme üzerinde etkili olan risk faktörleri arasında yer aldığı belirlenmiştir (Wong, Slotboom, Catrien, 2010).

Murray (2003) yaptığı bir çalışmasında engelli gençlerin okul sonrası durumlarını anlamak için risk faktörleri, koruyucu faktörler ve yılmazlık ile ilgili kavramları incelemiştir. Risk faktörlerini birey, aile, okul ve toplum bazında sınıflandırmıştır. Bireysel risk faktörleri arasında cinsiyet, ırk, zayıf akademik beceriler, düşük zekâ seviyesi, düşük okul devamlılığı, stres verici yaşam olayları, duygusal sorunlar gibi faktörler yer almaktadır. Ailesel risk faktörleri arasında düşük sosyo-ekonomik durum, yetersiz, sert ve düzensiz ebeveyn tarzı, ailenin zihinsel hastalık geçmişi, çocuğa kötü muamele etme gibi faktörler olduğu belirtilmiştir. Okul bazında ise düşük öğretim niteliği, okula bağlanmanın düşük seviyede olması, okulu bırakma, tehlikeli ve güvensiz okul ortamı gibi faktörler risk olarak ele alınmıştır. Toplumsal risk faktörlerine örnek olarak da toplum yanlısı etkinliklere katılmada fırsatların az olması, olumlu yetişkin modelleriyle anlamlı ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek için fırsatların az olması, suç, şiddet ve yoksulluğun yüksek seviyede olması gibi faktörler gösterilmiştir (Murray, 2003).

Depresyona yönelik risk faktörlerinin yaşam boyu etkisinin incelendiği bir araştırmada 18-93 yaşları arasında son zamanda depresyonda olan ya da hiç depresyona girmemiş 2,215 yetişkinle çalışılmıştır. Farklı yaş gruplarındaki risk faktörleri de incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre risk faktörlerinin bulunması yaş gruplarına göre anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Birçok risk faktörünün depresyonla anlamlı ilişkilerinin olmasına rağmen, beş risk faktörü için depresyonla aralarındaki ilişkinin gücü yaşla bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Genç yaştaki grubun depresyonla daha güçlü bağlantıları olan risk faktörleri, çocukluk dönemi istismarı, acı, daha yüksek vücut kütle indeksi ve kronik hastalıkların sayısı olarak bulunurken, daha yaşlı grup için düşük gelirin risk oluşturduğu bulunmuştur (Schaakxs ve diğ., 2017).

3. YÖNTEM

Araştırma, psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının, çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesini amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

3.1. Evren ve Örneklem

Örnekleme, evreni temsil edecek şekilde belirli sayıda katılımcıyı bir çalışma için seçme sürecidir (Gay, Mills, Airasian, 2006). Evren, araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği, araştırma bağlamı içinde mevcut olan ortak özelliklere sahip birimler bütününü ifade etmektedir (Ural, Kılıç, 2005). Genel evren ve çalışma evreni olmak üzere iki tür evrenden söz edilmektedir. Genel evren, soyut bir kavram olup, ulaşılabilirliği zor olan ve genel olarak mümkün olmayan bir bütündür. Çalışma evreni ise ulaşılabilir olan evrendir ve ayrıca araştırmacı tarafından doğrudan veya ondan seçilmiş bir örnek küme üzerinde yapılan gözlemlerden faydalanarak, hakkında görüş bildirebileceği ve genellemelerde bulunabileceği evrendir (Karasar, 2014).

Bu araştırmada çalışma evrenini 2016-2017 Bahar yarıyılında Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programına kayıtlı üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma evreninin Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi olarak belirlenmesinin nedeni araştırmacının bu üniversitelerin ilkinde yüksek lisans öğrencisi olması, diğerinde de araştırma görevlisi olarak çalışıyor olmasıdır. Ayrıca, ilgili çalışma evrenine ulaşmada ve uygulama yapmak için izin almada kolaylığın sağlanacağı düşüncesidir.

Bu araştırmanın örneklemi, uygun örnekleme (convenience sampling) yoluyla seçilmiştir. Uygun örnekleme, araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verileri elde etmesi ile yapılmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2015). Gay, Mills, ve Airasian (2006) uygun örneklemenin gönüllüleri kullanma ve sadece "orada oldukları" için varolan grubu kullanma gibi iki şekilde olabileceğini söylemiştir. Örneğin lise öğrencileri üzerine yapılacak olan bir çalışmada araştırmacının ikamet ettiği yere yakın olan ve düşük maliyetle kolayca uygulamasını yapabileceğine inandığı liselerde

uygulama yapması uygun örnekleme ile olmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2015). Bu araştırmada da araştırmacının örneklemini yüksek lisans yaptığı üniversite ve çalıştığı üniversite olmak üzere iki ayrı üniversiteden seçmesi, uygulama yapmada ilgili üniversitelerin kolay ulaşılabilir ve maliyetinin daha düşük olması sebebiyledir. Dolayısıyla buradaki örnekleme türü de uygun örneklemeye girmektedir.

Araştırma örneklemi 2016-2017 Bahar yarıyılında Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programına kayıtlı üniversite öğrencilerden elde edilmiştir. 356 kadın, 120 erkek olmak üzere toplamda 476 psikolojik danışman adayı üniversite öğrencisi araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının cinsiyete ve öğrenim gördükleri üniversiteye göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Psikolojik Danışman Adaylarının Cinsiyete ve Üniversitelere Göre Dağılımı

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	356	74.8
Erkek	120	25.2
Toplam	476	
Üniversiteler		
Yıldız Teknik Üniversitesi	188	39.5
İstanbul Aydın Üniversitesi	288	60.5
Toplam	476	

Tablo 1'de de görüldüğü gibi psikolojik danışman adaylarının %74.8 'i (n= 356) kadın, %25.2'si (n= 120) erkektir. Öğrencilerin %39.5 'i (n= 188) Yıldız Teknik Üniversitesi'nde eğitim görürken; %60.5 'i (n= 288) ise İstanbul Aydın Üniversitesi'nde eğitim görmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği", "Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.2.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu araştırmada psikolojik danışman adayı öğrencilerinin stresle başa çıkmak için kullandıkları tarzı belirlemek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen *"Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory)"* 'nin Türkçe'ye Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanması ile ortaya çıkmıştır. Şahin ve Durak (1995) üniversite öğrencileri için depresyon, çeşitli psikolojik belirtiler ve yalnızlık ile ilişkili daha kısa bir başa çıkma ölçeği geliştirmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen başa çıkma ile ilgili ölçekten yola çıkarak kısaltma çalışması yapmışlardır. Uyarladıkları yeni, kısa ölçeğe " Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)" adını vermişlerdir. 30 maddelik, 4'lü Likert Tipi bir ölçme aracıdır. Kişinin yüksek puan aldığı alt ölçeklerdeki başa çıkma tarzları, kişinin en fazla kullandığı başa çıkma tarzlarını yansıtmaktadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında SBTÖ'nün faktör yapısı ile ilgili bulgulara ulaşmak için üç farklı çalışma yapılmıştır. Üç farklı çalışmada üç farklı örneklem ile çalışılmıştır. Birinci çalışmada 575 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde çalışılmıştır. Bu çalışmada SBTÖ iki aşamalı faktör analizine tabi tutulmuştur. Ana eksenler (Principal Axis) yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi neticesinde toplam varyansın %40.4'ünü açıklayan 8 faktörlük bir yapı meydana gelmiştir. Ancak grafik yöntemler (screen test) kullanılarak 5 faktörlük bir yapıya indirgenmiştir. Bulunan faktörler, "Kendine Güvenli Yaklaşım", "Çaresiz Yaklaşım"," Boyun Eğici Yaklaşım", "İyimser Yaklaşım" ve "Sosyal Desteğe Başvurma" olarak adlandırılmıştır (Şahin, Durak, 1995).

İkinci çalışma, farklı özel ve devlet bankalarında çalışmakta olan 426 kişiden (226 kadın, 198 erkek) oluşan örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada SBTÖ'nün faktör analizi Ana Eksenler Yöntemi ile yapılmış ve toplam varyansın %52.2' sini açıklayan 7 faktör bulunmuş ve farklı testler de uygulanarak faktör sayısının 4'e

indirgenebileceği görülmüştür. Buna göre yapılan faktör analizinde, birinci çalışmadan elde edilen yapıya benzer bir faktör yapısına ulaşılmıştır. Birinci çalışmada ortaya çıkan "Çaresiz Yaklaşım" ve " Boyun Eğici Yaklaşım" olarak adlandırılan iki faktör, bu çalışmada birleşerek varyansın %18.6 'sını açıklayan tek bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. İlk çalışmada "Kendine Güvenli Yaklaşım" ismi verilen faktör toplam varyansın %7.5'ini açıklayarak bu çalışmada da aynı kalmış, "Sosyal Desteğe Başvurma" ismi verilen faktör ise bu çalışmada "Etkili Sosyal Destek" ve "Etkisiz Sosyal Destek" olarak ikiye ayırmıştır.

Üçüncü çalışma ise Ankara'da yaşayan, yaşları 14 ile 45 arasında değişen (ortalama 22.08), 232 kişiden (157 kadın, 75 erkek) oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada SBTÖ'nün Ana Eksenler Yöntemi ile yapılan faktör analizi sonucunda da beş faktör bulunmuştur. Ancak son faktör bir maddeden oluştuğu ve ikinci faktörün içine girdiği için, yüklenme değerine bakıldığında toplam varyansın %37.4'ünü açıklayan 4 faktöre ilişkin bir yorum yapılmıştır.

Tüm bu çalışmalar sonucunda "Kendine Güvenli Yaklaşım", "Çaresiz Yaklaşım", "Boyun Eğici Yaklaşım", "İyimser Yaklaşım" ve "Sosyal Destek Arama" olmak üzere 5 faktörden oluşan, kısaltma çalışmasında son hali 30 maddeden oluşan ve yazarlar tarafından "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" olarak adlandırılan ölçek ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkmada etkili tarzları kullananların "kendine güvenli" ve "iyimser" yaklaşıma daha fazla sahip oldukları, etkili şekilde başa çıkamayanların ise " boyun eğici" ve "çaresiz" yaklaşımları daha fazla sahip oldukları belirtilmiştir.

SBTÖ güvenirlik çalışmaların ölçek uyarlaması gerçekleştirilen üç ayrı araştırmadaki faktör analizlerine göre ortaya çıkan alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. "Kendine Güvenli Yaklaşım" alt ölçeği için elde edilen güvenirlik katsayı değerleri α=.62 ile .80, "Çaresiz Yaklaşım" alt ölçeği için α=.64 ile .73, "Boyun Eğici Yaklaşım" alt ölçeği için α=.47 ile .72, "İyimser Yaklaşım" alt ölçeği için α=.68 ile .49 ve "Sosyal Destek Arama" alt ölçeği için α=.47 ile 45 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır (Şahin ve Durak, 1995). Bu bulgular, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.2.2. Çok Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği

Cote (1997) tarafından geliştirilen Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği'nin (ÇEKÖ) Türk kültürüne uyarlama çalışması Atak, Kapçı ve Çok (2013) tarafından yapılmıştır.

Ölçek, 15 maddelik, 5'li Likert Tipi bir ölçektir. Yüksek puan, kişinin eylemli kişiliğe sahip olduğuna işaret ederken, düşük puan ise eylemli kişiliğe sahip olmadığını ifade etmektedir (Atak, Kapçı, Çok, 2013).

Ölçek, "öz-saygı (1, 2, 3 numaralı maddeler)", "yaşam amacı (4, 5, 6,7 numaralı maddeler)", "iç denetim odağı (8, 9, 10, 11 numaralı maddeler)" ve "öz-yeterlik (12, 13, 14, 15 numaralı maddeler)" olmak üzere dört alt boyuttan meydana gelmektedir. Her bir madde 1 ile 5 arası puanlanmaktadır ve ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük alınabilecek puan 15, elde edilebilecek en yüksek puan ise 75'tir. Alınan yüksek puan kişinin eylemli kişiliğe sahip olduğuna işaret ederken, düşük puan ise eylemli kişiliğe sahip olmadığını ifade etmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama sürecinde yapılan geçerlik çalışmasında ilk olarak dil geçerliği, sonrasında da açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve madde analizi yapılmıştır. Uyarlama çalışması için örneklem Ankara'da üniversitelere devam eden 196 öğrenci ile aynı yaşta olup üniversite öğrencisi olmayıp Ankara'da bir iş yerinde çalışan 214 gençten seçilmiştir. Yaş aralığı 19- 25 ve yaş ortalaması 22,5 olan, % 45, 8'i erkek (n=188) ve %54.2 'si kadın (n=222) olmak üzere toplam 410 genç örneklemi oluşturmuştur.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları için yapılan açımlayıcı faktör analizinde özgün ölçekte yer alan 20 madde ile temel bileşeneler analizi yapılmıştır. Özdeğer grafiği (Scree test), sonucunda ölçeğin yapısının 4 faktörlü olduğu saptanmış ve bu faktörlerin toplam varyansın %48.73'ünü açıkladığı bulunmuştur. Birden çok faktöre yüklenen binişik maddelerin ölçekten çıkarılması yoluna gidilmiş ve yapılan değerlendirmede, öz-saygı alt ölçeğinden iki madde, diğer üç alt ölçekten de birer maddenin binişik madde olduğu görülmüş ve toplamda beş madde ölçekten çıkarılmıştır. Geride kalan maddelerle tekrar faktör analizi yapılmış ve analiz sonucunda ölçek yapısının yine dört faktörlü olduğu ve toplam varyansın %57.43'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan $\chi 2/sd$ oranı 3,11, GFI değeri 0.94 ve RMSEA değeri ise 0.05 olarak bulunmuş ve bu sonuçlara göre ölçeğin yapısının dört faktörlü olduğunun kabul edilebilir olduğuna ulaşılmıştır. İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise hesaplanan $\chi 2/sd$ oranı 3,87, GFI değeri 0.99 ve RMSEA değeri ise 0.03 olarak bulunmuş ve ölçeğin dört faktörlü yapısı desteklenmiştir. Sonuç olarak, yapı geçerliliğini saptamak için yapılan açımlayıcı, doğrulayıcı ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi bulguları, ÇEKÖ'nün 15 madde

ve 4 alt ölçekten oluştuğunu, eylemliliği ölçmek için uygun olduğunu ve ölçeğin varyansın %57.43'ünü açıkladığını göstermiştir (Atak, Kapçı, Çok, 2013).

Ölçeğin güvenirlik analizleri de yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini incelemek için yapılan araştırmalar sonucu yaşam amaçları alt boyutu için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.72, öz-saygı alt boyutu için 0.76, iç denetim odağı alt boyutu için 0.74, öz-yeterlilik alt boyutu için 0.73 ve ölçeğin tümü için ise 0.81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği için ölçek 50 katılımcıya 3 hafta arayla tekrar uygulanmış ve 46 kişiden elde edilen veriler ile ilgili inceleme yapılmıştır. Test- tekrar test güvenirlik katsayısının yaşam amaçları boyutu için 0.88, özsaygı boyutu için 0.86, iç denetim odağı boyutu için 0.92, özyeterlilik boyutu için 0.83 ve ölçeğin tamamı için 0.87 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yapılan madde analizi sonuçlarına göre düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının 0.31 ile 0.53 arasında, madde atıldığındaki Cronbach alfa değerlerinin ise 0.79 ile 0.82 arasında değiştiği bulunmuştur (Atak, Kapçı, Çok, 2013). Bu bulgular neticesinde Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğuna ulaşılmıştır.

3.2.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Öznel İyi Oluş Ölçeği, Dost (2005) tarafından, kişileirn hayatlarına dair bilişsel değerlendirmeleri ile deneyim ettikleri olumlu ve olumsuz hislerinin sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 46 maddeden oluşan, 5'li Likert Tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten yüksek puan almak öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçekte yer alan maddeler "1=Hiç Uygun Değil", "2=Biraz Uygun", "3=Kısmen Uygun", "4=Çoğunlukla Uygun" ve "5= Tamamen Uygun" olacak şekilde işaretlenebilen 5'li likert ölçeği şeklindedir. Her bir madde 1 ile 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46 iken en yüksek puan ise 230' dir. Ölçekten yüksek puan almak öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için ilk olarak faktör analizi çalışması yapılmıştır. İkinci olarak ölçeğin madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Üçüncü olarak ölçeğin ayırt ediciliğini tespit etmek amacıyla alt ve üst % 27'lik puan grupları t testi ile karşılaştırılmıştır. Faktör analizi

çalışmasında ÖİÖ'ne ilişkin KMO katsayısı .861 bulunmuş, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansının .51 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. ÖİÖ'nin özdeğeri 1'den büyük 12 faktör verdiği belirlenmiştir. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 24.52'sini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans ise % 63.83'dür. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .30 ile .66 arasında değiştiği belirlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün 6 maddeden (4, 17, 32, 35, 37, 40), ikinci faktörün 5 maddeden (3, 11, 19, 21, 23), üçüncü faktörün dört maddeden (22, 27, 30, 38), dördüncü faktörün dört maddeden (7, 34, 42, 46), beşinci faktörün altı maddeden (5, 8, 12, 14, 16, 31), altıncı faktörün dört maddeden (2, 9, 15, 28), yedinci faktörün dört maddeden (6, 29, 36, 45), sekizinci faktörün üç maddeden (1, 20, 41), dokuzuncu faktörün üç maddeden (18, 39, 43), onuncu faktörün iki maddeden (24, 26), on birinci faktörün üç maddeden (25, 33, 44) ve on ikinci faktörün iki maddeden (10, 13) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri incelenmiş ve sırasıyla faktörlere yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme, yaşamın zorluklarıyla baş etme ve karamsarlık isimleri verilmiştir (Dost, 2005).

Özdeğerlere ilişkin özdeğer bileşen-grafiği incelenmiştir. Grafikte birinci faktörden sonra önemli bir düşüş olduğu tespit edilmiştir. Özdeğer-bileşen grafiğinde birinci faktörden sonraki hızlı düşüş, ortak faktör varyansına ilişkin değerler ve birinci faktördeki yük değerleri dikkate alındığında ÖİÖ'nun 12 faktörlü olmasının yanında genel bir faktöre sahip olduğu anlaşılmıştır.

Ölçeğin güvenirlik çalışması da yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini etkileme dereceleri açısından ölçek maddeleri incelenmiştir. Ölçekten çıkarıldığı zaman anlamlı düzeyde güvenirliği arttıran herhangi bir maddeye rastlanılmamıştır. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarına bakılmış, korelasyonlarının .32 ile .63 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Ayrıca testin ayırıcılığını belirlemek için 46 maddelik ölçeğin 209 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst % 27'lik puan grupları ortalamaları karşılaştırmak için t testi kullanılmıştır. Üst grup puanların ortalaması 207.46; alt grup puanların ortalaması 144.32'dir. Sonuçta, gruplar arasında .01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öznel iyi oluş ölçeğinin güvenirlik çalışmaları da yapılmıştır. ÖİÖ'nün güvenirliği Cronbach Alfa ve test-tekrar test yöntemi olmak üzere iki şekilde saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak alınan 46 maddenin aynı uygulamadaki veriler kullanılarak ölçeğin Cronbach Alfa güvenirliği hesaplanmıştır. Toplamda 209 kişiden oluşan bir gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre ÖİÖ'nün Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. İkinci olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık kat sayısına ulaşmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan 39 kişilik bir gruba iki hafta arayla iki kez ölçek uygulanmış ve Pearson momentler çarpım katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Güvenirliği saptamak için yapılan iki yöntem sonucu bulunan ÖİÖ'nün güvenirlik kat sayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla kullanmak için güvenilir olduğu saptanmıştır (Dost, 2005). Bu bulgular sonucunda Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğuna ulaşılmıştır.

3.2.4. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Terzi (2000) tarafından geliştirilmiştir. Liste, 30 maddeden ve üç alandan oluşmaktadır. Bu alanlar: bireysel (kronik bir hastalığa sahip olma, kendine güvenin az olması gibi), aile (anne/babanın uyuşturucu kullanması, ailede şiddet görme gibi) ve toplumsal (düşük sosyoekonomik düzey, göç gibi) alanlardır.

3.2.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda katılımcıların, cinsiyet ve öğrenim gördükleri üniversiteye ilişkin sorular vardır. Formun başında araştırmanın amacı belirtilmiş olup değerlendirmenin bireysel şekilde değil toplu olarak yapılacağı açıklanarak ad-soyad vs. yazılmaması istenmiştir.

3.3. İşlem Yolu

Bu araştırmada psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının, çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi amacı ile veri toplama araçları olarak "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" (EK 3), "Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği" (EK 4), "Öznel İyi Oluş Ölçeği" (EK 5), "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" (Ek 6) ve "Kişisel Bilgi Formu" (EK 2) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarından olan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği",

"Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği", "Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" ölçeklerini kullanabilmek için ilgili ölçekleri geliştiren kişilerden e-posta yoluyla izin (EK 7) alınmıştır. Ölçek izinleri ilgili kişilerden alındıktan sonra, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden "araştırma izni" (EK 8) alınmış ve ayrıca Yıldız Teknik Üniversitesi, Akademik Etik Kurulu'ndan da araştırmanın yapılmasında etiğe aykırı bir durumun olmadığına dair Etik Kurul Onay Yazısı (EK 9) da alınmıştır. Araştırma verileri 2017 yılında Nisan ve Mayıs aylarında toplanmıştır. Araştırmacı tarafından öğrencilerin derslerinin olduğu vakitlerde, dersi veren öğretim üyesinden izin alınarak, derslerin başlangıcında ya da bitişinde ilgili ölçekler uygulanmıştır.

Ölçekler uygulanmadan önce araştırmacı, araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında öğrencileri bilgilendirmiş ve katılımcılardan Bilgilendirilmiş Onay Formu (EK 1) ile onaylarını almış ve araştırmaya gönüllü olarak katılımı sağlamıştır. Ayrıca araştırmacı ölçeklerin uygulanması sırasında sınıftan ayrılmamış ve ölçeklerle ilgili soru olduğunda yanıtlamıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analiz aşamasına geçmeden önce, ölçeklerin bir kısmını doldurmamış ya da belirli bir maddeden sonra boş bırakmış olanlar belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her biri için, ilgili ölçeğin toplam madde sayısından en az %10'unun boş bırakıldığı veriler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Kayıp veriler %10'dan daha az olduğunda, ilgili alt boyut maddeleri için belirlenen ortalama puan girilmiştir (Yüksel, 2013).

Verilerin çözümlenmesinde SPSS21 Paket Programı'ndan yararlanılmıştır. Öncelikle, bağımsız değişkenler olan "Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği" ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanların ortalamaları bulunmuştur. Ortalamanın üzerinde olan puanlar 1 (bir), ortalamanın altında olan puanlar 0 (sıfır) olarak kodlanmıştır. Böylece sürekli değişkenler, süreksiz değişkene çevrilmiştir.

Problemin çözümü için, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği" ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Ayrıca, Levene Testi ve varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için Box's M Testi de

yapılmıştır (Büyüköztürk, 2002). Varyans-kovaryans eşitliği sağlanmadığı durumlarda da bu koşul olmadan karar verilmesini sağlayan Welch Testi uygulanmıştır (Koçdar ve diğ, 2017).

Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına, risk faktörlerine ve bazı kişisel değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmede Parametrik İstatistik olan MANOVA (Çok Değişkenli Varyans Analizi) tekniğinden yararlanılmıştır. Çünkü MANOVA tekniği bir ya da daha çok faktörden oluşan gruplarda birden fazla bağımlı değişken bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmede kullanılabilir. Grup ortalama puanlarını karşılaştırmak içinse Wilks Lambda (λ) testinden yararlanılmıştır. MANOVA için hesaplanan Wilks Lambda λ değeri anlamlı çıkarsa grupların bağımlı değişken bakımından gözlenen bu farklarının kaynağını yorumlamak için gruplar, her bir bağımlı değişkende ANOVA ile karşılaştırılır (Büyüköztürk, 2002). Ayrıca, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu gösteren etki büyüklüğü (η 2 /eta kare) değerleri de incelenmiştir. Etki büyüklüğü aldığı değere göre η 2 =0,01-0,05 düşük düzeyde etki; η 2=0,06-0,13 orta düzeyde etki ve η 2 =0,14 ve üstü değerler yüksek düzeyde etki şeklinde yorumlanır (Cohen, 1988' den aktaran Kutsal ve Bilge, 2012). Farklılığın nereden kaynaklandığını bulabilmek için t-testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır (Sümbüloğlu, Sümbüloğlu, 1998). Psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları çok yönlü eylemli kişilik özellikleri, öznel iyi oluş düzeyleri, risk faktörleri ve stresle başa çıkma tarzlarının yüzdelik değerleri de hesaplanmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan problemin çözümü için toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Problemin çözümü için öncelikle "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği" ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmış ve sonuçları Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Stresle Başa Çıkma Tarzları, Çok-Yönlü Eylemli Kişilik ve Öznel İyi Oluş Puan Ortalamaları, Skewness ve Kurtosis Değerleri

Değişkenler	**n**	**Skewness (Çarpıklık)**	**Kurtosis (Basıklık)**
Stresle Başa Çıkma Tarzları			
Kendine Güvenli Tarz	476	.20	.37
Çaresiz Tarz	476	.51	.21
Boyun Eğici Tarz	476	.45	.19
İyimser Tarz	476	.00	.35
Sosyal Destek Arama Tarzı	476	.40	.09
Çok-Yönlü Eylemli Kişilik	476	.15	.31
Öznel İyi Oluş	476	.42	.06

Tablo 4.1'de görüldüğü gibi, Çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakıldığında, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları olan Kendine Güvenli Tarz için .20, Çaresiz Tarz için .51, Boyun Eğici Tarz için .45, İyimser Tarz için .00, Sosyal Destek Arama Tarzı için .40; Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği için .15 ve Öznel İyi Oluş Ölçeği için .42 olmuştur. Basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği2nin alt boyutları olan Kendine Güvenli Tarz için .37, Çaresiz Tarz için .21, Boyun Eğici Tarz için .19, İyimser Tarz için .35, Sosyal Destek Arama Tarzı için .09; Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği için .31 ve Öznel İyi Oluş Ölçeği için .06 olmuştur. Herhangi bir veri grubunda çarpıklık ve basıklık değerinin +1, -1

aralığında olmasının normal dağılım için kabul edilebilir düzeyde olmasının yanı sıra, bu değerin +2, -2 aralığında olması da genellikle kabul edilebilir bir durum olarak görülmektedir (Cooper Cutting, 2010'den aktaran Arapkirlioğlu, Tankız, 2011).

Ayrıca, "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği" ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Levene Testi yapılmış sonuçları Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik, Öznel İyi Oluş, Risk Faktörleri ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Levene Testi

	Stresle Başa Çıkma Tarzları	
	F	**p**
Çok-Yönlü Eylemli Kişilik	.27	.61
Öznel İyi Oluş	3.17	.08
Risk Faktörleri	1.61	.21
Cinsiyet	.13	.72
Devlet/Özel Üniversite	.21	.65

Tablo 4.2' de görüldüğü gibi, Levene Testi sonucunda, Çok-Yönlü Eylemli Kişilik için Levene Test F = .27 (p> .05), Öznel İyi Oluş için Levene Test F= 3.17 (p> .05), Risk Faktörleri için Levene Test F= 1.61 (p> .05), Cinsiyet için Levene Test F= .13 (p> .05) ve Devlet/Özel Üniversite için Levene Test F= .21 (p> .05) olarak bulunmuştur. Levene testi sonuçları, hata varyanslarının eşitliğinin sağlandığını göstermiştir.

Ayrıca, varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için Box's M Testi de yapılmış sonuçları Tablo 4.3'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik, Öznel İyi Oluş, Risk Faktörleri ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Box's M Testi

	Box's M	F	p
Çok-Yönlü Eylemli Kişilik	15.25	1.00	.45
Öznel İyi Oluş	13.41	.88	.58
Risk Faktörleri	28.25	1.86	.02
Cinsiyet	16.341	1.07	.37
Devlet/Özel Üniversite	32.72	2.16	.00

Tablo 4.3'de görüldüğü gibi, Box's M Testi sonucunda, Çok-Yönlü Eylemli Kişilik için Box's M = 15.25 ($p > .05$), Öznel İyi Oluş için Box's M = 13.41 ($p > .05$), Risk Faktörleri için Box's M = 28.25 ($p < .05$), Cinsiyet için Box's M = 16.341 ($p > .05$) ve Devlet/Özel Üniversite için Box's M = 32.72 ($p < .05$) olarak bulunmuştur. Varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için yapılan Box's M Testinde (Büyüköztürk, 2002), Çok-Yönlü Eylemli Kişilik, Öznel İyi Oluş ve cinsiyet için varyans-kovaryans eşitliği sağlanmışken; risk faktörleri ve devlet/özel üniversite için varyans-kovaryans eşitliği sağlanmamıştır. Bu nedenle, bu iki değişken için bu koşul olmadan karar verilmesini sağlayan Welch testi uygulanmıştır (Koçdar ve diğ, 2017).

4.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Risk Faktörleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Düzeylerine İlişkin Bulgular

Psikolojik danışman adaylarının çok-yönlü eylemli kişilik özellikleri, öznel iyi oluş ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, boyun eğici tarz, iyimser tarz, sosyal destek arama tarzı puan ortalamaları ve yüzdelikleri hesaplanmış ve Tablo 4.4'de verilmiştir. Ayrıca, Tablo 4.4.'de risk faktörleri yüzdesi de verilmiştir.

Tablo 4.4: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Alt Boyutlarının Puan Ortalamaları ve Yüzdelik Değerleri İle Risk Faktörlerinin Yüzdelik Değerleri

Değişkenler	n	En Düşük Puan	En yüksek Puan	$\overline{X}$	Ss	%	
						Düşük	Yüksek
Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri	476	26	72	49.40	7.79	49.1	50.9
Öznel İyi Oluş	476	88	228	171.14	26.50	47.8	52.2
Stresle Başa Çıkma Tarzları							
Kendine Güvenli Tarz	476	4	21	14.09	3.62	47.3	52.7
Çaresiz Tarz	476	0	24	9.75	4.34	51	49
Boyun Eğici Tarz	476	0	16	5.09	2.89	51	49
İyimser Tarz	476	1	15	8.40	2.86	42.6	57.4
Sosyal Destek Tarzı	476	0	12	8.03	2.17	46.8	53.2
Risk Faktörleri						**Var**	**Yok**
						71.4	28.6

Tablo 4.4'de görüldüğü gibi, psikolojik danışman adaylarının çok-yönlü eylemli kişilik özellikleri toplam puan ortalaması $\overline{X}$ = 49.40, Ss= 7.79; öznel iyi oluş toplam puan ortalaması $\overline{X}$ = 171.14, Ss= 26.50; stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli tarz puan ortalaması $\overline{X}$ = 14.09, Ss= 3.62; çaresiz tarz puan ortalaması $\overline{X}$ = 9.75, Ss= 4.34; boyun eğici tarz puan ortalaması $\overline{X}$ = 5.09, Ss= 2.89; iyimser tarz puan ortalaması $\overline{X}$ = 8.40, Ss= 2.86; sosyal destek arama tarzı puan ortalaması $\overline{X}$ = 8.03, Ss= 2.17' dir.

Ayrıca, Tablo 4.4'de görüldüğü gibi, psikolojik danışman adaylarının % 50.9'u yüksek çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahipken; %49.1'i düşük çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahiptir. Psikolojik danışman adaylarının % 52.2'si yüksek öznel iyi oluş özelliklerine sahipken; %47.8'i düşük öznel iyi oluş özelliklerine sahiptir. Psikolojik danışman adaylarının % 52.7'si stresle başa çıkma tarzı olarak kendine güvenli tarzı göstermekte; % 49'u stresle başa çıkma tarzı olarak çaresiz tarzı

göstermekte; % 49'u stresle başa çıkma tarzı olarak boyun eğici tarzı göstermekte; % 57.4'ü stresle başa çıkma tarzı olarak iyimser tarzı göstermekte; ve % 53.2'si stresle başa çıkma tarzı olarak sosyal destek arama tarzını göstermektedir. Ayrıca, psikolojik danışman adaylarının % 71.4'ünde risk faktörleri varken, %28.6'sında risk faktörleri yoktur.

4.2. Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular

Araştırmada, "çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının farklılığına ilişkin Manova analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.5'de gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Çok Yönlü Eylemli Kişilik	Kendine Güvenli Tarz	1352.341	1	1352.341	131.08	.00	.23
	Çaresiz Tarz	384.252	1	384.252	21.18	.00	.05
	Boyun Eğici Tarz	14.817	1	14.817	1.74	.19	.00
	İyimser Tarz	753.863	1	753.863	114.44	.00	.20
	Sosyal Destek Arama Tarzı	8.431	1	8.431	1.76	.19	.00
Wilks' Lambda (Λ)= .727, F hesaplanan (5, 448) = 33.66* p< .00, η^2 = .27							

Tablo 4.5'de görülen MANOVA sonuçları, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, boyun eğici tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır (Λ=.727, F hesaplanan (5, 448)= 33.66, p<.00, η 2 = .27). Tablo 4.5'de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında ise, eylemli kişilik özelliklerine göre, kendine güvenli tarz (F hesaplanan= 131.08, p< .00, η2 = .23),

çaresiz tarz (F hesaplanan= 21.18, p< .00, η2 = .05) ve iyimser tarz (F hesaplanan= 114.44, p< .00, η2 = .20) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendine güvenli tarz için η2 = .23 olup yüksek düzeyde etki, çaresiz tarz için η2 = .05 olup düşük düzeyde etki ve iyimser tarz için η2 = .20 olup yüksek düzeyde etki olarak hesaplanmıştır. Çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre boyun eğici tarz (F hesaplanan= 1.74, p> .05) ve sosyal destek arama (F hesaplanan= 1.76, p> .00) puanlarının ise anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz, çaresiz tarz ve iyimser tarz puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğine yönelik bağımsız gruplarda t testi uygulanmış ve sonuç Tablo 4.6' da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz ve İyimser Tarzının t-Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	**Çok Yönlü Eylemli Kişilik**	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Kendine Güvenli Tarz	Düşük	223	12.31	3.21	11.45	.00
	Yüksek	231	15.77	3.22		
Çaresiz Tarz	Düşük	223	10.76	4.19	4.60	.00
	Yüksek	231	8.92	4.32		
İyimser Tarz	Düşük	223	7.07	2.56	10.70	.00
	Yüksek	231	9.65	2.58		

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalaması ($\overline{X}$ =12.31), yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$ =15.77) anlamlı düzeyde (t=11.45, p<.00) düşük çıkmıştır.

Ayrıca Tablo 4.6'a göre düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalaması ($\overline{X}$ =10.76), yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$ =8.92) anlamlı düzeyde (t=4.60, p<.00) yüksek çıkmıştır.

Yine, Tablo 4.6'da görüldüğü üzere düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalaması ($\overline{X}$ =7.07), yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$ =9.65) anlamlı düzeyde (t=10.70, p<.00) düşük çıkmıştır.

4.3. Öznel İyi Oluşa Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular

Araştırmada, "öznel iyi oluşa göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için öznel iyi oluşa göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının farklılığına ilişkin Manova analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7: Öznel İyi Oluşa Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Öznel İyi Oluş	Kendine Güvenli Tarz	1214.204	1	1214.204	115.094	.00	.20
	Çaresiz Tarz	2140.828	1	2140.828	149.042	.00	.24
	Boyun Eğici Tarz	89.776	1	89.776	11.050	.00	.02
	İyimser Tarz	630.915	1	630.915	91.830	.00	.16
	Sosyal Destek Arama Tarz	145.782	1	145.782	33.879	.00	.07
Wilks' Lambda (Λ)= .632, F hesaplanan (5, 467) = 54.46* p< .00, η^2 = .37							

Tablo 4.7'de görülen MANOVA sonuçları, öznel iyi oluşa göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, boyun eğici tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Λ=.632, F hesaplanan (5, 467)= 54.46, p<.00, η 2 = .37). Etki değeri de, yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.7'de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında ise, öznel iyi oluşa göre, kendine güvenli tarz (F hesaplanan=115.09, p< .00, η2 = .20), çaresiz tarz (F hesaplanan= 149.04, p< .00, η2 = .24), boyun eğici tarz (F hesaplanan=

11.05, p< .00, η2 = .02), iyimser tarz (F hesaplanan= 91.83, p< .00, η2 = .16) ve sosyal destek arama tarzı (F hesaplanan= 33.88, p< .00, , η2 = .07) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendine güvenli tarz için η2 = .20 olup yüksek düzeyde etki, çaresiz tarz için η2 = .24 olup yüksek düzeyde etki, boyun eğici tarz için η2 =.02 olup düşük düzeyde etki, iyimser tarz için η2 = .16 olup yüksek düzeyde etki ve sosyal destek arama tarzı için η2 =.07 olup orta düzeyde etki olarak hesaplanmıştır.

Öznel iyi oluşa göre stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, boyun eğici tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğine yönelik bağımsız gruplarda t testi uygulanmış ve sonuç Tablo 4.8' de gösterilmiştir.

Tablo 4.8: Öznel İyi Oluşa Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz, Boyun Eğici Tarz, İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının t-Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	Öznel İyi Oluş	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Kendine Güvenli Tarz	Düşük	226	12.42	3.35	10.73	.00
	Yüksek	247	15.62	3.15		
Çaresiz Tarz	Düşük	226	12.00	3.96	12.21	.00
	Yüksek	247	7.74	3.63		
Boyun Eğici Tarz	Düşük	226	5.54	2.89	3.32	.00
	Yüksek	247	4.67	2.81		
İyimser Tarz	Düşük	226	7.19	2.56	9.58	.00
	Yüksek	247	9.50	2.68		
Sosyal Destek Arama Tarzı	Düşük	226	7.45	2.14	5.82	.00
	Yüksek	247	8.56	2.01		

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalaması ($\overline{X}$ =12.42), yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$ =15.62) anlamlı düzeyde (t=10.73, p<.00) düşük çıkmıştır.

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalaması ($\overline{X}$ =12.00), yüksek öznel iyi oluşa sahip olan

psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$ =7.74) anlamlı düzeyde (t=12.21, p<.00) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının boyun eğici tarz puan ortalaması ($\overline{X}$ =5.54), yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının boyun eğici tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$ =4.67) anlamlı düzeyde (t=3.32, p<.00) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalaması ($\overline{X}$ =7.19), yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$ =9.50) anlamlı düzeyde (t=9.58 p<.00) düşük çıkmıştır.

Tablo 4.8'de görüldüğü gibi düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı puan ortalaması ($\overline{X}$ =7.45), yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı puan ortalamasından ($\overline{X}$ =8.56) anlamlı düzeyde (t=5.82, p<.00) düşük çıkmıştır.

4.4. Risk Faktörlerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular

Araştırmada, "risk faktörlerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun cevabı aranmıştır. Öncelikle psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları risk faktörleri ve ilgili risk faktörlerinin yüzdelik değerleri belirlenmişve sonuçlar Tablo 4.9'da verilmiştir. Daha sonra cevaba ulaşmak için varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için yapılan Box's M Testinde (bkz. Tablo 4.3), risk faktörleri için varyans-kovaryans eşitliği sağlanmamıştır. Bu nedenle, bu değişken için, bu koşul olmadan karar verilmesini sağlayan Welch Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Psikolojik Danışman Adaylarının Sahip Oldukları Risk Faktörleri ve Yüzdelik Değerleri

Risk Faktörleri	**n**	**%**
1)Erken doğmuş olma	20	4.2
2)Kronik bir hastalığa sahip olma	31	6.5
3)Özel eğitime muhtaç olma	2	0.4
4)Akademik başarısızlık yaşama	38	8.0
5)Şiddete maruz kalma	24	5.0
6)Cinsel istismara maruz kalma	16	3.4
7)Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma	40	8.4
8)Erken yaşta çocuk sahibi olma	1	0.2
9)Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme	2	0.4
10)Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama	57	12.0
11)Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma	78	16.4
12)Kendine güvenin az olması	138	29.0
13) Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması.	33	6.9
14)Anne ve babanın boşanması	23	4.8
15)Tek ebeveynle yaşama (anne ya da babayı kaybetmiş olma)	21	4.4
16)Üvey anne/baba ile yaşama	8	1.7
17)Anne ve babayı kaybetmiş olma	5	1.1
18)Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu	54	11.3
19)Anne ve/veya babanın suç işlemesi	6	1.3
20)Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması	16	3.4
21)Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma	2	0.4
22)Düşük maddi gelire sahip olma	33	6.9
23)Özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma	7	1.5
24)Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma	46	9.7

25)Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma	38	8.0
26)Doğal afetlere maruz kalma	29	6.1
27)Arkadaşlar tarafından reddedilme	14	2.9
28)Göç yaşama	29	6.1
29)Oturulan yerleşim yerinin sorunları (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi)	45	9.5
30)Diğer	6	1.3

Tablo 4.9 'da görüldüğü gibi, öğrencilerin sahip oldukları risk faktörleri sırası ile erken doğmuş olma % 4.2 (n=20), kronik bir hastalığa sahip olma % 6.5 (n=31), özel eğitime muhtaç olma % 0.4 (n=2), akademik başarısızlık yaşama % 8 (n=38), şiddete maruz kalma % 5 (n=24), cinsel istismara maruz kalma % 3.4 (n=16), alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma %8.4 (n=40), erken yaşta çocuk sahibi olma % 0.2 (n=1),evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme % 0.4 (n=2), dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama % 12 (n=57), kötümser bir kişilik yapısına sahip olma % 16.4 (n=78), kendine güvenin az olması % 29 (n=138), anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması % 6.9 (n=33), anne ve babanın boşanması % 4.8 (n=23), tek ebeveynle yaşama (anne ya da babayı kaybetmiş olma) % 4.4 (n=21), üvey anne/baba ile yaşama % 1.7 (n=8), anne ve babayı kaybetmiş olma % 1.1 (n=5), anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu % 11.3 (n=54), anne ve/veya babanın suç işlemesi % 1.3 (n=6), anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması % 3.4 (n=16), toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma % 0.4 (n=2), düşük maddi gelire sahip olma % 6.9 (n=33), özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma % 1.5 (n=7), alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma % 9.7 (n=46), okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma % 8 (n=38), doğal afetlere maruz kalma % 6.1 (n=29), arkadaşlar tarafından reddedilme % 2.9 (n=14), göç yaşama % 6.1 (n=29), oturulan yerleşim yerinin sorunları (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi) % 9.5 (n=45) ve diğer risk faktörleri % 1.3 (n=6)'tür.

Tablo 4.10: Risk Faktörlerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Welch Testi Sonuçları

Risk Faktörleri ve Stresle Başa Çıkma	Welch	P	η^2
Kendine Güvenli Tarz	9.62	.00	.02
Çaresiz Tarz	20.24	.00	.04
Boyun Eğici Tarz	.42	.52	.00
İyimser Tarz	8.56	.00	.02
Sosyal Destek Arama Tarzı	4.33	.04	.01

Tablo 4.10'da görüldüğü gibi, risk faktörlerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz (FWelch= 9.62; p<.00, η^2= .02), çaresiz tarz (FWelch= 20.24; p<.00, η^2= .04), iyimser tarz (FWelch= 8.56; p<.00, η^2= .02), sosyal destek arama tarzı (FWelch= 4.33; p<.04, η^2= .01) puanları anlamlı bir farklılık gösterirken; boyun eğici tarz (FWelch= .42; p>.05, η^2= .00) puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendine güvenli tarz için η^2 = .02, çaresiz tarz için η^2 = .04, iyimser tarz için η^2= .02 ve sosyal destek arama tarzı için η^2 =.01 olup düşük düzeyde etki olarak hesaplanmıştır.

Risk faktörlerine göre stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğine yönelik olarak Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve sonuç Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11: Risk Faktörlerine Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz, İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	**Risk Faktörleri**	**n**	**Sıra Ortalaması**	**U**	**Z**	**p**
Kendine Güvenli Tarz	Risk Yok	136	264.90	19529	2.66	.01
	Risk Var	340	227.94			
Çaresiz Tarz	Risk Yok	136	194.22	17098.5	4.45	.00
	Risk Var	340	256.21			
İyimser Tarz	Risk Yok	136	266.03	19376.5	2.78	.01
	Risk Var	340	227.49			

Sosyal Destek Arama Tarzı	Risk Yok	136	259.06	20324.5	2.08	.04
	Risk Var	340	230.28			

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi, risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz sıra ortalaması (Sıra $\overline{X}$ = 264.90), risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz sıra ortalamasından (Sıra $\overline{X}$ = 227.94) anlamlı düzeyde (z=2.66, p<.01) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi, risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz sıra ortalaması (Sıra $\overline{X}$ = 194.22), risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz sıra ortalamasından (Sıra $\overline{X}$ = 256.21) anlamlı düzeyde (z=4.45, p<.00) düşük çıkmıştır.

Tablo 4.11'de görüldüğü gibi, risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz sıra ortalaması (Sıra $\overline{X}$ = 266.03), risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz sıra ortalamasından (Sıra $\overline{X}$ = 227.49) anlamlı düzeyde (z=2.78, p<.01) yüksek çıkmıştır.

Yine, Tablo 4.11'de görüldüğü gibi, risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı sıra ortalaması (Sıra $\overline{X}$ = 259.06), risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı sıra ortalamasından (Sıra $\overline{X}$ = 230.28) anlamlı düzeyde (z=2.08, p<.04) yüksek çıkmıştır.

4.5. Cinsiyete Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulgular

Araştırmada, "cinsiyete göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için cinsiyete göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının farklılığına ilişkin Manova analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.12'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12: Cinsiyete Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin MANOVA Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Cinsiyet	Kendine Güvenli Tarz	66.337	1	66.337	5.12	.02	.01
	Çaresiz Tarz	108.115	1	108.115	5.78	.02	.01
	Boyun Eğici Tarz	3.647	1	3.647	.44	.51	.00
	İyimser Tarz	48.684	1	48.684	6.01	.02	.01
	Sosyal Destek Arama Tarzı	40.823	1	40.823	8.86	.00	.02
Wilks' Lambda (Λ)= .952, F hesaplanan (5, 470) = 4.72* p< .00, η^2 = .05							

Tablo 4.12'de görülen MANOVA sonuçları, cinsiyete göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Λ=.952, F hesaplanan (5, 470)= 4.72, p<.00, η 2 = .05). Etki değeri de, düşük çıkmıştır.

Tablo 4.12'de MANOVA uzantısında yer alan ANOVA sonuçlarına bakıldığında ise, cinsiyete göre, kendine güvenli tarz (F hesaplanan=5.12, p< .02, η2 = .01), çaresiz tarz (F hesaplanan= 5.78, p< .02, η2 = .01), iyimser tarz (F hesaplanan= 6.01, p< .02, η2 = .01) ve sosyal destek arama tarzı (F hesaplanan= 8.86, p< .00, , η2 = .02) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendine güvenli tarz için η2 = .01 olup düşük düzeyde etki, çaresiz tarz için η2 = .01 olup düşük düzeyde etki, iyimser tarz için η2 = .01 olup düşük düzeyde etki ve sosyal destek arama tarzı için η2=.02 olup düşük düzeyde etki olarak hesaplanmıştır. Ancak, cinsiyete göre boyun eğici tarz için (F hesaplanan=.44, p> .05, η2 = .00) puanlarının anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur.

Cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğine yönelik bağımsız gruplarda t testi uygulanmış ve sonuç Tablo 4.13'de gösterilmiştir.

Tablo 4.13: Cinsiyete Göre Kendine Güvenli Tarz, Çaresiz Tarz, İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının t-Testi Sonuçları

Bağımlı değişken	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Kendine Güvenli Tarz	Kadın	356	13.87	3.63	2.26*	.02
	Erkek	120	14.73	3.52		
Çaresiz Tarz	Kadın	356	10.03	4.54	2.40*	.02
	Erkek	120	8.93	4.22		
İyimser Tarz	Kadın	356	8.21	2.92	2.45*	.02
	Erkek	120	8.95	2.61		
Sosyal Destek Arama Tarzı	Kadın	356	8.20	2.13	2.98*	.00
	Erkek	120	7.53	2.19		

Tablo 4.13'de görüldüğü gibi erkek psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalaması ($\overline{X}$=14.73), kadın psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$=13.87) anlamlı düzeyde (t=2.26, p<.02) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.13'de görüldüğü gibi kadın psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalaması ($\overline{X}$=10.03), erkek psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$=8.93) anlamlı düzeyde (t=2.40, p<.02) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.13'de görüldüğü gibi erkek psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalaması ($\overline{X}$=8.95), kadın psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalamasından ($\overline{X}$=8.21) anlamlı düzeyde (t=2.45, p<.02) yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.13'de görüldüğü gibi kadın psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı puan ortalaması ($\overline{X}$=8.20), erkek psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı puan ortalamasından ($\overline{X}$=7.53) anlamlı düzeyde (t=2.98, p<.00) yüksek çıkmıştır.

4.6. Devlet Ya Da Özel Üniversitede Öğrenim Görmeye Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin

Araştırmada, "devlet ya da özel üniversitede öğrenim görmeye göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık göstermekte midir?" sorusunun cevabı aranmıştır.

Cevaba ulaşmak için varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için yapılan Box's M Testinde (bkz.Tablo 4.3.), devlet ya da özel üniversitede öğrenim görme için varyans-kovaryans eşitliği sağlanmamıştır. Bu nedenle, bu değişken için, bu koşul olmadan karar verilmesini sağlayan Welch Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.14'de gösterilmiştir.

Tablo 4.14: Devlet Ya Da Özel Üniversitede Öğrenim Görmeye Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Welch Testi Sonuçları

Üniversite ve Stresle başa Çıkma Tarzları	Welch	P	η^2
Kendine Güvenli Tarz	3.21	.07	.01
Çaresiz Tarz	1.17	.28	.00
Boyun Eğici Tarz	.95	.33	.00
İyimser Tarz	9.19	.00	.02
Sosyal Destek Arama Tarzı	4.48	.04	.01

Tablo 4.14'de görüldüğü gibi, devlet ya da özel üniversitede öğrenim görmeye göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan iyimser tarz (FWelch= 9.19; p<.00, η^2= .02) ve sosyal destek arama tarzı (FWelch= 4.48; p<.04, η^2= .01) puanları anlamlı bir farklılık gösterirken; kendine güvenli tarz (FWelch= 3.21; p>.05, η^2= .01), çaresiz tarz (FWelch= 1.17; p>.05, η^2= .00) ve boyun eğici tarz (FWelch= .95; p>.05, η^2= .00) puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; iyimser tarz için η^2 = .02 ve sosyal destek arama için η^2 =.01 olup düşük düzeyde etki olarak hesaplanmıştır.

Devlet ya da özel üniversitede öğrenim görmeye göre stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı puanlarının anlamlı olarak

farklılık gösterdiğine yönelik olarak Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve sonuç Tablo 4.15'de gösterilmiştir.

Tablo 4.15: Üniversiteye Göre İyimser Tarz Ve Sosyal Destek Arama Tarzının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Üniversite	n	Sıra Ortalaması	U	Z	p
İyimser Tarz	Yıldız Teknik Üni.	188	215.35	40485.5	2.98	.00
	İstanbul Aydın Üni.	288	253.61	73040.5		
Sosyal Destek Arama Tarzı	Yıldız Teknik Üni.	188	253.77	47709	1.98	.05
	İstanbul Aydın Üni.	288	228.53	65817		

Tablo 4.15'de görüldüğü gibi, Yıldız Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz sıra ortalaması (Sıra $\overline{X}$ = 215.35), İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz sıra ortalamasından (Sıra $\overline{X}$ = 253.61) anlamlı düzeyde (z=2.98, p<.00) düşük çıkmıştır.

Tablo 4.15'de görüldüğü gibi, Yıldız Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı sıra ortalaması (Sıra $\overline{X}$ = 253.77), İstanbul Aydın Üniversitesi'nde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı sıra ortalamasından (Sıra $\overline{X}$ = 228.53) anlamlı düzeyde (z=1.98, p<.05) yüksek çıkmıştır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan bulgular, problem cümleleri bağlamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Tartışmalar ve yorumlar ilgili literatür çerçevesinde yapılmıştır.

5.1. Psikolojik Danışman Adaylarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Risk Faktörleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, psikolojik danışman adaylarının % 50.9'u yüksek çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahipken; %49.1'inin düşük çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur.

Çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahip bireyler, yaşamlarında sorumluluk duygusuna sahip, kararları ve kararlarının sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduğuna dair inancı olan ve yaşamında ilerlemesini alıkoyan engellerin üstesinden gelebileceğine dair inancı olan kişilerdir (Côté, Levine, 2002'den aktaran Schwartz, Côté, Arnett, 2005). Literatür incelendiğinde, eylemli kişiliğe sahip bireylerin kendilerine hedef koymada, arzulanan eylemleri başlatma ve devam ettirmede ve problem çözme çabalarında bulunmada daha iyi oldukları belirtilmiştir (Thoits, 2006). Çok-yönlü eylemli kişiliğe sahip bireylerin, kendi gelişimlerinde etkin rol aldığı, kendi tercihlerini yaptığı ve bu tercihlerin sonuçlarını kabullendiği de belirtilmiştir (Atak, Kapçı, Çok, 2013). Ayrıca literatürde eylemlilik ile iyi oluş arasında da güçlü bir ilişkinin varlığından söz edilmiş (Hojman, Miranda, 2018), kaygıyı azaltmada ve önlemede önemli olduğu ortaya çıkmış (Weigold, Robitschek, 2011) ve sağlıklı gelişim düzeyi ile olumlu ilişkisinin varlığından söz edilmiştir (Morsünbül, 2013).

Literatürde görüldüğü gibi hem çok-yönlü eylemli kişiliğe sahip olan bireylerin olumlu özellikleri hem de eylemli kişiliğin bireylerin yaşamlarındaki olumlu etkileri (Hojman, Miranda, 2018; Weigold, Robitschek, 2011; Morsünbül, 2013) açısından eylemli kişilik oldukça önemli bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik danışmanların, çelişkilerinin, ihtiyaçlarının, niteliklerinin, kişisel özelliklerinin ve sorumluluklarının farkında olmaları gerektiği söylenmiştir. Farkındalık sahibi

olmayan psikolojik danışmanların danışma sürecinde hem kendilerine hem de danışanlara karşı faydalı olamayarak sürecin olumsuz sonuçlanmasına yol açabileceği belirtilmiştir (Corey, 2008). Hackney ve Cormier (2008) psikolojik danışmanların etkili olabilmeleri için sahip olması gereken özellikler arasında kişisel farkındalık ve anlayış, psikolojik açıdan sağlıklı olma, kültürler arası duyarlılık, açık görüşlü olma, nesnel olma, yetkinlik sahibi olma, içsel denetim odağına sahip olma gibi niteliklerin bulunduğunu belirtmişlerdir. Ostrand ve Creaser (1978), kendine güven ve öz-saygının psikolojik danışmanlar için önemli kişilik özelliklerini olduğunu bildirmişlerdir. Literatürde psikolojik danışmanların sahip olması gereken kişilik özellikleri arasında doğrudan eylemli kişilik özelliği gösterilmemiştir. Ancak, eylemli kişiliğe sahip bireylerin göstermiş olduğu iç denetim odağı, öz-saygı, öz-yeterlik gibi özelliklerin aynı zamanda psikolojik danışmanların da sahip olması gereken nitelikler olduğu araştırmacılar tarafından söylenmiştir (Corey, 2008; Hackney, Cormier, 2008; Ostrand, Creaser, 1978). Bu nedenle psikolojik danışman adaylarının da hem bireysel yaşamlarında hem de mesleki yaşamlarında çok-yönlü eylemli kişilik özellikleri göstermelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik danışmanların çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine de sahip olmaları beklenebilir. Bu özelliklere sahip olduklarında danışma sürecini daha başarılı yürütebilecekleri, süreç boyunca danışanlarına karşı daha yetkin, daha güvenli olarak daha fazla fayda sağlayabilecekleri düşünülmektedir.

Ayrıca meslek sahibinin kişiliği ve davranışlarının en çok fark yarattığı mesleğin psikolojik danışmanlık olduğu söylenmiştir (Kassan, 1996'den aktaran Meier, Davis, 2012). Psikolojik danışman adaylarının kişisel özelliklerine ilişkin bilgilerin elde edilmesinin ileride mesleklerini icra ederken daha güvenli ve yetkin olmaları için önemli bir bilgi kaynağı olacağı vurgulanmıştır (İkiz, Totan, 2014). Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının çok-yönlü eylemli kişilik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanın, ilgili özelliklerin hem bireysel hem de mesleki yaşamları üzerindeki olumlu etkileri dikkate alınarak yapılacak olan mesleki başarılarını arttırmaya yönelik çalışmalarda faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonucunda psikolojik danışman adaylarının neredeyse yarısının yüksek ve diğer yarısının ise düşük çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur. Literatürde psikolojik danışmanların çok-yönlü eylemli kişilik düzeylerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır ve ulaşılan bu yüzdelik

değerler farklı araştırmalarla karşılaştırılamamaktadır. Bu durum, ilgili konuda farklı araştırmaların yapılması gerektiğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra yukarıda da bahsedildiği gibi eylemli kişiliğe sahip bireylerin olumlu özellikleri, eylemli kişiliğin bireylerin yaşamındaki olumlu etkileri ve önemi, psikolojik danışman adaylarının çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerini arttırmaya yönelik çalışmaların gerekliliğini de ortaya koymaktadır.

Araştırmanın sonucunda, psikolojik danışman adaylarının % 52.2'si yüksek öznel iyi oluş özelliklerine sahipken; %47.8'inin düşük öznel iyi oluş özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğu durumunu ifade etmektedir (Diener, 1994). Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin yaşam doyumları yüksek, olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları ise azdır (Andrews, Withey, 1976). Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin yaşamları hakkında olumlu düşünceleri ve hisleri ağır basmakta, hayatlarındaki gidişata dair büyük orandaki olumlu değerlendirmeleri sayesinde hoş duygular hissetmektedirler (Myers, Diener, 1995). Psikolojik danışman ve psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlerle ilişkisine bakıldığı araştırmalar literatürde mevcuttur (Bulut, 2016: Turp, 2017: Bekiroğlu, 2017: Yavuz, 2006). Ancak psikolojik danışman adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği çalışmalarda öznel iyi oluş düzeylerinin yüzdelik değerleri incelenmemiştir. Bu araştırmada ise psikolojik danışman adaylarının % 52,2'si yüksek öznel iyi oluş özelliklerine sahipken; %47,8'inin düşük öznel iyi oluş özelliklerine sahip olduğu bulunmuş ancak literatürdeki benzer çalışmalarda ilgili yüzdeliklere dair bulguya rastlanılmadığından karşılaştırma yapılamamaktadır. Gelecek araştırmalarda bu konudaki bulgulara yer verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik danışmanların psikolojik açıdan sağlıklı olmaları beklenmektedir. Çünkü psikolojik danışmanlar psikolojik olarak sağlam oldukları ve kendi sorunları tarafından dikkatleri dağıtılmadıkları zaman danışma sürecinde daha faydalı ve başarılı olabilmektedirler (Hackney, Cormier, 2008). Öznel iyi oluşun da psikolojik açıdan sağlıklı olan bireylerin özelliklerinden biri olduğu bilinmektedir (Diener, 1994; Andrews, Withey, 1976). Yaşam doyumlarının yüksek olması, olumlu duygularının fazla olması, yaşamları hakkında olumlu düşünce ve hislerinin daha fazla olması gibi öznel iyi oluşu yüksek bireylerin sahip olduğu olumlu özellikler, psikolojik

danışmanların da hem bireysel hem mesleki hayatlarında öznel iyi oluşun oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluşu yüksek psikolojik danışmanların mesleklerini icra ederken danışanlarına karşı daha faydalı olabileceği, süreci daha sağlıklı ve daha başarılı yürütebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, psikolojik danışmanların gerek bireysel yaşamlarında gerekse mesleki yaşamlarında öznel iyi oluşun yüksek düzeyde olmasının olumlu etkisinin olacağı beklenmekte ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucunda, psikolojik danışman adaylarının % 71.4'ünde risk faktörlerinin olduğuna ulaşılmıştır.

Risk faktörleri, kişilerin kırılganlık düzeyini yükselten stres verici yaşam olayları ve olumsuz çevresel şartlar olarak tanımlanmıştır (Norman, 2000). Risk faktörleri, çeşitli sorunların artması ve devam etmesi ihtimalini yükselten bireysel, biyolojik, psikolojik veya çevresel faktörlerdir (Kirby ve Fraser, 1997). Bireysel, ailesel ya da toplumsal açıdan sorunların meydana gelmesine ya da artmasına neden olabilecek çoğunlukla psiko-sosyal kökenli etmenleri içeren risk faktörleri, bireylerin sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanmasını engellemekte ve yaşamlarındaki stres verici olaylar karşısında kendilerini çabuk toparlayamamalarına neden olmaktadır (Garmezy, 1993'den aktaran Terzi, 2006). Garmezy (1987), birden fazla risk faktörünün bir arada bulunmasının psikiyatrik bir rahatsızlığın ortaya çıkma ihtimalini daha çok arttırdığını savunmuştur.

Meier ve Davis (2012) psikolojik danışmanların sahip oldukları kişisel sorunların psikolojik danışma yapma tarzlarını etkilediğini ve danışanda da benzer sorunlarla karşılaştıklarında rahatsızlık duyabileceklerini ve ilgili sorunlarla çalışmaktan kaçınabileceklerini belirtmişlerdir. Bu tür bir olumsuzluğun yaşanmaması için de psikolojik danışmanların kişisel sorunlarının farkında olmalarının ve sorunlarıyla başa çıkabilme yeteneğine sahip olmalarının çok önemli olduğu belirtilmiştir. Psikolojik danışmanların kendi sorunlarından arınmış olması mesleklerini sağlıklı bir şekilde icra etmeleri açısından da gerekli görülmüştür (Camcı, Ercan, 2017). Psikolojik danışmanların zorlu yaşam olaylarının kendilerini nasıl etkileyebileceğinin bilincinde olmaları gerekmektedir (Corey, 2008). Bu bağlamda değerlendirildiğinde risk faktörlerinin psikolojik danışmanların mesleki görevlerini yerine getirirken başarılarını olumsuz etkileyeceği, danışanlarına fayda sağlamada yetersiz

kalabilecekleri, danışanda da benzer risk faktörlerinin bulunması durumunda bu konuda çalışmaktan çekinebilecekleri göz önüne alınmalıdır. İleride mesleklerini daha sağlıklı ve faydalı şekilde yerine getirebilmeleri için psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları risk faktörlerinin olası olumsuz etkilerini azaltmak ve önlemek için gerekli çalışmaların yapılması oldukça önemlidir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının bu risk faktörlerinin kendilerini nasıl etkileyebileceği konusunda bilinçli olmalarının kişisel farkındalıklarını da arttıracağı düşünülmektedir. Kişisel farkındalıkları arttıkça da danışanlar üzerinde daha olumlu ve daha geniş etkilere sahip olmaktadırlar. Farkındalık sahibi olmayan psikolojik danışmanlar danışma sürecinde hem kendilerine hem de danışanlara karşı faydalı olamayarak sürecin olumsuz sonuçlanmasına yol açabilirler (Corey, 2008)

Görüldüğü gibi literatürde risk faktörlerine dair yapılan çalışmalarda risk faktörlerinin olumsuz etkileri ortadadır. Bu bağlamda literatürdeki bulgular ışığında psikolojik danışman adaylarının da risk faktörlerine sahip olmasının, yaşamlarındaki çeşitli sorunların artmasına, sahip oldukları potansiyelleri tam olarak kullanamamalarına, stres verici yaşantılar karşısında psikolojik dayanıklılıklarının düşük olacağına ve birçok risk faktörünün bir arada bulunmasının ciddi sağlık sorunlarına da neden olabileceğine dair çıkarımlarda bulunulabilir. Bu durumda psikolojik danışmanların sahip oldukları risk faktörlerinin hem bireysel hayatlarındaki hem de mesleki hayatlarındaki olası olumsuz etkilerini önlemek ya da azaltmak için gerekli çalışmaların yapılması büyük önem taşımaktadır.

Araştırmanın sonucunda psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzı olarak % 52.7'si kendine güvenli tarzı göstermekte; % 49'u çaresiz tarzı göstermekte; % 49'u boyun eğici tarzı göstermekte; % 57.4 'ü iyimser tarzı göstermekte; ve % 53.2'si sosyal destek arama tarzını göstermektedir.

Ağargün ve diğ. (2005) başa çıkmayı, kişinin kendisi için stres veren olay ya da faktörlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlamıştır. Başa çıkma tarzları, bireylerin farklı durumlarda ya da zamanla belli bir durumda strese karşı verdiği tepkilerle karakterize edilen başa çıkma yöntemleridir (Compas, 1987). Stresle etkili olarak başa çıkabilenlerin daha çok "kendine güvenli tarz" ve "iyimser tarz"a başvurdukları, stresle etkili olarak başa çıkamayanların ise daha çok "çaresiz tarz" ve "boyun eğici tarz"a başvurdukları söylenmiştir (Şahin, Durak, 1995). Stresle etkili

başa çıkan bireylerin, kendi sorunlarına bir çözüm bulma konusunda sorumluluk alarak yaşam zorluklarına cevap verdikleri, sorunlara yeterlilik ve uzmanlık hissiyle yaklaştıkları, yaşam zorluklarını kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak kullandıkları belirtilmiştir (Kleinke, 2007). Bireylerin kullandıkları başa çıkma tarzlarının başarılı olması, stresin etkilerinin giderek ortadan kalkmasına yardımcı olurken, başarısız olması ise çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine sebep olabilmektedir (Folkman, 1984). Başa çıkma tarzları, olumsuz ve stres verici yaşam olayları ile karşılaştıkları zaman bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu üzerinde büyük rol oynamaktadır (Endler, Parker, 1990).

Literatürde de görüldüğü gibi stresle başa çıkma tarzları bireylerin hayatında oldukça önemli rol oynamakta ve etkili tarzların kullanımı stres verici olayların etkisini azaltabilmekte veya ortadan kalkmasına yardımcı olabilmektedir (Folkman, 1984). Bu bağlamda psikolojik danışman adaylarının etkili stresle başa çıkma tarzlarını kullanmaları stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıklarında başarılı bir şekilde tepki göstermelerini sağlayabileceği düşünülmektedir. Etkili psikolojik danışmanların özellikle kişisel farkındalık kapsamında güçlü ve zayıf yanlarının, sınırlarının ve stresle başa çıkma yöntemleri gibi sorunlarla baş etme becerilerinin farkında oldukları belirtilmiştir (Hackney, Cormier, 2008). Bu gibi özelliklere sahip olmak, psikolojik danışmanların olaylara daha nesnel bakmalarını, yansıtma, karşıt-aktarım gibi danışma sürecinde yaşanabilecek zorlukları görmelerini ve baş etmelerini sağlamaktadır (Hackney, Cormier, 2008). Psikolojik danışmanların zorlu yaşam olaylarının kendilerini nasıl etkileyebileceğinin bilincinde olmaları ve bu zorluklarla uygun başa çıkma tepkilerine sahip olmaları gerekmektedir (Corey, 2008). Literatürdeki bu bilgiler ışığında stresle etkili başa çıkma tarzlarına sahip olmanın, etkili psikolojik danışman özellikleri arasında yer aldığı söylenebilir. Psikolojik danışmanların yaşadıkları stresin farkında olmalarının ve stresle etkili başa çıkma özellikleri göstermelerinin bireysel yaşamlarında fayda sağlayabileceği gibi danışma sürecini yürütürken de fayda sağlayacağı, özellikle benzer konularda çalışırken sürecin daha olumlu ve daha başarılı sonuıçlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca literatür incelendiğinde psikolojik danışmanları stresle başa çıkma stratejilerinin farklı değişkenler açısından incelendiği çalışmalar mevcuttur (Bulut, 2006; Sav, 2007) ancak bu çalışmalarda psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzlarının yüzdelik değerlerine yer verilmemiştir. Dolayısıyla bu araştırma sonucunda ulaşılan psikolojik danışman adaylarının sahip olduğu stresle başa çıkma tarzlarının yüzdelik değerleri literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılamamaktır. Gelecekteki çalışmalarda ilgili konudaki bulgunun da değerlendirilmesi gerekliliği düşünülmektedir. Ayrıca literatürde de bahsi geçtiği üzere, etkili başa çıkma tarzlarının olumlu etkilerinden dolayı psikolojik danışmanların etkili başa çıkma tarzlarını geliştirmeye ve arttırmaya yönelik çalışmaların yapılabileceği ve böylelikle kendi bireysel yaşamlarına katkıda bulunulmasının yanı sıra mesleki hayatlarında da verimlerini arttırmalarına ve danışanlarına benzer konularda daha iyi hizmet sunmalarına olanak sağlanacağı düşünülmektedir.

5.2. Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, eylemli kişilik özelliklerine göre, yüksek eylemli kişilik özelliklerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz ve iyimser tarz düzeyleri, düşük eylemli kişilik özelliklerine sahip olan psikolojik danışman adaylarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Düşük eylemli kişilik özelliklerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeyleri, yüksek eylemli kişilik özelliklerine sahip olan psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde doğrudan eylemli kişilik ve stresle başa çıkma tarzları arasında ne gibi bir ilişki olduğunu inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Thoits (2006) stres çalışmalarında eylemliliğin/ eylemli kişiliğin sahip olduğu rolün gözden kaçtığını ileri sürmüştür. Eylemlilik/ eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkma üzerine yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur (Weigold, Robitschek, 2011; Murray, Ali, 2017; Brummert Lennings, Bussey, 2017). Ancak, bu çalışmalarda eylemli kişilik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki doğrudan incelenmemiştir. Yapılan bir çalışmada eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkmanın ilişkili olduğu bulunmuş ve eylemli kişilik özellikleri ile başa çıkmanın kaygıyı azaltma ve önlemede önemli olduğu ortaya

çıkmıştır (Weigold, Robitschek, 2011). Belirtilen araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ile eylemli kişilik arasındaki ilişkinin nasıl olduğuna dair bir sonuca yer verilmemiştir.

Doğrudan eylemli kişilik ile stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi üzerine yapılan araştırmalara rastlanılmamış olsa da stresle başa çıkma tarzları ile eylemli kişiliğin de alt boyutları olan öz-yeterlik (Chwalisz, Altmaier, Russell, 1992; Macdonald ve diğ., 1998; Keskin, Orgun, 2006), öz-saygı (Hamarta ve diğ., 2009; Avşaroğlu, Üre, 2007; Lo, 2002; Mullis, Chapman, 2000), iç denetim odağı (Anderson, 1977; Parkes, 1984; Solomon, Mikulincer, Avitzur, 1988) ve yaşam amaçları (Stevens, Pfost, Wessels, 1987; Wang ve diğ., 2007) ile yapılmış farklı araştırmaların olduğu görülmüştür. Yüksek öz-yeterliliğin problem odaklı başa çıkma, düşük öz yeterliğin ise duygu odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğu (Chwalisz, Altmaier, Russell, 1992), öz saygı ile problem odaklı başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu (Hamarta ve diğ., 2009; Dumont, Provost, 1999), iç denetim odağına sahip kişilerin stresle başa çıkmada etkili tarzlara sahip olduğu (Anderson, 1977), yaşam amaçları yüksek olan kişilerin daha çok etkili başa çıkma tarzlarını kullandığı (Stevens, Pfost, Wessels, 1987) araştırmalar sonucu ortaya koyulmuştur.

Yukarıda yer verilen araştırma sonuçlarında görüldüğü gibi yüksek öz-yeterliliğe, yüksek öz-saygıya, iç denetim odağına sahip ve yaşam amaçları yüksek düzeyde olan kişilerin etkili stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek öz-yeterliliğe, yüksek öz-saygıya, iç denetim odağına ve yaşam amaçlarına sahip olmanın yüksek düzeyde eylemli kişiliğe sahip kişilerin özellikleri olabileceği belirtilmiştir (Atak, 2011). Yüksek düzeyde eylemli kişiliğe sahip kişilerin sahip olabileceği düşünülen özelliklerin (yüksek öz-yeterlilik, yüksek öz-saygı, iç kontrol odağına sahip olma, yaşam amaçlarının yüksek olması) etkili başa çıkma tarzları ile olan ilişkisi, bu araştırmanın sonucunda ulaşılan yüksek düzeyde eylemli kişiliğe sahip psikolojik danışman adaylarının etkili stresle başa çıkma tarzlarını (“kendine güvenli tarz” ve “iyimser tarz”) kullanmaları bulgusunu desteklemektedir.

Eylemli kişilik, kişinin yaşam süreci için sorumluluk duygusuna sahip olmasını, kişinin kararları ve bu kararların sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduğu inancını ve kişinin seçtiği yaşam seyrinde ilerlemesini engelleyen engellerin üstesinden gelebileceğine olan inancını ifade etmektedir (Côté, Levine, 2002’den aktaran Schwartz, Côté, Arnett, 2005). Literatür incelendiğinde, eylemli kişiliğe sahip

bireylerin kendilerine hedef koymada, arzulanan eylemleri başlatma ve devam ettirmede ve problem çözme çabalarında bulunmada daha iyi oldukları söylenmiştir (Thoits, 2006). Eylemli kişiliği yüksek düzeyde olan bireylerin yüksek düzeyde öz-yeterliliğe, öz-saygıya, iç denetim odağına ve yaşam amaçlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Atak, 2011). Literatürde eylemli kişilik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki doğrudan incelenmemiş olsa da eylemli kişiliğe sahip bireylerde bulunması beklenen özellikler stresle etkili başa çıkma tarzları ile ilişkili bulunmuştur (Chwalisz, Altmaier, Russell, 1992; Hamarta ve diğ., 2009; Dumont, Provost, 1999; Anderson, 1977; Stevens, Pfost, Wessels, 1987). Bu araştırmada da yüksek düzeyde eylemli kişiliğe sahip bireylerin stresle etkili başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve düşük düzeyde eylemli kişiliğe sahip bireylerin ise etkisiz tarzları kullandıkları sonucuna varılmıştır. Eylemli kişiliğin alt boyutları olan öz-yeterlik, öz-saygı, iç denetim odağı, yaşam amaçları (Côté, 1997), eylemli kişiliğe sahip bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları engellerin üstesinden gelebileceklerine dair olan inançları (Côté, Levine, 2002'den aktaran Schwartz, Côté, Arnett, 2005) ve problem çözmede daha iyi olabilmeleri (Thoits, 2006) gibi özelliklerin, eylemli kişiliğin stresle başa çıkma üzerinde olumlu etkisinin olmasına ve etkili başa çıkma tarzlarını arttırmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

5.3. Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, öznel iyi oluşa göre, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı düzeyleri, öznel iyi oluş düzeyi düşük olan psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz ve boyun eğici tarz düzeyleri, öznel iyi oluş yüksek olan psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde stres ile arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunan öznel iyi oluş (Gillett, Crisp, 2017; Küçükköse, Bedel, 2015), stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı/ etkili başa çıkma tarzı ile arasında olumlu yönde ilişkiler saptanmıştır (Topal, 2011). Ayrıca, problem odaklı başa çıkma tarzının öznel iyi oluşu yordadığı da bulunmuştur (Özbay ve diğ., 2012). Etkili başa çıkma tarzları ile öznel iyi oluş

arasında olumlu ilişkinin bulunduğu çalışma ile (Topal, 2011), bu araştırmanın bulguları tutarlılık göstermektedir. Ayrıca Duman (2016) tarafından yapılan araştırmada da öznel iyi oluş ile stresle başa çıkma tarzlarından etkisiz tarzlardan olan boyun eğici tarz arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgu da, bu araştırmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Öte yandan Duman (2016) yaptığı çalışmasında öznel iyi oluş ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli tarz, iyimser tarz, çaresiz tarz ve sosyal destek arama tarzı arasında anlamlı bir ilişki saptanmadığını belirtmiştir. Duman (2016) tarafından ulaşılan bu bulgular ise bu araştırmanın sonuçlarını desteklememektedir.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri ile olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğu durumunu ifade etmektedir (Diener, 1994). Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin yaşam doyumları yüksek, olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları ise azdır (Andrews, Withey, 1976). Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin yaşamları hakkında olumlu düşünceleri ve hisleri ağır basmakta, hayatlarındaki gidişata dair büyük orandaki olumlu değerlendirmeleri sayesinde hoş duygular hissetmektedirler (Myers, Diener, 1995). Öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşun bileşenleri olan yaşam doyumu ve olumlu duygulanım ile stresle etkili başa çıkma tarzları arasındaki olumlu ilişkilerin varlığı yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur (Topal, 2011; Özbay ve diğ., 2012: Mahmood ve diğ., 2012; Barnes, Lightsey, 2005; Deniz, 2006). Bu araştırmada da alanda yapılan diğer araştırmalarla tutarlı olarak yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip bireylerin stresle etkili başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve düşük düzeyde öznel iyi oluşua sahip bireylerin etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları ortaya çıkmıştır. Hem bu araştırmanın sonucundan hem de diğer benzer çalışmaların sonucundan yola çıkılarak öznel iyi oluşu yüksek bireylerin sahip olduğu yaşam doyumu, olumlu duygulanım, yaşamları hakkındaki olumlu düşünce ve duyguları gibi özelliklerin stresle etkili başa çıkmada olumlu etki sahibi olduğu düşünülmektedir.

5.4. Risk Faktörlerine Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda risk faktörlerine göre, risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan çaresiz tarz düzeyi, risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı

düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı düzeyleri, risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Bilim Şenel (2013) tarafından yapılan araştırmada alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı incelenmiştir. Stresle başa çıkma tarzları açısından ulaşılan bulguya göre alkol sorunu yaşayan bireylerin daha çok pasif başa çıkma tarzlarını kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Gürdil (2007) de yaptığı çalışmada riskli alkol kullanımı ile stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici tarz arasında ilişki olduğunu saptamıştır.

Zin ve diğ. (2006) tarafından yapılan araştırmada istismarcı yakın ilişkilere maruz kalan yaşlı kadınların başa çıkma stratejileri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre bu tarz ilişkilere maruz kalanların daha çok duygu-odaklı/etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Başa çıkma tarzları üzerinde gelir seviyesi ve etnik kökenin etkisinin incelendiği bir çalışmada ise düşük gelirli bireylerin daha çok duygu-odaklı/etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca etnik köken açısından da araştırmaya katılan Afrikalı Amerikanların, Kafkas katılımcılara göre daha çok duygu odaklı/ etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıkları bulunmuştur (Brantley ve diğ., 2002).

Risk faktörleri, bireylerin kırılganlık düzeyini yükselten stres verici yaşam olayları ve olumsuz çevresel şartları ifade etmektedir (Norman, 2000). Risk faktörleri bireylerin sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanmasını engellemekte ve yaşamlarındaki stres verici olaylar karşısında kendilerini toparlamalarını olumsuz etkilemektedir (Garmezy, 1993'den aktaran Terzi, 2006). Literatürde risk faktörlerine sahip olma stresle etkisiz başa çıkma yolları ile ilişkili bulunurken, risk faktörlerine sahip olmama ise stresle etkili başa çıkma yolları ile ilişkili bulunmuş (Bilim Şenel, 2013; Gürdil, 2007; Zink ve diğ., 2006; Brantley ve diğ., 2002) ve bu araştırmada da ilgili literatür ile tutarlı olarak risk faktörlerine sahip bireyler stresle etkisiz başa çıkma tarzlarını kullanırken, risk faktörlerine sahip olmayanlar ise etkili başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucuna varılmıştır. Risk faktörlerinin strese sebebiyet veren yaşam olayları olması, kişilerin kırılganlık düzeyini arttırması, sahip olunan potansiyelin

kullanılmasını engellemesi ve stres verici olaylarla başa çıkmayı zorlaştırması gibi özellikleri, risk faktörlerine sahip olmanın stresle etkili başa çıkma üzerinde olumsuz etkiye sahip olmasında rol oynadığı düşünülmektedir.

5.5. Cinsiyete Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, cinsiyete göre kadın psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan çaresiz tarz ve sosyal destek arama düzeyleri, erkek psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Erkek psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz ve iyimser tarz düzeyleri kadın psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çetin ve Kuru (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin sosyal destek arama ve soruna yönelme alt boyutlarından erkeklere oranla daha fazla puan aldıkları bulunmuş ve daha aktif başa çıkma tarzlarını kullandıkları ileri sürülmüştür. Erkeklerin ise daha etkisiz başa çıkma tarzlarını kullandıklarını sonucuna ulaşılmıştır. Kaya ve diğ. (2007) tarafından yapılan araştırmada ise erkeklerin daha çok etkili stresle başa çıkma tarzları kullandıkları saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bir araştırmada ise stresle başa çıkmada boyun eğici davranışları erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri tespit edilmiştir (Eraslan, 2015). Avşaroğlu ve Üre (2007) tarafından yapılan araştırmada ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet açısından stresle başa çıkma tarzlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Yaşları 18 ile 65 arasında değişen, farklı sosyo-demografik özelliklere sahip, 2816 kişi (1566 kadın, 1250 erkek) üzerine yapılan bir çalışmada stres ve başa çıkma üzerindeki cinsiyet farklılıkları incelenmiştir. Kadınların erkeklere göre duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma tarzı üzerinde anlamlı derecede daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur. Sonuç olarak kadınların stresten daha çok ıstırap çektiği ve başa çıkma tarzlarının erkeklere göre daha çok duygu-odaklı olduğu belirtilmiştir (Matud, 2004).

Hamilton ve Fagot (1988) duygu-odaklı başa çıkma çözümleri kullandıkları düşünülen kadınlara göre erkeklerin daha etkili başa çıkma tarzlarını kullandıkları teorisini test etmek için kadın ve erkek başa çıkma davranışlarını karşılaştırdıkları bir çalışma yapmışlardır. 51 kadın ve 39 erkek lisans öğrencisi ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonucunda ise yapılan analizlerin cinsiyet farklılığı göstermediğini bulmuşlardır. Felsten (1998) tarafından üniversite öğrencileri yapılan çalışmada kadınların erkeklere oranla daha çok sosyal destek arama tarzını kullandıkları ve problem-odaklı başa çıkmada ve kaçınma tarzında ise cinsiyete göre bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkeni açısından incelendiği araştırmalarda görüldüğü üzere literatürde bu bağlamda farklı araştırmalar farklı sonuçlara ulaşmıştır. Bir yandan bu araştırma sonucu ile tutarlı çalışmalar mevcutken (Kaya ve diğ., 2007; Matud, 2004; Felsten, 1998), öte yandan bu araştırma sonucunu desteklemeyen araştırmalara (Çetin ve Kuru, 2010; Eraslan, 2015; Hamilton, Fagot, 1988) rastlanılmıştır. Cinsiyet açısından stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği çalışmalarda farklı sonuçların elde edilmesi, literatürde genel anlamda bu konuda bir tutarlılığın olmadığını göstermektedir.

5.6. Devlet Ya Da Özel Üniversitede Öğrenim Görmeye Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın sonucunda, devlet ve vakıf üniversitesinde öğrenim görmeye göre, Yıldız Teknik Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan sosyal destek arama düzeyleri İstanbul Aydın Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İstanbul Aydın Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeyleri, Yıldız Teknik Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarınınkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada özel üniversitede öğrenim gören bireylerin etkili başa çıkma tarzlarından olan iyimser tarzı daha çok kullandıkları, devlet üniversitesinde öğrenim gören bireylerin ise sosyal destek arama tarzını daha çok kullandıkları sonucuna varılmıştır. Özel ve devlet üniversiteleri arasındaki farklardan biri, özel üniversitelerde

eğitim gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun devlet üniversitesinde eğitim görenlere oranla ekonomik düzeyinin yüksek olmasıdır. Lazarus ve Folkman (1984) maddi kaynakların da başa çıkmayı etkileyebileceğini ve stres verici durumlarda başa çıkma seçeneklerini arttırarak yasal, tıbbi, mali ve diğer profesyonel yardımlara daha etkin erişimi kolaylaştıracağını belirtmişlerdir. Aydın ve İmamoğlu (2001) da ekonomik durumun strese karşı verilen tepkileri etkilediğini söylemiştir. Aysan (1988) tarafından yapılan araştırmada aile ekonomik düzeyi yükseldikçe problem çözme davranışlarında da bir artış olduğunu saptamış ve aralarında aile ekonomik düzeyinin bulunduğu bazı demografik değişkenlerin başa çıkma stratejilerini belirler nitelikte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde belirtilen ekonomik düzeyin stresle başa çıkmada olumlu katkısının olabileceği durumunun, bu araştırma sonucunda ulaşılan özel üniversitede eğitim görenlerin etkili başa çıkma tarzlarından iyimser tarza sahip oldukları bulgusu üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak stresle başa çıkma tarzlarının özel ya da devlet kurumlarında eğitim görmeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran başka çalışmaların olmayışı genelleme yapma konusunda engel teşkil etmekte ve bulguların genellenebilirliği için başka çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

6. VARGI VE ÖNERİLER

Bu bölümde önce araştırma sonuçlarına bağlı olarak ulaşılan vargılara ve daha sonra araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, psikolojik danışman adaylarının % 50.9'u yüksek çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahipken; % 49.1'inin düşük çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik danışman adaylarının % 52.2'si yüksek öznel iyi oluş özelliklerine sahipken; % 47.8'i düşük öznel iyi oluş özelliklerine sahiptir. Psikolojik danışman adaylarının % 71.4'ünde risk faktörleri vardır. Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzı olarak % 52.1'i kendine güvenli tarzı göstermekte; % 49.2'si çaresiz tarzı göstermekte; % 68.4'ü boyun eğici tarzı göstermekte; % 20.8'i iyimser tarzı göstermekte; ve % 11.6'sı sosyal desteğe başvurma tarzını göstermektedir.

Araştırmanın sonucu, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli tarz, çaresiz tarz ve iyimser tarz puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır. Düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeyleri yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeylerinden anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeyleri, yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeyleri, yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeylerinden anlamlı olarak düşük çıkmıştır.

Araştırmanın sonucu, öznel iyi oluşa göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, boyun eğici tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı) düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeyleri, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeylerinden anlamlı

olarak düşük çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeyleri, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının boyun eğici tarz düzeyleri, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının boyun eğici tarz düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeyleri, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeylerinden anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama düzeyleri, yüksek öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama düzeylerinden anlamlı olarak düşük çıkmıştır.

Araştırmanın sonucunda, risk faktörlerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı puanları anlamlı bir farklılık gösterirken; boyun eğici tarz düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeyleri, risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeyleri, risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeylerinden anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeyleri, risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı düzeyleri, risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın sonucu, cinsiyete göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı) düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, düşük çıkmıştır. Erkek psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeyleri, kadın psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Kadın psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeyleri, erkek psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz düzeylerinden anlamlı

olarak yüksek çıkmıştır. Erkek psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalaması, kadın psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Kadın psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı düzeyleri, erkek psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı düzeylerinden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın sonucunda, devlet ya da özel üniversitede öğrenim görmeye göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan iyimser tarz ve sosyal destek arama düzeyleri anlamlı bir farklılık gösterirken; kendine güvenli tarz, çaresiz tarz ve boyun eğici tarz düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Yıldız Teknik Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeyleri, İstanbul Aydın Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Yıldız Teknik Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama düzeyleri, İstanbul Aydın Üniversitesinde öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular dikkate alınarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler aşağıda belirtilmiştir.

- Strese maruz kalan bireylerde etkili stresle başa çıkma tarzlarını geliştirmek için önleme ve müdahale çalışmaları yapılabilir ve bu konu üzerinde yapılan araştırmalar arttırılabilir.
- Literatür incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları ve eylemliliğin çalışıldığı başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Özellikle Türkiye'de genel olarak eylemlilik/ eylemli kişilik üzerine yapılan araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Ayrıca psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan çalışmalar da oldukça azdır. Bu sebeple araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği için yeni çalışmalar yapılabilir.
- Yüksek eylemli kişiliğe sahip bireylerin daha etkili stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucundan yola çıkılarak stresle etkili başa çıkma önleme ve müdahale çalışmalarında bu bulgudan yararlanılarak bireylerin eylemli kişiliklerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

- Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin daha etkili stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucundan yola çıkılarak stresle etkili başa çıkma önleme ve müdahale çalışmalarında bu bulgudan yararlanılarak bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Risk faktörlerine sahip olmayan bireylerin daha etkili stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları sonucundan yola çıkılarak stresle etkili başa çıkma önleme ve müdahale çalışmalarında bu bulgudan yararlanılarak bireylerin sahip oldukları risk faktörlerinin etkilerini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan araştırmaların genel olarak oldukça kısıtlı olması sebebiyle bu örneklem üzerinde yapılacak araştırmalar arttırılabilir ve özellikle bu çalışmadan da yola çıkılarak psikolojik danışman adaylarının stresle etkili başa çıkabilmelerine yönelik önleme ve müdahale çalışmaları yapılabilir. İlgili çalışmalarda psikolojik danışman adaylarının eylemli kişilik ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya ve varsa sahip oldukları risk faktörlerinin etkisini azaltmaya yönelik program oluşturabilir. Böylelikle mesleki hayatlarında da daha etkili ve verimli olmalarına destek olunabilir.
- Ülkemizde, psikolojik danışman olmak isteyen ve bu amaçla psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların, Yükseköğretim Kurulu'na (YÖK) bağlı, ilgili eğitimi veren üniversitelerin taban puanlarını tutturmaları yeterli olmaktır. Oysa psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların bir kısmında uyum sorunları ve ciddi kişilik sorunları olabilmektedir. Bu nedenle, bu programda görev alan akademisyenler tarafından, sorun yaşayan psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaları desteklenmelidir. Ayrıca, ciddi ruhsal sorun yaşayan danışman adaylarının tedavi olmaları konusunda farkındalık geliştirilmeli ve psikolojik tedavi almaları desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

Abel, Millicent H. 2002. Humor, stress, and coping strategies. **Humor-International Journal of Humor Research**. c. 15. s. 4: 365-381.

Aghababaei, Naser, Faramarz Sohrabi, Hossein Eskandari, Ahmad Borjali, Noorali Farrokhi, Zhuo Job Chen. 2016. Predicting subjective well-being by religious and scientific attitudes with hope, purpose in life, and death anxiety as mediators. **Personality and Individual Differences.** c. 90. 93-98.

Ağargün, Mehmet Yücel, Lütfullah Beşiroğlu, Ümit Kemal Kıran, Ömer Akil Özer, Hayrettin Kara. 2005. COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. **Anadolu Psikiyatri Dergisi.** c. 6. s. 4: 221-226.

Ahuvia, Aaron. 2008. If money doesn't make us happy, why do we act as if it does? **Journal of Economic Psychology**. c. 29. s. 4: 491-507.

Akhtar, Mubeen, Birgit Kroener-Herwig. 2017. Coping Styles and Socio demographic Variables as Predictors of Psychological Well-Being among International Students Belonging to Different Cultures. **Current Psychology**, 1-9.

Akın, Ahmet. 2013. Öznel İyi Olma. **Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji. ed. Ahmet Akın, İstanbul;** Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları: 15-22.

Aldwin, Carolyn M. 2007. **Stress, Coping and Development. An Integrative Perspective.** 2. bs. New York: The Guilford Press.

Amit, Karin, Ilan Riss. 2014. The subjective well-being of immigrants: Pre-and post-migration. **Social indicators research.** c. 119. s.1: 247-264.

Anderson, Carl R. 1977. Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting: a longitudinal study. **Journal of Applied psychology**. c. 62. s. 4: 446-451.

Andrews, Frank M., John P. Robinson. 1991. Measures of subjective well-being. **Measures of personality and social psychological attitudes.** ed. John P. Robinson, Phillip R. Shaver, Lawrence S. Wrightsman. New York: Academic Press: 61-110.

Andrews, Frank M., Stephen B. Withey. 1976. **Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality.** New York: Plenium Press

Antonovsky, Aaron. 1979. **Health, Stress and Coping.** San Francisco: Jossey- Bass.

Arapkirlioğlu, Hasan, Kübra Dilek Tankız. 2011. Müzik Öğretmenliği Programı Özel Yetenek Sınavlarında Alan ve Yerleştirme Puanlarının Karşılaştırılması. **E-international Journal of Educational Research.** c.2. s. 4: 55-69.

Ardelt, Monika. 2003. Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. **Journal of Religious Gerontology**. c. 14. s. 4: 55-77.

Arslan, Coşkun. 2010. Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 10. s. 1: 7-43.

Atak, Hasan. 2010. Yetişkinliğe geçişte kimlik biçimlenmesi ve eylemlilik: Bireyleşme sürecinde iki gelişimsel kaynak. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Atak, Hasan. 2011. Ruh sağlığı çalışmalarında yeni bir psikososyal değişken: eylemlilik. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 3. s. 3: 483-512

Atak, Hasan, Emine Gül Kapçı, Figen Çok. 2013. Çok-Yönlü Eylemli Kisilik Ölçegi'nin Türkçe Formunun Değerlendirilmesi/Evaluation of the Turkish Version of the Multi-Measure Agentic Personality Scale. **Dusunen Adam.** c. 26. s. 1: 36-45.

Atak, Hasan, Nuray Taştan. 2012. Agency in the emerging adulthood period: An introductory study in Turkey. **European Journal of Social Sciences**. c. 32. s. 1: 97-107.

Austin, James T., Jeffrey B. Vancouver. 1996. Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. **Psychological bulletin**. c. 120. s. 3: 338-375.

Avşaroğlu, Selahattin, Ömer Üre. 2007. Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başaçıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** s. 18: 85-100.

Aydın, Betül, Seval İmamoğlu. 2001. Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. **M. Ü. Atatürk Eğitim Bilimleri Dergisi.** s. 14: 41-52.

Aydın, Hatice. 2008. Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aysan, Ferda. 1988. Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başaçıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bailey, Fiona J., Jagdish Dua. 1999. Individualism-collectivism, coping styles, and stress in international and Anglo-Australian students: A comparative study. **Australian Psychologist.** c. 34. s. 3: 177-182.

Baltaş, Acar, Zuhal Baltaş. 1990. **Stres ve Başaçıkma Yolları.** İstanbul: Remzi Kitabevi

Bandura, Albert. 1977. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological review**. c. 84. s. 2: 191-215.

Bandura, Albert. 1982. Self-efficacy mechanism in human agency. **American psychologist. c.** 37. s. 2: 122-147.

Bandura, Albert. 1995. Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies. **Self-efficacy in changing societies.** ed. Albert Bandura. Cambridge University Press.

Barnes, Peter W., Owen Richard Lightsey. 2005. Perceived racist discrimination, coping, stress, and life satisfaction. **Journal of Multicultural Counseling and Development.** c. 33. s. 1: 48-61.

Barrow, C. John, Selina Sue Prosen. 1981. A model of stres and counseling interventions. **Personel and Guidance Journal**. c. 60. s. 1: 5- 10.

Battle, James. 1978. Relationship between self-esteem and depression. **Psychological reports.** c. 42. s. 3: 745-746.

Baumeister, Roy F., Jennifer D. Campbell, joachim J. Krueger,, Kathleen D. Vohs. 2003. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. **Psychological science in the public interest.** c.4. s. 1: 1-44.

Bekiroğlu, Çimen. 2017. Psikolojik Danışmanlık Hizmeti Verenlerde Tükenmişlik Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Benson, Paul R. 2010. Coping, distress, and well-being in mothers of children with autism. **Research in Autism Spectrum Disorders**. c. 4. s. 2: 217-228.

Berman, William H., Dennis C. Turk. 1981. Adaptation to divorce: Problems and coping strategies. **Journal of Marriage and the Family.** c.43. s. 1: 179-189.

Bilgiç, Hatice Sali. 2011. Rehber Öğretmenlerin (Psikolojik Danışmanların) Öz Yeterlilikleri. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bilim Şenel, Gülçin. 2013. Alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Billings, Andrew G., Rudolf H. Moos. 1981. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. **Journal of behavioral medicine.** c.4. s. 2: 139-157.

Bradburn, Norman M. 1969. **The structure of psychological well-being**. Chicago: Aldine (Aktaran: Diener, Ed. 1984. Subjective Well- Being. **Psychological Bulletin.** c. 95. s. 3: 542-575).

Brantley, Philip J., Erin L. O'Hea, Glenn Jones, Dan J. Mehan. 2002. The influence of income level and ethnicity on coping strategies. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.** c. 24. s.1: 39-45.

Brown, Philip H., Brian Tierney. 2009. Religion and subjective well-being among the elderly in China. **The Journal of Socio-Economics**. c. 38. s. 2: 310-319.

Brummert Lennings, Heidi Isabel, & Bussey, Kay (2017). Personal agency in children: Assessing children's coping self-efficacy in the context of parental conflict. International Journal of Behavioral Development, 41(3), 432-443.

Brunstein, Joachim C., Oliver C. Schultheiss, Ruth Grässman. 1998. Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. **Journal of personality and social psychology**. c. 75. s. 2: 494- 508.

Bryant-Davis, Thema. 2005. Coping Strategies of African American Adult Survivors of Childhood Violence. **Professional Psychology: Research and Practice**. c. 36. s. 4: 409-414.

Bulut, Nergüz. 2016. Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başaçıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 27: 1-13.

Büyüköztürk, Şener. 2002. **Veri Analizi El Kitabı.** Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel. 2015. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri.** 19. Bs. Ankara: Pegem Akademi.

Camcı, Yakup, Leyla Ercan. 2017. Psikolojik Danışmanların Kişilik Özellikleri İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** s. 9: 402-429.

Campbell, Angus. 1976. Subjective measures of well-being. **American psychologist.** c. 31. s. 2: 117-124 (Aktaran: Diener, Ed. 1984. Subjective Well- Being. **Psychological Bulletin.** c. 95. s. 3: 542-575).

Cantor, Nancy, Catherine A. Sanderson. 2003. Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. **Well-being: The foundations of hedonic psychology.** ed. Daniel Kahneman, Edward Diener, Norbert Schwarz. 2. bs. NewYork: Russell Sage Foundation: 230-243.

Cast, Alicia D., Peter J. Burke. 2002. A theory of self-esteem. **Social forces**. c. 80. s. 3: 1041-1068.

Chang, Edward C.. 1998. Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 74. s. 4: 1109-1120.

Chwalisz, Kathleen, Elizabeth M. Altmaier, Daniel W. Russell. 1992. Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. **Journal of social and clinical psychology.** c.11. s.4: 377-400.

Civan, Sema, Ali Haydar Şar, Basri Özçelik, Abdullah Işıklar. 2015. The Analyzation of The Relationship Between Self-Sabotage and Operationality Under The Spectrum of Numerous Variables. **International Journal of Social Science.** c. 39. s.3: 11-21.

Cohen, Jacob. 1988. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers (Aktaran: Kutsal, Dilşad, Filiz Bilge. 2012. Lise Öğrencilerinin Tükenmişlik ve Sosyal Destek Düzeyleri. **Eğitim ve Bilim.** c. 37. s. 164: 283-297).

Compas, Bruce E. 1987. Coping with stress during childhood and adolescence. **Psychological Bulletin.** c. 101. s. 3: 393-403.

Connor-Smith, Jennifer K., Celeste Flachsbart. 2007. Relations between personality and coping: a meta-analysis. **Journal of personality and social psychology.** c. 93. s. 6: 1080- 1107.

Cooper Cutting, J. 2010. **SPSS: Descriptive Statistics.** http://psychology.illinoisstate.edu/jccutti [10.03.2011] (Aktaran: Arapkirlioğlu, Hasan, Kübra Dilek Tankız. 2011. Müzik Öğretmenliği Programı Özel Yetenek Sınavlarında Alan ve Yerleştirme Puanlarının Karşılaştırılması. **E-international Journal of Educational Research** c.2. s. 4: 55-69).

Coopersmith, Stanley. 1967. **The antecedents of self-esteem.** San Francisco: Freeman (Aktaran: Battle, James. 1978. Relationship between self-esteem and depression. **Psychological reports.** c. 42. s. 3: 745-746).

Corey, Gerald. 2008. **Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları**. çev. Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Côté, James E. 1997. An empirical test of the identity capital model. **Journal of adolescence.** c. 20. s. 5: 577-597.

Côté, James E. 2000. **Arrested Adulthood: The Changing Nature of Maturity and Identity.** New York, New York University Press (Aktaran: Atak, Hasan. 2011. Ruh sağlığı çalışmalarında yeni bir psikososyal değişken: eylemlilik. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 3. s. 3: 483-512).

Côté, James E. 2002. The role of identity capital in the transition to adulthood: The individualization thesis examined. **Journal of youth studies.** c.5. s. 2: 117-134.

Cote, James E., Charles G. Levine. 2002. **Identity formation, agency, and culture: A social psychological synthesis**. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum (Aktaran: Schwartz, Seth J., James E. Côté, Jeffrey Jensen Arnett. 2005. Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. **Youth & Society.** c. 37. s. 2: 201-229).

Côté, James E., Shinichi Mizokami, Sharon E. Roberts, Reiko Nakama. 2016. An examination of the cross-cultural validity of the Identity Capital Model: American and Japanese students compared. **Journal of adolescence.** c. 46: 76-85.

Côté, James E., Seth J. Schwartz. 2002. Comparing psychological and sociological approaches to identity: Identity status, identity capital, and the individualization process. **Journal of adolescence.** c. 25. s. 6: 571-586.

Crumbaugh, James C., Leonard T. Maholick. 1964. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. **Journal of clinical psychology**. c. 20. s. 2: 200-207.

Cüceloğlu, Doğan. 2002. **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları.** 11.bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çetin, Mehmet Çağrı, Emin Kuru. 2010. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. **Milli Eğitim Dergisi.** s. 187: 193-206.

Dağ, İhsan. 1991. Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliği. **Psikoloji Dergisi.** c. 7. s. 26: 10-16.

Dağ, İhsan. 1992. Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri. **Psikoloji Dergisi**. c. 7. s. 27: 1-9.

Demir Çelebi, Çiğdem, Osman Sezgin. 2015. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları ile Ahlâkî Olgunluk Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi. c. 5. s. 2: 99-146.

Deniz, Mehmet Engin. 2006. The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. **Social Behavior and Personality: an international journal**. c. 34. s. 9: 1161-1170.

Deniz, Mehmet Engin, Ercan Yılmaz. 2006. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c.3. s. 25: 17-26.

Diener, Ed. 1984. Subjective Well- Being. **Psychological Bulletin.** c. 95. s. 3: 542-575.

Diener, Ed. 1994. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. **Social indicators research**. c. 31. s. 2: 103-157.

Diener, Ed. 2000. Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national ındex. **American Psychologist.** c. 55: 34-43.

Diener, Ed. 2003. What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. **Psychological Inquiry.** c. 14. s. 2: 115-120.

Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Heidi Smith, Liang Shao. 1995. National differences in reported subjective well-being: Why do they occur?. **Social Indicators Research.** c. 34. s. 1: 7-32.

Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, Heidi L. Smith. 1999. Subjective well-being: Three Decades of Progress. **Psycholohical Bulletin.** c. 125. s. 2: 276-302

Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Shigehiro Oishi. 1997. Recent findings on subjective well-being. **Indian journal of clinical psychology.** c. 24: 25-41.

Diener, Ed, Katherine Ryan. 2009. Subjective well-being: A general overview**. South African Journal of Psychology.** c. 39. s. 4: 391-406.

Diener, Ed, Marissa Diener. 1995. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self - esteem. **Personality Processes and İndividual Differences**. c. 68. s. 4: 653-663.

Diener, Ed, Marissa Diener. 2009. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. **Culture and well-being**. ed. Ed Diener. Dordrecht: Springer.

Diener, Ed, Robert Biswas-Diener. 2002. Will money ıncrease subjective well being? A literature review and guide to needed research. **Social Indicators Research.** c. 57. s. 2: 119–169.

Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin. 1985. The satisfaction with life scale. **Journal of personality assessment.** c. 49. s. 1: 71-75.

Diong, Siew-Maan., George D. Bishop.1999. Anger expression, coping styles, and well-being. **Journal of Health Psychology**. c. 4. s. 1: 81-96.

Doğan, Tayfun, Ali Eryılmaz. 2013. Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 33. s. 33: 107-117.

Doğan, Tayfun, Fatma Sapmaz. 2012. Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 10. s. 3: 585-601.

Dohrenwend, Barbara Snell. 1984. **Stressful life events & their contexts.** Vol. 2. Prodist.

Dost, Meliha. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dost, Meliha. 2005. Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 23: 103–110.

Dönmez, Ali. 1985. Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken:«Çevre Büyüklüğü, Yaş, Aile Ortamı». **Eğitim ve Bilim**. c. 10. s. 55: 4-15.

Duman, Sevil. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dumont, Michelle, Marc A. Provost. 1999. Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. **Journal of youth and adolescence.** c. 28. s. 3: 343-363.

Durayappah, Adorée. 2011.. The 3P model: A general theory of subjective well-being. **Journal of Happiness Studies.** c. 12. s. 4: 681-716.

Dursun, Pınar. 2012. The role of meaning in life, optimism and coping styles in subjective well-being. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dyson, Rachael, Kimberly Renk. 2006. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. **Journal of clinical psychology.** c. 62. s. 10: 1231-1244.

Ekinci, Mine, Özlem Şahin Altun, Ganime Can. 2013. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**. c. 4. s. 2: 67-74.

Ellison, Christopher G. 1990. Family ties, friendships, and subjective well-being among Black Americans. **Journal of Marriage and the Family.** c. 52. s. 2: 298-310.

Ellison, Christopher G. 1991. Religious involvement and subjective well-being. **Journal of health and social behavior**.c. 32. s. 1: 80-99.

Emirbayer, Mustafa, Ann Mische. 1998. What is agency?. **American journal of sociology.** c. 103. s. 4: 962-1023.

Emmons, Robert A. 2003. Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. **Flourishing: Positive psychology and the life well-lived**. 105-128.

Emmons, Robert A., Ed Diener. 1985. Personality correlates of subjective well-being. **Personality and Social Psychology Bulletin.** c. 11. s. 1: 89-97.

Emmons, Robert. A., Chi Cheung, Keivan Tehrani. 1998. Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. **Social indicators research.** c. 45. s. 1/3: 391-422.

Endler, Norman S., James D. Parker. 1990. Multidimensional Assessment of Coping: A.critical evaluation. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 58. s. 5: 844- 854.

Eraslan, Meriç. 2015. Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 7. s. 12: 65-82.

Eryilmaz, Ali. 2012a. How do adolescents increase their subjective well-being by means of establishing relationships with their parents?. **Dusunen Adam**. c. 25. s. 3: 252- 257.

Eryılmaz, Ali. 2012b. Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. **Klinik Psikiyatri**. c. 15: 166-174.

Eryılmaz, Ali, Leyla Ercan. 2011. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 4. s. 36: 139-149.

Felsten, Gary. 1998. Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. **Anxiety, Stress and Coping**. c. 11. s. 4: 289-309.

Fleming, Raymond, Andrew Baum, Jerome E. Singer. 1984. Toward an integrative approach to the study of stress. **Journal of personality and social psychology.** c. 46. s. 4: 939- 979 (Aktaran: Dağ, İhsan. 1992. Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri. **Psikoloji Dergisi**. c. 7. s. 27: 1-9).

Folkman, Susan, Richard S. Lazarus, Rand J. Gruen, Anita DeLongis. 1986. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. **Journal of personality and social psychology.** c. 50. s. 3: 571-579.

Gallagher, Emma N., Dianne A. Vella-Brodrick. 2008. Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. **Personality and individual differences.** c. 44. s. 7: 1551-1561.

Garmezy, Norman. 1987. Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress -resistant children. **American Journal of Orthopsychiatry.** c. 57. s. 2: 159-174.

Garmezy, Norman. 1993. Children in Poverty: Resilience Despite Risk. **Pediatry.** c. 56. s. 1: 127-136 (Aktaran: Terzi, Şerife. 2006. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 26: 77-86).

Gay, Lorraine R., Geoffrey E. Mills, Peter Airasian. 2006. **Educational Research. Competencies for Analysis and Applications.** 8. bs. Pearson Education Limited.

Gecas, Viktor. 1982. The self-concept. **Annual review of sociology.** c. 8. s.1: 1-33.

Gecas, Viktor, Michael L. Schwalbe. 1983. Beyond the Looking-glass Self: Social Structure and Efficacy-Based Self-Esteem. **Social Psychology Quarterly.** s. 46: 77-88

Gerson, Jennifer, Anke C. Plagnol, Philip J. Corr. 2016. Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook?. **Computers in Human Behavior.** c. 63: 813-822.

Gillett, Jade E., Dimity A. Crisp. 2017. Examining coping style and the relationship between stress and subjective well-being in Australia's 'sandwich generation'. **Australasian Journal on Ageing**. c. 36. s. 3: 222-227.

Gillham, Jane E., Martin E. P. Seligman. 1999. Footsteps on the road to a positive psychology. **Behaviour Research and Therapy.** c. 37: 163-173.

Gizir, Cem Ali. 2007. Psikolojik Sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 3. s. 28: 113-128.

Gladding, Samuel T. 2013. **Psikolojik Danışma, Kapsamlı Bir Meslek.** çev.ed. Nilüfer Voltan-Acar. Ankara: Nobel Yayınevi.

Göksel-Oflas, Suna. 2017. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin toplumsal cinsiyet rollerine kültürlerarası duyarlılığa ve risk faktörlerine göre yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gutiérrez, Jose Luis Gonzalez, Bernardo Moreno Jiménez, Eva Garrosa Hernández, Cecilia Penacoba Puente. 2005. Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. **Personality and Individual Differences.** c. 38.s. 7: 1561-1569.

Gürdil, Gökçe. 2007. Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İç-Dış Kontrol Odağı İnancı İle Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gündoğdu, Ramazan, Yasemin Yavuzer. 2012. Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 23: 115-131.

Gürgan, Uğur. 2006. Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hackney, Harold, Sherry Cormier. 2008. **Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı.** çev. Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Haggard, Patrick, Manos Tsakiris. 2009. The experience of agency: Feelings, judgments, and responsibility. **Current Directions in Psychological Science.** c. 18. s. 4: 242-246.

Hakim-Larson, Julie Katy Dunham, Sonya Vellet, Lina Murdaca, Jody Levenbach. 1999. Parental affect and coping. **Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement**. c. 31**. s.** 1: 5-18.

Hamarta, Erdal, Coşkun Arslan, Yeliz Saygın, Zümra Özyeşil. 2009. Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. **Değerler Eğitimi Dergisi.** c. 7. s. 18: 25-42.

Hamilton, Sandra, Beverly I. Fagot. 1988. Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. **Journal of personality and social psychology**. c. 55. s. 5: 819-823.

Harter, Susan. 1993. Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. **Self-esteem: The Puzzle of Low self- Regard.** ed. Roy. F. Baumeister. Boston: Springer: 87-116.

Hawkins, J. David., Richard F. Catalano, Janet Y. Miller. 1992. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. **Psychological bulletin**. c. 112. s. 1: 64-105.

Headey, Bruce, Ruut Veenhoven, Alex Wearing. 1991. Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. **Social Indicators Research.** c. 24. s. 1: 81-100.

Herbert, Tracy B., Sheldon Cohen. 1994. Stress and illness. **Encyclopedia of human behavior**. c. 4: 325-332.

Hojman, Daniel. A., Alvaro Miranda. 2018. Agency, Human Dignity, and Subjective Well-being. **World Development.** c. 101: 1-15.

Holmes, T. Stephenson, Thomas H. Holmes. 1970. Short-term intrusions into the life style routine. **Journal of Psychosomatic Research.** c. 14. s. 2: 121-132.

Howard, Sue, John Dryden, Bruce Johnson. 1999. Childhood resilience: Review and critique of literature. **Oxford Review of education**. c. 25. s. 3: 307-323.

İlhan, Tahsin, Yaşar Özbay. 2010. Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 4. s. 34: 109-118.

İkiz, F. Ebru, Tarık Totan. 2014. Etkili Psikolojik Danışman Niteliklerinin Değerlendirilmesine İlişkin Ölçek Geliştirme Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 5. s. 42: 269-279.

İpek, Alper. 2010. Suça Sürüklenen Çocukların Okul Dönemlerinin İncelenmesi ve Bu Dönemde Barındırdıkları Risk Faktörlerinin Belirlenmesi: Ankara, İstanbul ve İzmir Jandarma Çocuk Merkezleri Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.

Kahn, Robert L., Donald M. Wolfe, Robert P. Quinn, J. Diedrick Snoek, Robert A. Rosenthal. 1964. **Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity**. Oxford, England: John Wiley (Aktaran: Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. 1984. **Stress: appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company).

Karaırmak, Özlem. 2006. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 26 :129-138.

Karaırmak, Özlem, Rahşan Siviş. 2008. Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 30: 102-115.

Karasar, Niyazi. 2014. **Bilimsel Araştırma Yöntemi "Kavramlar İlkeler Teknikler".** 27. bs. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kardum, Igor, Nada Krapić. 2001. Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. **Personality and individual differences.** c. 30. s. 3: 503-515.

Kassan, Lee D. 1996. **Shrink rap: Sixty psychotherapists discuss their work, their lives, and the state of their field.** North-vale, NJ: Aronson (Aktaran: Meier, Scott T., Susan R. Davis. 2012. **Psikolojik Danışma Temel Öğeler.** çev. Süleyman Doğan, D. Yelda Bektaş, Ezgi Özeke Kovabaş, Serkan Denizli. Ankara: Pegem Akademi).

Kaya, Mine, Metin Genç, Burhanettin Kaya, Erkan Pehlivan. 2007. Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başaçıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c. 18. s. 2: 137-146.

Keskin, Gülseren Ünal, Fatma Orgun. 2006. Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. **Anatolian journal of Psychiatry.** c.7: 92-99.

Keyes, Corey L. M., Doy Shmotkin, Carol D. Ryff. 2002. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. **Journal of personality and social psychology.** c. 82. s. 6: 1007-1022.

Kirby, Laura.D., Mark W. Fraser. 1997. Risk and resilience in childhood. **Risk and resilience in childhood: An Ecological Perspective.** ed. Mark W. Fraser. Washington, DC: NASW Press.

Kleinke, Chris L. 2007. What Does It Mean to Cope. **The Praeger Handbook on Stress and Coping. Volume 2.** ed. Alan Monat, Richard S. Lazarus, Gretchen Reevy. USA: Praeger Publishing. 289-308.

Kobasa, Suzanne C.. 1979. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness**. Journal of personality and social psychology.** c. 37. s. 1:1-11.

Koçdar, Serpil, Nejdet Karadağ, Murat Doğan Şahin, Abdulkadir Karadeniz. 2017. Uzaktan Eğitimde Çoktan Seçmeli Soruların Güçlük ve Ayırt Edicilik Değerlerinin Soru Türlerine Göre İncelenmesi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)** c. 32. s. 1: 168-184

Koydemir, Selda, Selin Mısır. 2015. Benlik Kurguları ve Mutluluk: Deneysel Bir Hazırlama Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 5. s. 44: 49-60.

Kutsal, Dilşad, Filiz Bilge. 2012. Lise Öğrencilerinin Tükenmişlik ve Sosyal Destek Düzeyleri. **Eğitim ve Bilim.** c. 37. s. 164: 283-297.

Küçükköse, İsmail, Ahmet Bedel. 2005. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi.** c. 3: 71-88.

Land, Kenneth C. 1975. Social indicators models: An overview. **Social indicator models.** ed. Kenneth C. Land, Seymour Spilerman. New York: Russell Sage Foundation: 5-36 (Aktaran: Keyes, Corey L. M., Doy Shmotkin, Carol D. Ryff. 2002. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. **Journal of personality and social psychology.** c. 82. s. 6: 1007-1022).

Lazarus, Richard S. 2006. **Stress and Emotion. A New Synthesis.** New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, Richard S., Anita DeLongis. 1983. Psychological stress and coping in aging **American psychologist.** c. 38. s. 3: 245- 254.

Lazarus, Richard S., Susan Folkman. 1984. **Stress: appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company.

Lee, Sheuan, Marry Swanson Crockett. 1994. Effect of Assertiveness Training on Levels of Stress and Assertiveness Experied by Nurses in Taiwan, Republic of China. **Issues in Mental Health Nursing**. c. 15. s. 4: 419-432.

Lei, Xiaoyan, Yan Shen, James P. Smith, Guangsu Zhou. 2015. Do social networks improve Chinese adults' subjective well-being?. **The Journal of the Economics of Ageing.** c. 6: 57-67.

Lewinsohn, Peter M., Christopher S. Amenson. 1978. Some relations between pleasant and unpleasant mood-related events and depression. **Journal of abnormal psychology.** c. 87. s. 6: 644-654.

Lewinsohn, Peter M., Douglas J. MacPhillamy. 1974. The relationship between age and engagement in pleasant activities. **Journal of Gerontology**. c. 29. s. 3: 290-294.

Litwin, Howard, Sharon Shiovitz-Ezra. 2011. Social network type and subjective well-being in a national sample of older Americans. **The Gerontologist.** c. 51. s. 3: 379-388.

Lo, Ruth. 2002. A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. **Journal of Advanced Nursing.** c. 39. s. 2: 119-126.

Lucas, Richard E., Carol L. Gohm. 2000. Age and sex differences in subjective well-being across cultures. **Culture and subjective well-being.** ed. Ed Diener, Eunkook M. Suh. MIT press: 291-317.

Lumsden, D. Paul. 1981. Is the concept of "stress" of any use, anymore. **Contributions to Primary Prevention in Mental Health: Working Papers**. ed. David Randall. Toronto: Canadian Mental Health Association (Aktaran: Lazarus, Richard S. 2006. **Stress and Emotion. A New Synthesis.** New York: Springer Publishing Company).

Lyubomirsky, Sonja, Lee Ross. 1997. Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. **Journal of personality and social psychology.** c.73. s. 6:1141- 1157.

Macdonald, Elspeth M., Simone Pica, Shelley McDonald, Robyn L. Hayes, Anthony J., Jr. Baglioni. 1998. Stress and coping in early psychosis: Role of symptoms, self-efficacy, and social support in coping with stress. **The British Journal of Psychiatry.** c. 172. s. 33: 122-127.

Macnab, Francis A. 1985. **Coping: skills, strategies, resources, resilience.** Melbourne: Hill of Content.

Mahmoud, Jihan Saber Raja, Ruth Topsy Staten, Lynne A. Hall, Terrry A. Lennie. 2012. The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. **Issues in mental health nursing.** c. 33. s. 3: 149-156.

Malkoç, Asude, İlhan Yalçın. 2015. Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**. c. 5. s. 43: 35-43.

Martin, Rod A., Nicolas A. Kuiper, L. Joan Olinger, Kathryn A. Dance. 1993. Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. **Humor - International Journal of Humor Research**. c. 6. s. 1: 89-104.

Masten, Ann S. 2001. Ordinary magic: Resilience processes in development. **American psychologist.** c. 56. s. 3: 227-238.

Matud, M. Pilar. 2004. Gender differences in stress and coping styles. **Personality and individual differences**. c. 37. s. 7: 1401-1415.

McCrae, Robert R., Paul T. Costa. 1986. Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. **Journal of personality**. c. 54. s. 2: 385-404.

McCrae, Robert R., Paul T. Costa. 1991. Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. **Personality and social psychology bulletin**. c. 17. s. 2: 227-232.

McGregor, Ian, Brian R. Little. 1998. Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. **Journal of personality and social psychology.** c. 74. s. 2: 494- 512.

McKay, Matthew, Patrick Fanning. 2005. **Self-esteem.** United States of America; New Harbinger Publications.

Mechanic, David. 1974. Discussion of research programs on relations between stressful life events and episodes of physical illness. **Stressful life events: Their nature and effects.** ed., Barbara S.Dohrenwend, Bruce P. Dohrenwend. Oxford, England: John Wiley & Sons (Aktaran: Lazarus, Richard S., Folkman, Susan. 1984. **Stress: appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company).

Mehnert, Thomas, Herbert H. Krauss, Rosemary Nadler, Mary Boyd. 1990. Correlates of life satisfaction in those with disabling conditions. **Rehabilitation Psychology**. c. 35. s. 1: 3-17

Michalos, Alex C. 1985. Multiple discrepancies theory (MDT). **Social indicators research**. c. 16. s. 4: 347-413.

Miller Smedema, Susan, Denise Catalano, Deborah J. Ebener. 2010. The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. **Rehabilitation Counseling Bulletin.** c. 53. s. 3: 131-142.

Mills, James W. 1982. **Coping with stress: A guide to living.** US: Wiley.

Milne, Aileen. 2010. **Psikolojik Danışmanlığı Anlamak**. çev: Mutlu Dinçer. İstanbul: Tor Ofset

Morris, Charles G., Albert A. Maisto. 2001. **Understanding Psychology.** 5.bs. New Jersey: Prentice Hall.

Morsünbül, Ümit. 2013. Ergenlik Döneminde Eylemlilik, Kimlik Biçimlenmesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**. c. 26: 164-170.

Mueller, Stephen L., Anisya S. Thomas. 2001. Culture and entrepreneurial potential: A nine country study of locus of control and innovativeness. **Journal of business venturing.** c. 16. s. 1: 51-75.

Mullis, Ronald L., Paula Chapman. 2000. Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping styles. **The Journal of Social Psychology.** c. 140. s. 4: 539-541.

Murray, Christopher. 2003. Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. **Remedial and special education.** c. 24. s. 1: 16-26.

Murray, Henry Alexander. 1938. **Explorations in personality.** New York: Oxford University Press (Aktaran: Omodei, Mary M., and Alexander J. Wearing. 1990. Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. **Journal of Personality and social Psychology**. c. 59. s. 4: 762-769).

Murray, Peter A., Faiza Ali. 2017. Agency and coping strategies for ethnic and gendered minorities at work. **The International Journal of Human Resource Management.** c. 28. s. 8: 1236-1260.

Myers, Jane E., Thomas J. Sweeney, J. Melvin Witmer. 2000. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. **Journal of Counseling and Development.** c. 78: 251-266.

Naquin, M. R., Glen G. Gilbert. 1996. College students' smoking behavior, perceived stress, and coping styles. **Journal of Drug Education.** c. 26. s. 4: 367-376.

Nolen-Hoeksema, Susan. 1990. **Sex differences in depression**. California: Stanford University Press.

Nolen-Hoeksema, Susan, Cheryl L. Rusting. 1999. Gender Differences in Well-Being. **Well-being: Foundations of hedonic psychology.** ed. Daniel Kahneman, Edward Diener, Norbert Schwarz. New York: Russell Sage Foundation: 330-352.

Norman, Elaine. 2000. Introduction: The Strengths Perspective and Resiliency Enhancement A Natural Partnership. **Resiliency Enhancement Putting the Strengths Perspective Into Social Work Practice.** ed. Elaine Norman. New York: Columbia University Press: 1-16.

Noorbakhsh, Seyedeh Najmeh, Mohammad Ali Besharat, Jamileh Zarei. 2010. Emotional intelligence and coping styles with stress. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**. c. 5: 818-822.

Omodei, Mary M., and Alexander J. Wearing. 1990. Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. **Journal of Personality and social Psychology**. c. 59. s. 4: 762-769.

Ormel, Johan, Siegwart Lindenberg, Nardi Steverink, Lois M. Verbrugge. 1999. Subjective well-being and social production functions. **Social Indicators Research.** c. 46. s. 1: 61-90.

Ostrand, Janet, James Creaser. 1978. Development of counselor candidate dominance in three learning conditions. **The Journal of Psychology.** c. 99. s. 2: 199-202.

Önen, Ayşem Seda. 2012. Öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerinin stresle başa çıkmalarına etkileri. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 42. s. 42: 310-320.

Özbay, Yaşar, Mehmet Palancı, Mehmet Kandemir, Osman Çakır. 2012. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-yeterlik Ve Başaçıkma Davranışları İle Yordanması. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**. c. 10. s. 2: 325-345.

Özcan Candangil, Seçil, Aydoğan Aykut Ceyhan. 2006. Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz-saygı ve stres düzeyleri. **Sosyal Bilimler Dergisi.** c. 2: 71- 87.

Özdemir, Servet, Ferudun Sezgin, Zeynep Kaya, Ergün Recepoğlu. 2011. İlköğretim Okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. **Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi**. c. 17. s. 3: 405-428.

Özen, Yener. 2010. Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). **Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi**. c. 4: 46–58.

Özer, Melek, Özlem Ö. Karabulut. 2003. Yaşlılarda yaşam doyumu. **Geriatri/ Turkish Journal of Geriatrics**. c. 6. s. 2: 72-74.

Parkes, Katharine R. 1984. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. **Journal of personality and social psychology**. c. 46. s. 3: 655-668.

Pau, Allan. K. H., Richard Croucher, Ratna Sohanpal, Vanessa Muirhead, Kevin Seymour. 2004. Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates—a qualitative study. **British dental journal.** c. 197. s. 4: 205-209.

Pearlin, Leonard I., Carmi Schooler. 1978. The structure of coping. **Journal of health and social behavior.** c. 19. s.1: 2-21.

Peker, Adem. 2015. Ortaokul Öğrencilerinin Siber Zorbalık Statülerini Yordayan Risk Faktörlerinin İncelenmesi. **Eğitim ve Bilim**. c. 40. s. 181: 57-75.

Pinquart, Martin, Silvia Sörensen. 2000. Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. **Psychology and Aging.** c. 15. s. 2: 187-224.

Pope, Verl T., William B. Kline. 1999. The personal characteristics of effective counselors: What 10 experts think. **Psychological Reports**. c. 84 s. 3: 1339-1344.

Por, Jitna, Louise Barriball, Joanne Fitzpatrick, Julia Roberts. 2011. Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. **Nurse education today.** c. 31. s. 8: 855-860.

Qiao, Guiyuan, Sijian Li, Jie Hu. 2011. Stress, coping, and psychological well-being among new graduate nurses in China. **Home Health Care Management & Practice**. c. 23. s. 6: 398-403.

Radford, Mark H. B., Leon Mann, Yasuyuki Ohta, Yoshibumi Nakane. 1993. Differences between Australian and Japanese students in decisional self-esteem, decisional stress, and coping styles. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. c. 24. s. 3: 284-297.

Rappaport, Herbert, Robert J. Fossler, Laura S. Bross, Dona Gilden. 1993. Future time, death anxiety, and life purpose among older adults. **Death Studies.** c. 17. s. 4: 369-379.

Rawls, John. 2009. **A theory of justice; Revised edition.** Cambridge: Harvard University Press.

Reker, Gary T., Edward J. Peacock, Paul TP Wong. 1987. Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. **Journal of Gerontology**. c. 42. s. 1: 44-49.

Robak, Rostyslaw W., Paul W. Griffin. 2000. Purpose in life: What is its relationship to happiness, depression, and grieving? **North American Journal of Psychology.** c. 2. s. 1: 113-119.

Roder, Irma, and Monique Boekaerts. 1999. Stress, coping, and adjustment in children with a chronic disease: a review of the literature. **Disability and rehabilitation.** c. 21. s. 7: 311-337.

Rosenberg, Morris. 1986. **Conceiving the self.** New York: RE Krieger,

Rosenberg, Morris. 2015. **Society and the adolescent self-image.** New Jersey: Princeton University Press.

Rotter, Julian B. 1966. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. **Psychological monographs: General and applied**. c. 80. s. 1: 1-28.

Roysamb, Espen, Jennifer R. Harris, Per Magnus, Joar Vittersø, Kristian Tambs. 2002. Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. **Personality and individual differences.** c. 32. s. 2: 211-223.

Ryan, Richard M., Edward L. Deci. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual review of psychology.** c. 52. s. 1: 141-166.

Ryff, Carol D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of personality and social psychology.** c. 57. s. 6: 1069-1081.

Ryff, Carol D. 1995. Psychological well-being in adult life. **Current directions in psychological science.** c. 4. s. 4: 99-104.

Sandler, Irwin N., Jenn-Yun Tein, Stephen G. West. 1994. Coping, stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A cross-sectional and longitudinal study. **Child development** c. 65. s. 6: 1744-1763.

Sareen, Jitender. 2014. Posttraumatic stress disorder in adults: impact, comorbidity, risk factors, and treatment. **The Canadian Journal of Psychiatry**. c. 59. s. 9: 460-467.

Sarıkaya, Pınar. 2007. Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarıkaya, Seçil. 2011. Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sav, İsmail. 2007. Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Schaakxs, Roxanne., Hannie C. Comijs, Roos C.Van der Mast, Robert A. Schoevers, Aaartjan T. Beekman, Brenda W. Penninx. 2017. Risk Factors for Depression: Differential Across Age?. **The American Journal of Geriatric Psychiatry.** c. 25. s. 9: 966-977.

Schoenberg, B. Mark. 1971. Personal Characteristics Of The Successful Successful Counsellor. **Canadian Counsellor.** c.5. s. 4: 251-256.

Schwartz, Seth J., James E. Côté, Jeffrey Jensen Arnett. 2005. Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. **Youth & Society.** c. 37. s. 2: 201-229.

Seeman Melvin. 1991. Alienation and anomie.. **Measures of personality and social psychological attitudes: Measures of social psychological attitudes**. ed. John P. Robinson, Phillip R. Shaver, Lawrence S. Wrightsmanç. 1. bs. San Diego: Academic Press: 291-371 (Aktaran: Atak, Hasan. 2011. Ruh sağlığı çalışmalarında yeni bir psikososyal değişken: eylemlilik. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 3. s. 3: 483-512)

Selye, Hans. 1983. The stress concept: Past, Present, and Future. **Stress research: Issues for the eighties.** ed. Cary L. Cooper. New Jersey: John Wiley & Sons.

Seidlitz, Larry, Ed Diener. 1993. Memory for positive versus negative life events: theories for the differences between happy and unhappy persons. **Journal of personality and social psychology**. c. 64. s. 4: 654-664.

Seligman, Martin E. P. 2002. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. **Handbook of Positive Psychology**. ed. C. R. Synder, Shane J. Lopez. Oxford: Oxford University Press: 3-9.

Seligman, Martin E. P., Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist.** c. 55. s. 1: 5-14.

Senemoğlu, Nuray. 2005. **Gelişim ve öğrenme.** Ankara: Gazi Kitapevi (Aktaran: Bilgiç, Hatice Sali. 2011. Rehber Öğretmenlerin (Psikolojik Danışmanların) Öz Yeterlilikleri. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Shmotkin, Dov. 1990. Subjective well-being as a function of age and gender: A muttivariate look for differentiated trends. **Social Indicator Research**. c. 23. s. 3: 201-230.

Shpiegel, Svetlana. 2016. Resilience Among Older Adolescents in Foster Care: the Impact of Risk and Protective Factors. **International Journal of Mental Health and Addiction.** c. 14. s. 1: 6-22.

Silver, Paul S. 1987. Utility of Problem-focused versus Emotion-focused stress reduction techniques in moderating state anxiety elicited by stressors differing in instrumental controllability for persons differing in locus of control orientation. **Diss. Virginia Commonwealth University** (Aktaran Dağ, İhsan. 1992. Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri. **Psikoloji Dergisi**. c. 7. s. 27: 1-9).

Siyez, Diğdem Müge. 2006. 15-17 Yaş Arası Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Koruyucu ve Risk Faktörleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Solomon, Zahava, Mario Mikulincer, Ehud Avitzur. 1988. Coping, locus of control, social support, and combat-related posttraumatic stress disorder: a prospective study. **Journal of personality and social psychology**. c. 55. s. 2: 279- 285.

Stallings, Michael C., Charlotte C. Dunham, Margaret Gatz, Laura A. Baker, Vern L. Bengtson. 1997. Relationships among life events and psychological well-being: More evidence for a two-factor theory of well-being. **Journal of Applied Gerontology.** c. 16. s. 1: 104-119.

Stevens, Michael J., Karen S. Pfost, and Anne B. Wessels. 1987. The relationship of purpose in life to coping strategies and time since the death of a significant other. **Journal of Counseling & Development.** c. 65. s. 8: 424-426.

Stoica, Carmen. 2015. Sleep, a predictor of subjective well-being. **Procedia-Social and Behavioral Sciences.** c. 187: 443-447.

Sümbüloğlu, Kadir, Vildan Sümbüloğlu. 1994. **Davranış Bilimleri İçin İstatistik.** Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

Şahin, Nesrin H. 1994. Stres Nedir? Ne değildir?. **Stresle başa çıkma yolları: olumlu bir yaklaşım.** ed. Nesrin Hisli Şahin. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 1-16.

Şahin, Nesrin H., Ayşegül Durak. 1995. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. **Türk Psikoloji Dergisi.** c. 10. s. 34: 56-73.

Şevik, Ali Emre, Halil Özcan, Emin Uysal. 2012. İntihar girişimlerinin incelenmesi: Risk faktörleri ve takip. **Klinik Psikiyatri.** c. 15. s. 4: 218-225.

Tan, Seda. 2006. Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tanck, Roland H., Paul R. Robbins. 1976. Assertiveness, locus of control and coping behaviors used to diminish tension. **Journal of Personality Assessment.** c. 43 s. 4: 396-400 (Aktaran Dağ, İhsan. 1992. Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri. **Psikoloji Dergisi**. c. 7. s. 27: 1-9).

Tatarkiewicz, Wladyslaw. 1976. **Analysis of happiness.** The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff (Aktaran: Diener, Ed. 1984. Subjective Well- Being. **Psychological Bulletin.** c. 95. s. 3: 542-575).

Taylor, Shelley E., Annette L. Stanton. 2007. Coping resources, coping processes, and mental health. **Annual Review of Clinical Psychology**. s. 3: 377-401.

Terzi, Şerife. 2008. Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü'nün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 35. s. 2: 297-306.

Terzi, Şerife. 2006. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 26: 77-86.

Thoits, Peggy A. 2006. Personal agency in the stress process. **Journal of Health and Social Behavior**. c. 47. s. 4: 309-323.

Thompson, Suzanne C. 1981. Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. **Psychological bulletin.** s: 90: 89–101.

Topal, Mustafa. 2011. Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tran, Thanh Van, Roosevelt Wright Jr. 1986. Social support and subjective well-being among Vietnamese refugees. **Social Service Review.** c. 60. s. 3: 449-459.

Turp, Hurizat Hande. 2017. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tuzgöl- Dost, Meliha. 2006. Subjective well-being among university students. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 31: 188–197.

Tuzgöl- Dost, Meliha. 2010.. Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. **Eğitim ve Bilim.** c. 35. s. 158: 75-89.

Türkdoğan, Turgut, Erdinç Duru. 2012. Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. **Educational Sciences: Theory & Practice**. c. 12. s. 4: 2429-2446.

Türküm, A. Sibel. 1999. **Stresle Başaçıkma ve İyimserlik.** Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tümkaya, Songül. 2011. Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictor of Subjective Well-Being of Turkish University Students. **Egitim ve Bilim.** c. 36. s. 160: 158-170.

Türkmen, Mustafa. 2012. Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 5. s. 1: 41-73

Ural, Ayhan, İbrahim Kılıç. 2005. **Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi.** Ankara: Detay Yayıncılık.

Veenhoven, Ruut. 1984. **Conditions of Happiness.** D. Reidel: Dordrecht (Aktaran: Diener, Ed. 1994. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. **Social indicators research**. c. 31. s. 2: 103-157).

Wang, Mei Chuan, Owen Richard Lightsey, Todd Pietruszka, Ayşe Cifci Uruk, Anita G. Wells. 2007. Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. **The Journal of Positive Psychology**. c. 2. s. 3: 195-204.

Warheit, George J. 1979. Life events, coping, stress, and depressive symptomatology. **The American Journal of Psychiatry**. c. 136. s. 4-B: 502-507.

Weigold, Ingrid K., Christine Robitschek. 2011. Agentic personality characteristics and coping: their relation to trait anxiety in college students. **American Journal of Orthopsychiatry.** c. 81. s. 2: 255-264.

Werner, Emmy E. 1989. High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. **American Journal of Orthopsychiatry.** c. 59. s. 1: 72-81.

Wills, Eduardo, Marilyn Hamilton. 2007. Subjective well-being in cities: A cross-cultural analysis in Bogotá, Belo Horızonte and Toronto. **WeD Working Papers**. s. 38: 2-32.

Wills, Thomas Ashby. 1991. Social support and interpersonal relationships. **Prosocial Behavior.** Ed. Margaret S. Clark. Newbury Park, CA: Sage: 265-289.

Wilson, Warner R. 1967. Correlates of avowed happiness. **Psychological bulletin**. c. 67. s. 4: 294-306.

Witter, Robert A.,William A. Stock, Morris A. Okun, Marilyn J. Haring. 1985. Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis. **Review of Religious Research.** c. 26. s. 4: 332-342.

Wong, Thessa. M., Anne Marie Slotboom, Catrien C. J. H. Bijleveld. 2010. Risk factors for delinquency in adolescent and young adult females: A European review. **European Journal of Criminology.** c. 7. s. 4: 266-284.

Yalçın, Murat., Altan Eşsizoğlu, Hasan Akkoç, Aziz Yaşan, Faruk Gürgen. 2009. Dicle Üniversitesi öğrencilerinde madde kullanımını belirleyen risk faktörleri. **Klinik Psikiyatri.** c. 12: 125-133.

Yavuz, Çiğdem. 2006. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yavuz Güler, Çiğdem, Esra İşmen Gazioğlu. 2008. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. **Dokuz Eylül Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 23: 107-114.

Yavuzer, Yasemin. 2011. Okullarda Saldırganlık/Şiddet: Okul ve Öğretmenle İlgili Risk Faktörleri ve Önleme Stratejileri. **Milli Eğitim**. s. 192: 43-61.

Yavuzer, Yasemin, Rezzan Gündoğdu, Ayhan Dikici. 2009. Teachers' perceptions about school violence in one Turkish city. **Journal of School Violence.** c. 8. s. 1: 29-41

Yetim, Ünsal. 1992. Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yeşilyaprak, Binnur, 2009. Türkiye'de Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanının Geleceği: Yeni Açılımlar ve Öngörüler. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.** c. 42. s. 1: 193-213.

Yıkılmaz, Murat, Meryem Demir. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Yaşamda Anlam ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. **Ege Eğitim Dergisi**. c. 16. s. 2: 297-315.

Yuan, Rui, Steven Sek-yum Ngai. 2016. Agentic personality as mediator of social capital on developmental outcomes in the transition to adulthood: Evidence from Shanghai, China. **Journal of adolescence.** c. 46: 1-13.

Yurtsever, Hidayet. 2009. Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Zink, Therese, C Jeff Jacobson Jr., Stephanie Pabst, Saundra Regan, Bonnie S. Fisher, 2006. A lifetime of intimate partner violence: Coping strategies of older women. **Journal of interpersonal violence**. c. 21. s. 5: 634-651.

Zimmerman, Barry J. 2000. Self-efficacy: An essential motive to learn. **Contemporary educational psychology**. c. 25. s. 1: 82-91.

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Tez Konusu: "Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine, Öznel İyi Oluşlarına ve Risk Faktörlerine Göre İncelenmesi"

"Bu araştırmayı yürüten **Merve Gündüz** araştırmanın amacı, süresi, ne yapmam istendiği hakkında ayrıntılı sözlü ve yazılı bilgi vermiştir. Araştırmayla ilgili her soruyu kendisine sorabildim. Cevapları ve bana verilen bilgiyi anladım. Bu çalışmadan istediğim zaman çıkabileceğimi anladım. Bu araştırma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı; yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanabileceğini kabul ediyorum"

Katılımcının İmzası ya da Parafı:

Araştırmayı yapan ben Merve Gündüz, araştırma sırasında etik ilkelere uymayı ve katılımcının kişisel verilerini korumayı kabul ediyorum.

Adres: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

E-Posta: gunduz.mervemos@gmail.com **Tarih:**

Araştırmacının İmzası:

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

YÜKSEK LİSANS TEZ ARAŞTIRMASI

Değerli katılımcılar, bu ölçekler araştırma amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek ve sadece Yüksek Lisans Tez çalışmasının amacına uygun olarak kullanılacaktır. Bu nedenle ölçeğe adınızı yazmanıza gerek yoktur. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Lütfen her bir maddeyi atlamadan işaretleyiniz. İlgi ve katkılarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Merve GÜNDÜZ. *Yıldız Teknik Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi*

Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN. *Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik*

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
1. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )	**2. Yaşınız:**
3. Üniversiteniz:	

EK 3: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI ÖLÇEĞİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI ÖLÇEĞİ Lütfen sizin için **sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek**, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **genellikle neler yaptığınızı hatırlayın** ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. **Lütfen bütün maddeleri işaretleyiniz.**	**Sizi ne kadar tanımlıyor /Size ne kadar uygun**			
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA…	**%0** **Hiç uygun değil**	**%30** **Biraz uygun**	**%70** **Epey uygun**	**%100** **Tamamen uygun**
1. Kimsenin bilmesini istemem.	**0**	**1**	**2**	**3**
2. İyimser olmaya çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
3. Bir mucize olmasını beklerim.	**0**	**1**	**2**	**3**
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
6. Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	**0**	**1**	**2**	**3**
8. Olayın/ olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	**0**	**1**	**2**	**3**
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	**0**	**1**	**2**	**3**
11. Olayları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.	**0**	**1**	**2**	**3**
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
15. Problemin çözümü için adak adarım.	**0**	**1**	**2**	**3**
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	**0**	**1**	**2**	**3**
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
21. Mücadeleden vazgeçerim.	**0**	**1**	**2**	**3**

22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
24. Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.	**0**	**1**	**2**	**3**
25. "Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürdüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	**0**	**1**	**2**	**3**
27. "Benim suçum ne" diye düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
28. "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.	**0**	**1**	**2**	**3**
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	**0**	**1**	**2**	**3**
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	**0**	**1**	**2**	**3**

EK 4: ÇOK-YÖNLÜ EYLEMLİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

ÇOK-YÖNLÜ EYLEMLİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ Lütfen aşağıdaki maddelerin, size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Buna göre, ifadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz. **Lütfen bütün maddeleri işaretleyiniz.** **1-Tamamen Yanlış, 2- Yanlış, 3- Kısmen Doğru Kısmen Yanlış,** **4- Doğru, 5- Tamamen Doğru**	**TAMAMEN YANLIŞ**	**YANLIŞ**	**KISMEN DOĞRU KISMEN YANLIŞ**	**DOĞRU**	**TAMAMEN DOĞRU**
1. İnsanlar benimle birlikteyken eğlenirler.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. Yaşıtlarım arasında popülerim	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. İnsanlar genellikle benim görüşlerim doğrultusunda davranırlar	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. Genellikle coşkulu ve hayat doluyumdur	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. Hayat benim için her zaman heyecan vericidir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. Her bir gün sürekli yeni ve farklıdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Yaşamım heyecan verici güzel şeylerle geçiyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. Başarı, çok çalışma meselesidir. Şansın başarıda hiçbir etkisi yoktur ya da çok azdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. Plan yaptığımda, planlarımı gerçekleştireceğimden neredeyse kesin eminim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. Ne kadar çalıştığımla, aldığım notlar arasında doğrudan bir ilişki vardır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. Şans ya da kısmetin yaşamımda önemli bir rolü olduğuna inanmak benim için imkânsızdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. İradem güçlüdür.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. Birçok insana göre, dikkat dağıtıcı durumlarda dikkatimi daha iyi toplarım	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. Fiziksel sıkıntılara diğer insanlara göre daha iyi katlanabilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. Yapmam gereken bir iş olduğunda, dikkatim kolay kolay dağılmaz.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

EK 5: ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ Lütfen aşağıdaki maddelerin, size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Buna göre, ifadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz. **Lütfen bütün maddeleri işaretleyiniz.** 1- **Hiç uygun değil, 2- Biraz uygun, 3- Orta derecede uygun.** **4- Çoğunlukla uygun. 5-Tamamen uygun**	**Hiç uygun değil**	**Biraz uygun**	**Orta derecede uygun**	**Çoğunlukla uygun**	**Tamamen uygun**
1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21. Kendimi yalnız hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
24. Başkalarının mutlu göründüğü kadar mutlu olmayı isterdim	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
33. Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüme güveniyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

EK 6: RİSK FAKTÖRLERİNİ BELİRLEME LİSTESİ

FORM

AÇIKLAMA: İnsanlar, yaşamları süresince yakın birinin ölümü, hastalık, boşanma, ayrılık, ciddi kazalar, doğal felaketler gibi bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Aşağıda yaşam süresince karşılaşılabilecek olan sorunlar sıralanmıştır. **Lütfen, aşağıda verilenlerden her birini dikkatlice okuyarak yaşadığınız sorunların yanına (X) işareti koyunuz.**

☐ Erken doğmuş olma	☐ Anne ve babayı kaybetmiş olma
☐ Kronik bir hastalığa sahip olma	☐ Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu
☐ Özel eğitime muhtaç olma	☐ Anne ve/veya babanın suç işlemesi
☐ Akademik başarısızlık yaşama	☐ Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması
☐ Şiddete maruz kalma	☐ Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma
☐ Cinsel istismara maruz kalma	☐ Düşük maddi gelire sahip olma
☐ Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma	☐ Özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma
☐ Erken yaşta çocuk sahibi olma	☐ Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma
☐ Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme	☐ Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma
☐ Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama	☐ Doğal afetlere maruz kalma
☐ Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma	☐ Arkadaşlar tarafından reddedilme
☐ Kendine güvenin az olması	☐ Göç yaşama
☐ Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması	☐ Oturulan yerleşim yerinin sorunları (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi)
☐ Anne ve babanın boşanması	**DİĞER.....**
☐ Tek ebeveynle yaşama (anne ya da babayı kaybetmiş olma)	
☐ Üvey anne/baba ile yaşama	

EK 7: KULLANILAN ÖLÇEKLERİN İZİN YAZILARI



Handan Deniz Ayalp
alıcı: ben
12 Şub 2017 Ayrıntıları göster

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Gündüz,

Stresle Başetme Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam,Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

6 Şubat 2017 15:12 tarihinde Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com> yazdı:
:)

Ölçek hk. Gelen kutusu

ben
Sayın Hocam tekrardan merhaba, Öncelikle geri...

Emine Gül Kapçı
alıcı: ben
3 Mar 2017 Ayrıntıları göster

tabi, memnuniyetle kullanabilirsiniz.
basarilar
emine gul kapci

14 Şubat 2017 11:20 tarihinde merve gündüz <gunduz.mervemos@gmail.com> yazdı:
...

Yanıtla Yönlendir



Risk Faktörlerini Belirleme Listesi Kullanım Talebi Hk. Gelen kutusu

ben
Merhaba Sayın Hocam, Yıldız Teknik Üniversitesi...

şerife ışık
alıcı: ben
30 Oca 2017 Ayrıntıları göster

Merhaba Merve,
istemiş olduğun liste ektedir, iyi çalışmalar dilerim.

29 Ocak 2017 19:59 tarihinde merve gündüz <gunduz.mervemos@gmail.com> yazdı:

RİSK FAKTÖRLERİNİ B...
Doküman

ben
alıcı: şerife
31 Oca 2017 Ayrıntıları göster

Ölçek Gelen kutusu

Meliha TUZGÖL DOST
alıcı: ben
2 Eki 2016 Ayrıntıları göster

Merve Hanım yanıtım gecikti. Lütfen kusura bakmayın. Ölçeği ekte gönderiyorum. Ölçek üniversite öğrencileri grubuna uygundur. Sizin çalışma grubunuz da üniversite öğrencileri... Kolaylıklar dilerim.

Sevgiler.

MTD

--
Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST
Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.D.
06800 Beytepe / ANKARA
Tel: (312) 297 85 51 / 111
Faks: (312) 299 20 27

Assoc. Prof. Meliha TUZGÖL DOST, Ph.D.
Hacettepe University
Faculty of Education
Department of Educational Sciences

EK 8: ARAŞTIRMA İZİN YAZISI

EBYS

Elektronik Belge Yönetim Sistemi

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 44513635-302.99-E.1704060297 **Tarih**: 06.04.2017
Konu : Anket izin yazısı

İlgili Makama

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi **14736010** nolu **Merve GÜNDÜZ** "Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine, Öznel İyi Oluşlarına ve Risk Faktörlerine Göre İncelenmesi" konulu tezi için Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programına kayıtlı lisans öğrencilerine ölçek uygulamak istemektedir.

Adı geçen öğrencinin ekteki ölçeği uygulaması hususunda gerekli iznin verilmesini arz/rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali Fuat ARICİ
Enstitü Müdürü

Adres : Yıldız Teknik Üniversitesi 34349 Beşiktaş/İSTANBUL
Tel : (212) 383 31 15-669
Fax : 0212 383 31 18
İrtibat : Merve ORAL
Web : www.sbe.yildiz.edu.tr
e-Posta : mervegezen1734@gmail.com

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
http://www.ebys.yildiz.edu.tr/Dogrulama/Index?EvrakNo=E.1704060297&ErisimKodu=4418376a

EK 9: AKADEMİK ETİK KURUL ONAYI

EBYS

Elektronik Belge Yönetim Sistemi

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
AKADEMİK ETİK KURULU

Sayı : 55779672-604.01.02-E.1704230011 **Tarih**: 23.04.2017
Konu : Etik Başvuru Sonucu.

Sn. Merve GÜNDÜZ

YTÜ Etik Kurulu, Üniversitemiz yüksek lisans öğrencisi olarak hazırlamış olduğunuz "**Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine, Öznel İyi Oluşlarına ve Risk Faktörlerine Göre İncelenmesi**" başlıklı projenizi etik açıdan incelemiştir. Sunulan dosya ve bu dosyaya göre yapılacak olan veri toplama araç ve yöntemlerine konu olan bilgiler hakkında etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Galip CANSEVER
Rektör a.
Kurul Başkanı

Eki:Etik Kurul Karar Yazısı. (Fiziksel Ek)

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
24.../04.../ 2017

Hiranur GÜLSEREN
Bilgisayar İşletmeni

Adres :
Tel :(0212) 383 20 58 - 20 59
Fax :(0212) 258 51 40

İrtibat :
Web :
e-Posta : ytuapry@gmail.com

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
http://www.ebys.yildiz.edu.tr/Dogrulama/Index?EvrakNo=E.1704230011&ErisimKodu=aac08324

ÖZGEÇMİŞ

Adı- Soyadı: Merve GÜNDÜZ

Doğum Tarihi: 03.10.1991

E-mail: gunduz.mervemos@gmail.com, mervegunduz@aydin.edu.tr.

Eğitim Bilgileri:

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Boğaziçi Üniversitesi	2009-2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Yıldız Teknik Üniversitesi	2014-2018

Akademik Unvanlar:

Araştırma Görevlisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Şubat 2015- halen.

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında (Proceeding) basılan bildiriler.

Gündüz, M. ve Şahin F. (2017). Investigation Of The Stress-Coping Styles Of Prospective Psychological Counselors According To Their Multi-Measure Agentic Personality Traits, Subjective Well - Being And Risk Factors. ICSER- International Center of Social Science & Education Research (Özet Bildiri/Poster)(Yayın No:3552853)