

173521

T. C.
DİCLE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KAYGI BELİRTİLERİ
VE İÇ—DIŞ KONTROL ODAĞI İNANCI İLE ÖĞRENİLMİŞ
GÜÇLÜLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

HAZIRLAYAN
ÖZGE AKBALIK

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Mahzar BAĞLI

DİYARBAKIR
2005

ÖZET

Bu araştırmada, farklı kaygı düzeyleri (düşük-yüksek) ve farklı kontrol odağına (iç-dış) sahip bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, Dicle Üniversitesi'nin değişik fakültelerinde öğrenim gören 317 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bu örnekleme, kaygı düzeylerinin belirlenmesi için Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), kontrol odağının belirlenmesi için İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ) ve öğrenilmiş güçlülük düzeyinin belirlenmesi için de Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) uygulanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, farklı kaygı düzeyleri ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yani, kaygı düzeyi yüksek gruptakilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bir diğer sonuca göre, kaygı düzeyi arttıkça kişilerin dış kontrol odağına; kaygı düzeyi düştükçe iç kontrol odağına sahip olma eğilimleri artmaktadır. Ayrıca, iç kontrol odağına sahip kişilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, dış kontrol odağına sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Diğer taraftan, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, cinsiyet faktörü açısından, kızların erkeklere oranla daha dış kontrollü oldukları bulunmuştur. Yaş ilerledikçe ise, iç kontrol odağına yönelimin her iki cinsiyet için de arttığı bulunmuştur. Ayrıca anne babaları birlikte yaşayan kişilerin, anne babası ayrı yaşayan ya da hayatta olmayan kişilere göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tüm sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, kaygı düzeyi yüksek ve dış kontrol odağına sahip kişilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Aksine kaygı düzeyi düşük ve iç kontrol odağına sahip kişilerin ise öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Elde edilen tüm sonuçlar ilgili literatür bağlamında tartışılmaya çalışılmıştır.

ABSTRACT

The present study was carried out to investigate the differences between the levels of the learned resourcefulness of the people who have different locus of control (internal-external) and anxiety levels.

Through out, this study was applied to 317 subjects from various departments of Dicle University.

In this study, in order to determine anxiety levels, we use Continual Anxiety Scale and for finding locus of control, Rotter's Internal-External Locus of Control Scale is carried out. And finally the Learned Resourcefulness was applied for investigating the learned resourcefulness.

The results showed that there is significant differences between different anxiety level and learned resourcefulness. In other words the group who have high anxiety level, have lower learned resourcefulness. It was also found that while the anxiety level is rising, individuals' locus of control is become external, while the individuals' anxiety level decreasing their locus of control tendency become internal. And people who have internal locus of control have high learned resourcefulness level.

On the other way, this researched has found that males tend to be more internal than females. When people get older, they tend to become more internal. Furthermore it was found out that individuals with parents living together have higher learned resourcefulness levels comparing to individuals parents already seperated.

Finally, all the results showed that the individuals' learned resourcefulness level is decreasing who have external locus of control and high anxiety level.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez danışmanım Yrd.Doç.Dr. Mazhar BAĞLI'ya ve Psikoloji Bölüm Başkanı Yrd.Doç.Dr. Rüstem ERKAN'a bu süreçteki tüm yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Yüksek lisans hocalarımdan Prof.Dr. Mustafa ÖZKAN'a tez ile ilgili tüm önerileri, yardımları ve yüksek lisans eğitimim boyunca esirgemediği bilgilerinden dolayı teşekkür ederim.

Bu sıkıntılı dönemde tez konusunun belirlenmesinde, tüm tez çalışma sürecinde her zaman bana destek olan, olumlu tavırları ile bilgisini esirgemeyen ve beni yüreklendiren hocam Arş. Gör. Özlem TOLAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Ölçeklerin uygulanma aşamasında ve tezin yazım aşamasındaki yardımları, desteği ve güler yüzü ile hep yanımda olan Dr. Ebru Kale'ye çok teşekkür ederim. Ayrıca gerek yazım aşamasında gerek tezin basıma hazırlanmasında yardımını esirgemeyen Yrd.Doç.Dr. Veysel TOLAN'a çok teşekkür ederim.

Tüm eğitim sürecim boyunca mutluluklarımı, sıkıntılarımı ve sevinçlerimi her zaman benimle paylaşan, her konuda bana destek olan sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

T.C
DİCLE UNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
DİYARBAKIR

Özge AKBALIK tarafından yapılan bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir

Jüri Üyesinin

Ünvanı

Adı Soyadı

Başkan: Prof. Dr. Mustafa ÖZKAN

Üye: Yrd. Doç. Dr. Mazhar BAĞLI (DANIŞMAN)

Üye: Yrd. Doç. Dr. Ristem ERKAN

Üye:

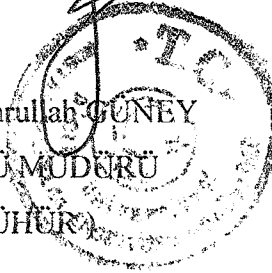
Yukarıdaki bilgilerin doğruluğunu onaylarım.

.....

Prof. Dr. Emrullah GÜNEY

ENSTİTÜ MÜDÜRÜ

(MÜHÜR)



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	II
TEŞEKKÜR.....	III
İÇİNDEKİLER.....	V
KAYNAKÇA.....	37
EKLER.....	38
1 GİRİŞ.....	1
1.1 KAYGI OLGUSU: NORMAL VE PATOLOJİK KAYGI; KAYGI BELİRTİLERİ.....	1
1.1.1 NORMAL VE PATOLOJİK KAYGI.....	1
1.2 KAYGI BELİRTİLERİ.....	2
1.3 KAYGI OLGUSUNU AÇIKLAYAN KURAMSAL GÖRÜŞLER.....	3
1.3.1 PSİKOANALİTİK KURAMA GÖRE KAYGI.....	3
1.3.2 DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA GÖRE KAYGI.....	4
1.3.3 BİLİŞSEL YAKLAŞIMA GÖRE KAYGI.....	4
1.4 KONTROL ODAĞI (LOCUS OF CONTROL).....	6
1.5 KONTROL ODAĞI İNANCI VE PSIKOPATOLOJİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER.....	7
1.5.1 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KONTROL ODAĞI İNANCINI İNCELEYEN ARAŞTIRMALAR.....	7
1.5.2 KONTROL ODAĞI İNANCININ AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİ İNCELEYEN ARAŞTIRMA SONUÇLARI.....	10
1.5.3 BİREYLERİN KİŞİSEL YÖNELİMLERİNDE KONTROL ODAĞI İNANCININ ETKİSİ II	
1.6 ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK (LEARNED RESOURCEFULNESS).....	12
1.6.1 ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARKASINDAKİ İLİŞKİYİ İNCELEYEN ARAŞTIRMALAR.....	13
1.6.2 ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜKTE BİREYSEL FARKLILIKLARIN ROLÜNÜ İNCELEYEN ARAŞTIRMA SONUÇLARI.....	14
1.6.3 GÜÇLÜKLERLE BAŞA ÇIKMADA ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜĞÜN ETKİLERİNİ İNCELEYEN ARAŞTIRMA SONUÇLARI.....	15

1.7	ARAŞTIRMANIN AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI.....	16
1.7.1	ARAŞTIRMA SORULARI.....	16
2	<u>YÖNTEM.....</u>	18
2.1.1	KATILIMCILAR	18
2.2	BİLGİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	18
2.3	KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	19
2.4	SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (SKÖ).....	19
2.5	ROTTER'IN İÇ – DIŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ – RİDKOÖ.....	20
2.6	ROSENBAUM'UN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ – RÖGÖ.....	21
2.7	İŞLEM	22
3	<u>BULGULAR.....</u>	23
3.1.1	KATILIMCILARIN SOSYO–DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	23
4	<u>TARTIŞMA.....</u>	38
4.1	SÜREKLİ KAYGI VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI.....	38
4.2	SÜREKLİ KAYGI VE KONTROL ODAĞI İLE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI	38
4.3	KONTROL ODAĞI VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER	39
4.4	SONUÇ VE ÖNERİLER	41
5	<u>KAYNAKÇA.....</u>	42

BÖLÜM I.

1 GİRİŞ

Kaygı olgusu genel anlamda psikoloji literatüründe en sık çalışılan konulardan biri olarak dikkat çekmektedir. Kaygının aşırı düzeyde yaşanmasının, bir başka ifadeyle objektif bir tehlike olmadığında bile süreklilik kazanan, fizyolojik belirtilerin ön planda olduğu, sosyal ve mesleki işlevsellikte düşmeye, kişilerarası ilişkilerde bozulmaya neden olan kaygının patolojik düzeyde olduğundan söz edilebilmektedir. Bir diğer açıdan, kontrol odağı kavramı davranışların sonuçlarının kişilerin kendi kontrolüne ya da şans, kader gibi kendi dışlarındaki odakların kontrollerine bağlamalarını ifade etmektedir. Kontrol odağı kavramı bireylerin temel kişilik boyutlarından biri olarak ele alınmaktadır. Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan öğrenilmiş güçlülük kavramı ise, kişilerin stres karşısındaki temel başa çıkma stratejilerini, davranışlarını ifade etmektedir. Bu bağlamda psikopatolojik bir değişken olan sürekli kaygı ve 1960'lı yıllardan beri psikopatoloji ile ilişkisi üzerinde durulan kontrol odağı kavramı ile öğrenilmiş güçlülük kavramları arasındaki ilişkilerin incelenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çerçevede öncelikle araştırmamızın temel değişkenlerinden biri olan kaygı olgusu farklı yaklaşımlar dahilinde incelenecek ve sonrasında kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük kavramları üzerinde durulacaktır.

1.1 KAYGI OLGUSU: NORMAL VE PATOLOJİK KAYGI; KAYGI BELİRTİLERİ

Kaygı, öncelikle, normal ve patolojik boyutta ele alınacak ve kaygı belirtileri üzerinde durulacaktır. Sonraki aşamada ise, bazı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde kaygı olgusu açıklanmaya çalışılacaktır.

1.1.1 NORMAL VE PATOLOJİK KAYGI

Kaygının normal ya da patolojik olarak değerlendirilmesinde, olası tehlikenin şiddeti ve bunun sonucunda ortaya çıkan kaygı düzeyinin orantısız olması önemli

görülmektedir. Örneğin, Beck (1976, Akt. Çakmak Tolan 2002), kaygı şemalarının bireyin yaşadığı normal ya da aşırı kaygıyı etkilediğini belirtmektedir. Kaygılı şemalara sahip kişiler, nesnel olarak tehlikeli olmayan durumları, var olan duruma uygun olmaksızın tehdit edici olarak algılayabilmektedirler. Bunun yanı sıra, kaygılı kişiler, çevrelerindeki tehlikeyle ilgili ipuçlarına daha fazla dikkat etmekte ve tehlikeyle ilgili olmayan bilgileri dışlama eğiliminde olmaktadır.

Buraya kadar aktarılanlara ek olarak, kaygının, objektif bir tehlike olmadığı halde bile, süreklilik kazanması da kritik görülmektedir. Ayrıca fizyolojik belirtilerin ön plana çıkması, sosyal ve mesleki işlevsellikte düşme, kişilerarası ilişkilerde bozulma gibi durumlarda da, patolojik düzeyde kaygıdan söz edilebilmektedir. Özetle, patolojik kaygı, daha otomatik, abartılı ve şiddetli bir şekilde ortaya çıkabilmektedir.

1.2 KAYGI BELİRTİLERİ

Genel olarak kaygı bozukluklarında görülebilen; bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik belirtiler şöyle özetlenebilir.

Bilişsel belirtiler: Zihin bulanık, şaşkın, şüpheli olabilir. Nesnel belirsiz, çevre gerçek dışı görülebilir. Aşırı tetikte olma olabilir. Önemli şeyleri hatırlayamama, konsantrasyon güçlüğü, zihin karışıklığı, kontrolünü kaybedeceği düşüncesi, objektifliğin kaybı gibi düşünme güçlükleri görülebilir. Bunların yanında, kavramsal boyutta, bilişsel çarpıtmalar, hiçbir şeyle başa çıkamayacağı düşünceleri, fiziksel bir yaralanma ya da ölüm korkusu, olumsuz değerlendirilme korkusu, korkutucu görsel hayaller ortaya çıkabilir.

Duygusal belirtiler: Korkulu, kaygılı, sabırsız, huzursuz, ürkmüş, tetikte, diken üstünde, gergin, sıkıntılı gibi sıfatlar, hissedilen duygular için kullanılmaktadır.

Davranışsal belirtiler: Ketlenme, hareketsizlik, kaçma, kaçınma, koordinasyon bozukluğu, aşırı hareketlilik, çökkün duruş, yerinde duramama, hızlı nefes alma görülebilir.

Fizyolojik belirtiler: Çarpıntı, kan basıncının artması, göğüste sıkışma hissi, titreme, terleme, halsizlik, mide bulantısı, karın ağrısı, iştah kaybı, görülebilir.

Bu belirtilerin ortaya çıkışı sorunun doğasına bağlı olarak değişebilmektedir Tolan, (2002).

1.3 KAYGI OLGUSUNU AÇIKLAYAN KURAMSAL GÖRÜŞLER

1.3.1 PSİKOANALİTİK KURAMA GÖRE KAYGI

Psikoanalitik yaklaşımda kaygının açıklanmasına yönelik çalışmalar ilk olarak Freud ile başlamıştır. Freud (1926, Akt.,Geçtan, 1998) insanı, tehlikeli ve düşmanca olabilen fiziksel ve sosyal çevresi içinde, kendini korumak ve yaşamını sürdürmek için sürekli olarak çaba gösteren bir varlık olarak tanımlamıştır. Yazara göre, insanın yaşamını sürdürebilmesi uyum yapma yeteneğine bağlıdır ve insan davranışlarının uyum yapmaya yönelik bir amacı vardır. Buna göre kaygı, fiziksel ve sosyal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, uyum yapmaya yöneltme ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunmaktadır.

Yazar, üç tür kaygıdan söz etmektedir. Bunlardan ilki olan *gerçeklik kaygısı* dış dünyadaki gerçek bir tehlike karşısında yaşanan bir duygudur ve korku ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. İkinci kaygı türü olan *nevrotik kaygı* ise, mantıklı ve anlaşılabilir olan gerçeklik kaygısının aksine, her zaman mantık dışı bir yapıda işlemektedir. Bu nedenle uyum yapmaya yardımcı olmanın dışında, psikopatolojinin ortaya çıkışı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Nevrotik kaygının ortaya çıkışında, cinsellik ve saldırganlıkla ilgili dürtülerin yarattığı bir çatışmadan söz edilmektedir. Bu doğrultuda, ruhsal aygıtın bileşenlerinden olan id ile ego arasında yaşanan çatışma sonucunda kaygı ortaya çıkmaktadır. Nevrotik kaygı da kendi içinde üç biçimde görülebilmektedir. Bunlar bağlantısız kaygı, fobik kaygı ve paniktir. Bağlantısız kaygıda, herhangi bir duruma bağlı olmaksızın kişinin sürekli olarak kaygılı olması söz konusudur. Fobik kaygıda, belirli bir nesne ya da durum karşısında yaşanan mantık dışı bir kaygı gözlenmektedir. Panik nitelikli kaygıda ise, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, bayılıyormuş gibi hissetme, terleme gibi fizyolojik belirtilerin yanı sıra, kişide kontrolünü kaybetme hissi ve ölüm korkusu gözlenebilmektedir. Üçüncü kaygı türü olan *ahlaki kaygı* da ise, süperego ve ego arasında yaşanan bir çatışma sonucunda kaygı ortaya çıkmakla birlikte, egoda suçluluk ve utanç duyguları da görülebilmektedir.

Freud, kaygının ortaya çıkışıyla ilgili olarak, üç kaygı türünde de görüldüğü gibi, id-ego-süperego arasındaki bilinçdışı bir çatışma olgusu üzerinde durmaktadır. Dürtülerin doyurulmasıyla ilgili idden gelen baskılar ile süperegonun katı ahlak yargılarının baskıları arasında kalan egonun dengesi bozulmakta ve çatışma olgusu ortaya çıkmaktadır. Bu bilinçdışı çatışma, egoya yönelik bir tehlike olarak algılanmakta ve bunun sonucunda kaygı tepkileri görülebilmektedir. Sonuç olarak, kaygının ortaya çıkışında gerçek bir tehlike olmayıp, kişinin bilinçdışı dünyasında yer alan tehlikenin yani çatışmanın varlığı söz konusudur.

1.3.2 DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA GÖRE KAYGI

Davranışçı kurama göre kaygı, klasik ve edimsel koşullamalar yoluyla kazanılmaktadır. Korku uyandıran bir nesnenin görünümü otonomik aktivitede bir değişiklik yaratmakta ve koşullu bir uyarıcının, koşulsuz bir uyararla sık olarak eşleştirilmesiyle, koşullu bir tepki olarak kaygı ortaya çıkabilmektedir.

Schwartz (1978), kaygının, koşullu itici uyarıcılara karşı kazanılan bir davranım olduğunu öne sürmektedir. Bu davranım önceleri klasik koşullama yoluyla kazanılmaktadır. Ancak sonrasında, organizmanın kaygı tepkisini yaratan uyarıcılardan edimsel koşullama yoluyla kaçınmayı öğrenmesiyle, kaygı tepkisi ortadan kalkmaktadır. Bu şekilde, kaygı davranımları, kaçınmanın öğrenilmesi yoluyla öğrenilmiş olmaktadır.

1.3.3 BİLİŞSEL YAKLAŞIMA GÖRE KAYGI

Bilişsel yaklaşıma göre insanların yaşadıkları kaygının en önemli nedeni olaylar değil, bu olaylarla ilgili beklentileri ve getirdikleri yorumlardır. Bu doğrultuda, bilişsel yaklaşım çerçevesinde A. Beck'in görüşleri üzerinde durulacaktır.

Beck'e göre (1976), korku ve kaygı *tehlike* durumunda bir işaret olarak ortaya çıkmaktadır. Gerçek bir tehlikenin olduğu, insan hayatını tehdit eden ilkel bir çevrede, *kaygı programı* kaçmak ya da savaşmak üzere organizmayı hazırlamakta ve hayatta kalmasını kolaylaştırmaktadır. Bu açıdan, tehlikenin farkına varma ve tepkide bulunma gücü hayatta kalma açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaygı, aktarıldığı gibi, insanların evrimsel gelişimleri süresince fiziksel tehlikelere karşı bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Ancak, modern dünyada bu tehlikelerle karşılaşma

olasılığının daha düşük olması ve fiziksel savunmaların giderek azalması söz konusudur. Bu doğrultuda kaygı programı, gerçek bir tehlikenin olmadığı durumlarda, yanlış yorumlamadan dolayı aktive olduğunda işlevselliğini kaybetmekte ve kişiye zarar verebilmektedir. Bu nedenle, kaygı gittikçe artan bir şekilde sorun olabilmekte ve bir bozukluk olarak ortaya çıkabilmektedir.

Beck ve Emery (1985), kaygı yaşantısının biyolojik, psikolojik ve sosyal sistemlerin birleşimi sonucu ortaya çıktığını ileri sürmektedirler. Bu nedenle kaygı olgusunda duygusal, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel yapıların yansımaları görülmektedir. Beck, bu yapılardan özellikle bilişsel etkenlere dikkat çekmekte ve patolojik kaygının oluşumunda *değerlendirme sürecinin* üzerinde durmaktadır. Bu süreçte, duyuşsal bilgi bilişsel yapılar tarafından yorumlanmaktadır. Bu yapılar geçmiş yaşantılardan elde edilen bilgilerden oluşmakta ve *şema* olarak adlandırılmaktadır. Beck'e göre, şemalardaki bilişsel önermelerin bir araya gelmesiyle, kaygı sürecindeki tehlike ya da bireye zarar verme gibi temalar ortaya çıkabilmektedir. Tehlike kavramı kaygının oluşumu açısından oldukça önemlidir. Bu kavram, fiziksel bir saldırıdan, psikolojik olarak zarar görmeye -engellenme, terk edilme, değersiz hissetme- kadar geniş bir alanda kullanılmaktadır.

Beck, bilgiyle karşılaşılan ilk anda yapılan değerlendirmeyi *birincil değerlendirme* olarak adlandırmıştır. Bu değerlendirmede mevcut durumun tehlikeli olup olmadığı ele alınır. Tehlikeli olduğu sonucuna varılırsa, kişi tarafından psikolojik ya da fiziksel olarak nasıl zarar görebileceğiyle ilgili sorular ardı ardına sıralanır. Bundan sonraki aşama ise *ikincil değerlendirme* aşamasıdır. Bu aşamada kişi, tehlikeli durumla başa çıkabilmesi için gerekli olan kaynaklarını -fiziksel, psikolojik, sosyal- kullanılabilir hale getirmeye çalışmaktadır.

Bu iki değerlendirme aşamasında kişi potansiyel olarak maruz kalabileceği zararları ve bununla ilgili potansiyel başa çıkma kaynaklarını karşılaştırmaktadır. Bu karşılaştırma sonucunda kişinin durum karşısında göstereceği tepki ortaya çıkar. Bu değerlendirmeler, soğukkanlı ve bilinçli olarak yapılmamakta; aksine, oldukça hızlı ve otomatik bir şekilde yapılmaktadır.

1.4 KONTROL ODAĞI (LOCUS OF CONTROL)

Kontrol odağı kavramı ilk olarak 1954 yılında Phares tarafından ortaya atılmış olsa da bir kişilik yapısı olarak, günümüzdeki anlamıyla ilk kez Rotter tarafından 1966 yılında kullanılmıştır. Kontrol odağı kavramı, temeli Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı'ndan almaktadır. (Akt. Demirci 1998) Rotter edimsel psikolojide önemli bir yeri olan "pekiştirme" kavramına bilişsel bir boyut olan "beklenti" kavramını eklemiş ve yeni bir öğrenme modeli olan sosyal öğrenme kavramını oluşturmuştur. Bu modele göre davranış, belirli bir durumdaki beklenti ve pekiştirme değerlerinin bir fonksiyonudur. (Dağ 1991b)

Sosyal öğrenme modeli, bireyin, pekiştirmenin davranışa bağımlı olup olmadığına dair algısı ile ilgilidir. Birey pekiştiricinin davranışına "bağımlı" ya da davranışını "izler" olduğunu algıladığında davranışın gelecekte de pekiştirileceğine dair beklenti oluşturmakta ve davranışlarını bu beklenti doğrultusunda düzenlemektedir. Öğrenme ilkeleri uyarınca, pekiştirmelerin davranışları izleyeceği ya da izlemeyeceği beklentisi genellemeye açık bir yaşantıdır. Birey, gelişim süreci boyunca bu geliştirme türlerinden birinin ağırlık kazanması ile pekiştiricileri davranışlarını izler yada izlemez algılama açısından farklılaşabilmektedir. (Rotter 1966; Akt. Dağ 1991 b)

Bireyin geçmiş yaşantılarına bağlı olarak, pekiştirmenin davranışına bağımlı, davranışını izler olduğuna dair genel bir inanç geliştirmesi, Rotter tarafından "iç kontrol odağı inancı" olarak adlandırılmış. Ancak, pekiştirme birey tarafından davranışa bağımlı, davranışını izler olarak algılanmıyor, şans veya kader gibi faktörlere bağlanıyorsa "dış kontrol odağı inancı"nın varlığına işaret etmektedir. Kontrol odağı inancının bir uzam olduğu düşünülürse, pekiştirme yaşantılarının belirgin bir türde ağırlık kazanmaması, uzamın uç noktalarında değil, ortalarda bir noktada yer alacağını gösterir. (Dağ 1991 b)

İç ve dış kontrol odağı inancına sahip bireylerin belirlenmesi amacıyla, bu konuda hazırlanmış ölçeklerin kullanımı, kolay uygulanabilir ve puanlanabilir olmaları açısından "yapılandırılmış görüşme" (structured interview) tekniğinin kullanımından daha yaygındır. Gerçeklik ve güvenilirliklerinin objektif olarak belirlenebilir olması da bu ölçeklerinde tercih edilme nedenlerindedir. Kontrol odağı yönelimini ölçmek amacıyla en yaygın kullanılan ölçek, bu araştırmada da veri toplama araçlarından biri olarak

kullanılmış olan “Rotter’ ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” (Rotter’s Internal-External Locus of Control Scale) dir.

1.5 KONTROL ODAĞI İNANCI VE PSIKOPATOLOJİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Çeyrek yüzyıldır psikopatoloji ile ilişkisi üzerinde durulan kişilik boyutlarından birisi de “kontrol odağı”dır. Kontrol odağı 1966 yılında psikolog Julian Rotter tarafından kavramsallaştırılmıştır. Kontrol odağı inancı; bireylerin, geçmişlerindeki pekiştirici yaşantılarına dayalı olarak, davranışlarının sonuçlarını kendi kontrollerine veya şans, kader, Tanrı gibi kendi dışlarındaki odakların kontrollerine bağlamaları sonucu oluşan bir özelliktir. Bazı bireyler, iç-dış kontrol odağı inanç boyutunun uç noktalarında, bazıları ise ortalarında yer alabilmektedir (Rotter 1966, 1971, 1975, 1990; Akt Dağ 1992).

Kontrol odağı kavramı, ortaya atılışından günümüze kadar pek çok araştırmaya konu olmuş ve çok sayıda kişilik değişkeni ya da davranışla ilgisi incelenmiştir. Gözden geçirme çalışmaları sonucunda bazı değişkenler ile kontrol odağı inancı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kontrol odağı inancı ile ilişkisi sağlam olarak kurulan bazı değişkenler şu şekilde örneklenebilir. Psikopatoloji ile dış kontrol odağı inancı; buna benzer şekilde akademik başarı ile iç kontrol odağı inancı arasında tutarlı pozitif ilişkiler gösterilmektedir (Dağ 1991b, Dağ 1992). Yazar bir diğer çalışmasında da literatür bilgilerine dayanarak psikiyatrik ve normal örneklemelerde yapılan çalışmaların sonucunda psikopatoloji ile dış kontrol odağı inancı arasında tutarlı olarak pozitif bir ilişki bulunduğunu vurgulamıştır.

1.5.1 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KONTROL ODAĞI İNANCINI İNCELEYEN ARAŞTIRMALAR

1960’lı yıllarda, psikolog Julian Rotter tarafından kontrol odağını ölçmek amacıyla bir envanter geliştirildi. Bu tarihten itibaren yüzlerce çalışma, bu konuya dayalı yapılmıştır. (David A. GERSHAW. Ph. D.)

Kontrol odağı, davranışlarımız üzerinde kontrolün sezilen kaynağıdır. İç kontrol odaklı bireyler, kendi kaderlerini kendilerinin kontrol edebileceklerine inanmaktadırlar. Yaşam beklentilerinin büyük bir kısmını kendi yetenek, hüner ve çabalarının belirlediği

kanısı taşırlar. Aksine, dış kontrol odaklı bireyler, yaşamlarının – kader, şans, talih yada diğer güçler gibi kendilerini etkileyen dış kaynaklar tarafından belirlendiğini düşünürler. (Rotter, 1954).

Örnek olarak iç kontrol odaklı üniversite öğrencileri, aldıkları notları kendi yetenekleri ve çabalarının belirlediğine inanmaktadırlar. Bu öğrenciler, “Ne kadar fazla çalışırsam, o derecede iyi notlar alırım” düşüncesini taşırlar. Kendi eksikliklerini bulmaya çalışarak çalışma stratejilerini değiştirirler. Başarılı olduklarında beklentilerini artırırlar ve ödevleri üzerinde bir denetim olmadığını düşündüklerinde ise üzülürler.

Bunun aksine, dış kontrol odaklı üniversite öğrencileri, iyi yada kötü şans; öğretmenin ruh hali yada tanrı'nın iradesi gibi sonuçların etkilendiğine inanırlar. Çoğunlukla “Ne kadar çalışırsam çalışayım, notlarımı öğretmen belirler. Ben sadece testte şanslıyım” düşüncesini taşırlar. Bir testten iyi bir sonuç aldıktan sonra beklentilerini azaltırlar ve şansın tam ortasını bulduğuna inanırlar. Öte yandan, bir teste başarısız oldukları zaman ise, bir sonraki testte daha iyi olacaklarını düşünerek, olaya iyimser açıdan bakarlar. Dış odaklılar, geçmiş deneyimlerinden daha az ders çıkarıp görevleri üzerinde yoğunlaşma konusunda zorluk çekerler.

Bu alandaki tüm çalışmalarla beraber, araştırma bulguları, aşağıda belirtildiği üzere iç odaklı bireylerin özelliklerini göstermektedir.

1-) İç odaklılar, uzun vadede plan yapma ve mükafatlandırmada çıkan gecikmeleri hoş görme konusunda başarı kazanmak için daha çok çalışır.

2-) Bir görevde başarısız olduklarında, iç kontrol odaklılar gelecek performanslarını yeniden değerlendirip başarı beklentilerini düşürürler. Dış odaklılar ise başarısız olduklarında beklentilerini artırırlar.

3-) İç odaklılar baskıya karşı dirençlidirler.

4-) İç odaklılar, çevresindekilerden ve geçmiş deneyimlerinden çok şey öğrenirler.

5-) İç kontrol odaklı üniversite öğrencileri, başarısızlıklarından ötürü daha çok endişe ve suçluluk duyarlar. Hayal kırıklıklarını unutmak için kendilerine baskı yaparlar.

6-) İç kontrol odaklılar, kendi depresyon evrelerini daha kolay çözerler. Öte yandan, çaresizlik ve ciddi depresyon eğilimi az görülmektedir.

7-) İç kontrol odaklı öğrenciler daha çok yeteneğe dayalı oyunları tercih ederken, dış odaklılar, şans yada talihe dayalı oyunları tercih ederler.

8-) İç odaklılar, risk almada az isteklidirler.

9-) İç odaklılar, kendilerini geliştirme ve kendi kendilerine daha iyi çözümler bulmada isteklidir.

10-) İç odaklılar, Sosyal desteklerde daha büyük kazançlar sağlarlar. (Rotter, 1954)

Kontrol odağının gelişimi; aile biçimi, kaynaklar, kültürel değişmezlik ve ödüle götüren çabanın deneyimleriyle bağlantılıdır. İç kontrol odaklı birçok birey benzer iç inançları model alan aileler içerisinde yetişmiştir. Bu aileler; çaba, eğitim, sorumluluk ve düşünmenin önemini belirtirler.

Bunun aksine, dış odaklılar, daha az sosyo – ekonomik statüye sahiptir. Çünkü maddi imkanları kısıtlı insanların kendi yaşamları üzerindeki denetimleri azdır. Sosyal rahatsızlık duyan toplumlar, kontrol dışında beklentisini artırır. Böylece, bu gibi toplumlarda yaşayan kişiler, dış odaklı bireyler haline gelirler.

Çocuklar büyüdükleri zaman, çevrelerini daha çok kontrol altına alma yeteneği kazanırlar. Buna ek olarak, psikolojik araştırmalar, yaşça büyük olan bireylerin gençlere oranla daha iç odaklı oldukları görülmüştür.

Psikologların çoğu, iç kontrol odaklıların, dış kontrol odaklı bireylerden psikolojik olarak daha sağlıklı olduklarına inanmaktalar. Bir çok kontrol odağı inancı çalışmalarını inceleyen bir psikoloğa göre, “ Araştırmanın yeniden gözden geçirilmesi temeline dayanarak, dış kontrole yönelim ve anormal kişilik yapılanmasının ilişkili olduğuna inanmada mantıklı bir sebep vardır.” Kontrol odağına yönelim, psikoterapi ve hayat beklentileriyle hafifletilebilir (Rotter, 1954).

1.5.2 KONTROL ODAĞI İNANCININ AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİ İNCELEYEN ARAŞTIRMA SONUÇLARI

Kontrol odağı, kişinin deneyimlerinin nedenlerini ve başarısızlığa başarı yüklediği faktörleri değerlendiren bireyin inanç sistemidir. Bu, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile değerlendirir

Eğer kişi iç kontrol odağına sahipse, kendi yetenek ve çabalarında başarı sağlamaktadır. Başarı beklentisi olan bir birey daha çok güdülenecek ve öğrenmeye daha uygun olacaktır. Bu birey, bilgiyi ayıp daha iyi bir çalışma alışkanlığına sahip olacak ve olumlu akademik davranışlar gösterecektir.

Başarıyı şans ya da kadere yükleyen dış kontrol odaklı birey, öğrenmek için gerekli olan çabayı daha az gösterecektir. Öte yandan, dış kontrol odaklı bireyler, kendi hayatlarını kontrol altına alamadıklarına inandıkları için daha çok endişe yaşamaları muhtemeldir.

Bu konuda yapılan bir çalışmaya göre, iç kontrol odaklı öğrencilerin üniversitedeki akademik başarıları ve sosyal uyum bakımından daha iyi uyum gösterebilmişlerdir (Njus, D.M. & Brockway, J.H. 1999).

Bir diğer çalışmada, uzakta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin daha yüksek iç kontrol odağına sahip oldukları bulunmuştur. (Dille, B.& Mezack, M.1991).

Üçüncü çalışma, derecesi anlamlı olmasa da, kontrol odağının geri çekilme ve başarısızlık evresiyle negatif bir korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir değişle, öğrenciler ne kadar dış kontrol odaklı olursa, derslerinden geri çekilmeleri muhtemeldir. Yazar, ayrıca ek bir araştırmanın yapılmasını önermektedir (Pugliese, R.R. 1994).

Öğrencilerin, iç kontrol odaklarını geliştirebilmeleri için kendi çabalarını başarılarına yükleyebilmeleri gerekir. İç kontrol odaklı öğrenciler, belirli bir ölçüde, öğrenciden bağımsız olan uzaktan öğrenme durumlarında daha iyi oldukları görülebilir. Dış kontrol odaklı öğrenciler, daha çok, bir öğreticinin rehberliğine ve cesaretine ihtiyacı duyacaktır.

1.5.3 BİREYLERİN KİŞİSEL YÖNELİMLERİNDE KONTROL ODAĞI İNANCININ ETKİSİ

Kontrol odağı, bireyin yaşam içerisinde, olayların temel nedenleri konusundaki kişisel algılarını belirtir. Daha kolay anlaşılması açısından, sizce kaderinizi kendiniz mi denetlersiniz , yoksa başka etmenler veya kaderiniz tarafından kontrol edildiğinize mi inanırsınız? (Philip Zimbardo, 1985).

“Bir kontrol odağına yönelim, ne yaptığımız (iç kontrole yönelim) konusunda, eylemlerimizin yada kişisel kontrolümüz (dış kontrole yönelim) dışındaki etmenlerin sonuçları olup olmadığı yönünde bir inançtır.” (Philip Zimbardo-1985)

Kontrol Odağına Yönelimle İlgili Örnekler

İç odaklılar kişisel başarılarında; “Ben kendim başardım.”

İç odaklılar diğer insanların başarısızlıklarında; “Bu oranların kendi hatası.”

Dış odaklılar kendi başarısızlıklarında; “Benim dışındaki bazı etmenler beni başarısız kıldı.”

Dış odaklılar diğer insanların başarılarında; “Bu sadece onların şansı.” Gibi cümleler kurarlar.

İç kontrol odağı, ayrıca “kendi vekillik”, “kişisel kontrol”, “kararlılık” v.s. olarak belirtilmiştir. Araştırma aşağıdaki eğilimleri bulmuştur (Mamlin, Haris & Case 2001).

Erkekler, bayanlara oranla daha iç kontrol odaklı olurlar.

Bireylerde yaş ilerledikçe iç kontrol odaklı olma eğilimi artar.

Kurumsal (Organizational) yapıları yüksek olan bireylerde iç kontrol odaklı olma eğilimi fazladır.

Öte yandan, bir çok eğitimsel ve psikolojik müdahaleler sonucu (ör: açık havada yapılan eğitim programları) iç kontrol odağına yönelik uzun vadede değişimlerin olduğu bulunmuştur (Hans, 2000; Hattie, Marsh, Neill & Richards, 1997).

1.6 ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK (LEARNED RESOURCEFULNESS)

“Öğrenilmiş Güçlülük” ilk kez Rosenbaum (1983) tarafından stresle başa çıkmada kullanılan bir stratejiyi tanımlamak üzere ortaya atılmıştır. Rosenbaum, bireyin stresle başa çıkmada bir takım becerileri öğrenmiş olmasının yararlı olacağını öne sürmüştü ve öğrenilmiş güçlülük kavramını geliştirmiştir. Öğrenilmiş güçlülük, bireyin, amaca yönelik davranışlarını engelleyen düşünce, duygu gibi etkenleri kontrol altına almasına mümkün kılan bugüne bugüne dek öğrenmiş olduğu becerileri olarak tanımlanmaktadır. (Akt. Sarıcı 1999) Fleming, Baum ve Singer (1983), başa çıkma terimini bireyin kendisi için stres verici olan olaya karşı direnmeyi belirten ve stres süreci içine yerleştirilen önemli bir olgu olarak açıklamaktadır (Akt. Demirci 1998)

Temelde, bireyin duygularını, acılarını, bilişlerini, kısaca kendi davranışlarını düzenleme (self-regulation) becerilerine işaret eden öğrenilmiş güçlülük kavramı, Staat'ın (1975) “davranış repertuarı” kavramı ile benzerlikler gösterir. Stat, bireyin, şartlanma ilkeleri doğrultusunda bir takım beceriler geliştirdiği ve bunun da davranış repertuarını oluşturduğunu belirtmektedir. Öğrenilmiş güçlülüğün davranış repertuarından farkı, yalnızca şartlanma değil, model olarak ya da eğitim yoluyla da kazanılabiliyor olmasıdır (Sarıcı 1999).

Öğrenilmiş güçlülük kavramı, kişinin kendi davranışlarını düzenlenmesine ilişkin olarak Kanfer (1970) ve Bandura (1978) tarafından geliştirilmiş olan iki modelden şu noktada ayrılır: Bu modeller, davranışları düzenlemenin güdüsel yönü üzerine odaklanmışken; öğrenilmiş güçlülük kavramı, içsel olayların kendi kendine düzenlenmesi sürecinde gereken özel bilişsel becerilere ağırlık vermektedir. Bu nedenle, öğrenilmiş güçlülük kavramının bu modellerin tamamlayıcısı gibi işlev görmekte olduğu düşünülmektedir. Bir davranışın öğrenilmiş güçlülük kategorisine dahil edilebilmesi için (a) bir iç olgudan kaynaklanması; (b) iç olgunun, hedef davranışın ortaya çıkması üzerindeki karıştırıcı etkileri ortadan kaldırması ya da en aza indirgemesi gerekmektedir (Dağ 1991 a).

Öğrenilmiş güçlülüğün, “öğrenilmiş çaresizlik” (learned helplessness) kavramının karşıtı olduğu görüşü araştırmacılar tarafından kabul görmüştür (Rosenbaum ve Ben-Ari Smira 1985; Rosenbaum ve Jaffe 1983; Rosenbaum ve Palmon 1984). Rosenbaum ve

Ben-Ari Smira (1985) tarafından yürütülen çalışma bu görüşü destekler niteliktedir. Bu çalışmanın ilk aşamasında deneklere çözümü olmayan bulmacalar verilerek öğrenilmiş çaresizlik durumu yaratılmaya çalışılmıştır. İkinci aşamada ise, deneklere çözümü olan anagramlar verilmiş ve deneklerin gösterdikleri çaba ile çözmüş oldukları anagram sayısı saptanmıştır. Sonuç olarak, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan deneklerin, düşük olanlara oranla anagramları çözmek için daha fazla çaba sarf ettikleri ve daha fazla anagram çözdükleri görülmüştür. Deneyin ilk aşamasında aynı ölçüde başarısızlık yaşamalarına rağmen deneklerden yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olanlar ikinci aşamada daha fazla çaba göstermişlerdir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin başarısızlığın yarattığı stresle başa çıkabilmek için gerekli olan bilişsel becerilere daha fazla sahip oldukları; bu nedenle öğrenilmiş çaresizliğe karşı daha dirençli oldukları düşünülmektedir.

Rosenbaum (1980), bilişsel başa çıkma stratejilerine ilişkin yazılı kaynakları temel alarak öğrenilmiş güçlülüğü ölçmek amacıyla “Öz-Kontrol Ölçeği” (Self-Control Schedule) olarak adlandırılan bir ölçek geliştirmiş; daha sonra bu ölçeği “Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği” (Learned Resourcefulness Schedule) olarak değiştirmiştir (Rosenbaum 1983). Rosenbaum (1983) öğrenilmiş güçlülüğü zeka, okul başarısı, motor beceriler gibi kişisel bir yapı olarak görmekte ve uygun psikometrik ölçekler ile değerlendirilebileceğini düşünmektedir. Bu amaçla geliştirmiş olduğu “Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği”nin yapı geçerliliğinin gerekli düzeyde olduğuna ilişkin bulgular elde edilmiştir (Rosenbaum ve Ben-Ari Smira 1985; Rosenbaum ve Palmon 1984).

1.6.1 ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARKASINDAKİ İLİŞKİYİ İNCELEYEN ARAŞTIRMALAR

“Öğrenilmiş güçlülük kavramı” öz kontrol (self-control) kavramı yerine kullanılmaya başlanan ve temelde bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejilerinin kişide değerini ifade eden bir terimdir (Rosenbaum 1983; Akt. Dağ 1992). Öğrenilmiş güçlülüğün bileşenleri şu öğelerden oluşmaktadır:

* Duygusal ve fizyolojik tepkilerle başa çıkmada bilişlerin ve öz-yönergelerin kullanımı,

* Planlama ve problem çözüme tekniklerinin uygulanması,

* Hemen doyumun ertelenebilmesi ve

* İçsel olayları kişinin kendisini düzenleyebileceğine dair genel bir inancının olması.

Bireyde öğrenilmiş güçlülüğün yüksek olması, dağarında her türlü başa çıkma ve öz-kontrol becerilerinin yaygın biçimde bulunduğu anlamına gelir. Böylece bu bireyler bu donanımı sayesinde stres kaynaklarından daha az etkilenebilmekte ve daha az psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Dağ, 1992).

Baş çıkma stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda duyguya odaklanma, kaçınma, hayal kurma ve destek arama türü başa çıkma stratejileri psikopatolojik belirtilerle pozitif ilişki göstermekte; buna karşı, probleme odaklanan ve olumluya yönelen türde stratejiler ise psikopatolojik belirtilerin daha az olmasıyla ilişki bulunmaktadır (Corey ve Ark.1990; Akt Dağ 1992).

Kontrol Odağı ile öğrenilmiş güçlülüğün temelini oluşturan başa çıkma stratejileri incelendiğinde, kontrol odağı boyutunda zıt uçlarda yer alan kişilerin başa çıkma tepkileri arasında da farklar bulunduğu bildirilmiştir. Genel olarak iç kontrol odaklılar problemi çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerini tercih ederken dış kontrol odaklılar duyguya odaklanan ve yatıştırıcı türden başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır (Dağ 1992).

1.6.2 ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜKTE BİREYSEL FARKLILIKLARIN ROLÜNÜ İNCELEYEN ARAŞTIRMA SONUÇLARI

“Öğrenilmiş Güçlülük” terimi, hedef davranışın yönetilerek müdahale edildiği, bireyin içsel durumlarını (duygu, ağrı, biliş gibi) kendisinin düzenlediği yetenek ve davranışların kazanılmış repertuarını belirtmektedir.

60 üniversite öğrencisi, Rosenbaum’un Öz-Kontrol Tarifesine göre, yüksek güçlülük (HR) yada düşük güçlülük (LR) olarak derecelendirildiler. Denekler, kelime çözüme testi tarafından takip edilen, kaçılmaz, kaçılabilir yada itici uyarıcılarla uyarı tonu önceden tedavi edilebilirdi. Kaçılmaz itici uyarıcıları takip eden yeni öğrenme

tarafından müdahale edilen öğrenilmiş çaresizlik olgusunun dönenceleşmesi, sadece LR deneklerinde görüldü, HR deneklerinde görülmedi. Deneklerin öğrenilmiş çaresizlik modelinin yeniden oluşumunun yüklemesel kısmından deneklerin tahmin edilecek olan kelimelerinin son performansları ile, ses görevi üzerindeki performanslarının nedensel yüklemeleri arasında hiçbir ilişki bulunamamıştır. Deneklerin benlik kontrol yeteneklerinin genel repertuarı ile öz yeterlilikte kendi genel beklentileri, eğitim görevinden test görevine kadar çaresizliğin genelleştirilmesinin açıklanmasında, en azından önemlidir. Çünkü; nedensel yüklemelerin türlerinde, denekler eğitim görevi konusunda kendi performanslarını kullanırlar (Rosenbaum M. Jaffi Y, 1983).

1.6.3 GÜÇLÜKLERLE BAŞA ÇIKMADA ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜĞÜN ETKİLERİNİ İNCELEYEN ARAŞTIRMA SONUÇLARI

Öğrenilmiş güçlülük teorisi, öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan bireylerin performansları üzerinde, stres gibi olumsuz etkileri en aza indirebileceklerini ileri sürmektedir. Bu yüzden, bireyler, stres taşıyan durumlar altında öğrenilmiş güçlülüğü düşük olanlara oranla daha iyi durumdadırlar (Rosenbaum, 1990).

Konu ile ilgili yapılan bir araştırma (Serap Akgün-Mersin Üniversitesi 2004), algılanan stres seviyeleri, öz yeterlilik beklentileri ve stratejilerle başa çıkmalarında farklılık gösteren güçlülüğün, bireylerde yüksek yada düşük olup olmadığını incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışmada, 255 öğrenciye, kendilerini stres taşıyan iki farklı akademik durum (kontrol edilebilir ve kontrol edilemez) içerisinde düşünmeleri ve algılanan stres seviyeleri; öz yeterlilik beklentisi, ayrıca başa çıkma yollarının ölçümlerinin tamamlanması istendi. (Folkman & Lazarus, 1988). Veri analizleri, öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan bu öğrencilerin, öz yeterlilik beklentilerinin arttığını göstermiştir. Öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan öğrencilerin, sınav ortamı boyunca, daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmakta, daha olumlu tahminlerde bulunmakta, daha çok sosyal destek aramakta, bunun yanı sıra daha az kaçma-sakinme stratejilerini kullanmaktadırlar.

1.7 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI

Bazı psikolojik belirtiler, psikopatolojik bozukluklar ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi psikoloji literatüründe genel anlamda önemli ilgi odaklarından birini oluşturmaktadır. Bu çerçevede yapılan araştırmalardan birinin sonucunda psikopatoloji ile dış kontrol odağı, akademik başarı ile iç kontrol odağı arasında tutarlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Dağ, 1991 b). Diğer taraftan kontrol odağı ile öğrenilmiş güçlülüğün temelini oluşturan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde, kontrol odağı boyutunda zıt uçlarda yer alan kişilerin başa çıkma tepkileri arasında da farklar bulunduğu bildirilmiştir. Genel olarak iç kontrol odaklılar problemi çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerini tercih ederken dış kontrol odaklılar duyguya odaklanan ve yatıştırıcı türden başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır (Dağ, 1992). Bir başka ifadeyle iç kontrol odaklıların öğrenilmiş güçlülük düzeyleri dış kontrol odaklılardan daha yüksektir.

Kişi için psikopatolojik bir belirti olarak ele alınabilecek yoğun ve sürekli kaygı belirtilerinin kişinin ruhsal ve bedensel sağlığı açısından olumsuz etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmamız kapsamında üniversite örnekleminde, sürekli kaygı düzeyi ile bir kişilik boyutu olan kontrol odağı açısından benzerlik göstermeyen bireylerin, olası stresli durumlarla başa çıkma stratejileri açısından farklılık gösterip göstermedikleri incelenmektedir. İzleyen bölümde yanıt aranan araştırma soruları aktarılmıştır.

1.7.1 ARAŞTIRMA SORULARI

Araştırmanın bağımsız değişkeni: Kaygı düzeyi – yüksek düşük

Bağımsız değişken – kontrol odağı : İç-dış

Bağımlı değişken : Öğrenilmiş güçlülük- Yüksek düşük

1. Sürekli kaygı değişkeni açısından, düşük ve yüksek kaygı gruplarında yer almak, öğrenilmiş güçlülük açısından bir fark yaratmakta mıdır?

2. Kontrol odağı değişkeni açısından, i ve dış kontrol gruplarında yer almak, renilmiş güçlülük açısından bir fark yaratmakta mıdır?
3. Sürekli kaygı ve kontrol odağı değişkenlerinin renilmiş güçlülük puanları üzerinde herhangi bir ortak etkisi var mıdır?
4. Sürekli kaygı, kontrol odağı ve renilmiş güçlülük değişkenleri ile sosyo-demografik değişkenler arasında ilişki var mıdır?



BÖLÜM II

2 YÖNTEM

2.1.1 KATILIMCILAR

Veri toplama araçları, araştırmanın örneklemini oluşturmak üzere, 2003-2004 öğretim yılında Dicle Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğretim gören 1., 2., 3., 4. ve 5. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Örnekleminiz Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Beden Eğitimi Yüksek Okulu ve Fen-Edebiyat Fakültesi'nin Psikoloji bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya 114'ü kız (%36), 203'ü erkek (% 64) olmak üzere toplam 317 gönüllü öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması, $X=23$ ve ranj = 17 – 29'dur.

Sosyo – demografik özellikleri açısından araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 46,4'ü) evde ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Bunun yanı sıra % 31,2'si arkadaşlarıyla, % 15,4'ü yurtda ve % 4,1'i ise yalnız yaşamaktadır.

Katılımcıların büyük çoğunluğu il merkezlerinde yaşamaktadır (% 79.8). Ayrıca % 14,5'i ilçede, % 5.7'si ise köyde yaşamaktadır.

Katılımcıların annelerinin eğitim durumlarının oldukça düşük olduğu belirlenmiştir. Annelerin 108'inin (% 34,1) okur – yazar olmadığı, 76'sının (% 24) ilkokul mezunu, 21'inin ise (% 6.6) üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca annelerin 272'si (% 85.8) ev hanımıdır.

Babaların ise % 4.7'si okur – yazar değildir. % 24.3'ü ilkokul ve % 28.1'i üniversite mezunudur. Babaların % 29.7'si emekli, % 23.3'ü ise memurdur

2.2 BİLGİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, bireylerin kaygı belirtilerinin değerlendirilmesi amacıyla Durumluk–Sürekli Kaygı Ölçeği'nin sürekli kaygı alt testi; kontrol odağı yönelimlerinin belirlenmesi amacıyla Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RIDKOÖ); öğrenilmiş güçlülük

düzeylerinin saptanması amacıyla ise Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) kullanılmıştır. Bunun dışında katılımcıların bazı sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi için bir sayfalık kısa bir bilgi formundan yararlanılmıştır. İzleyen bölümlerde adı geçen araçların özelliklerine ve geçerlilik – güvenirlik çalışmalarına ilişkin bilgiler aktarılacaktır.

2.3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, anne ve babalarının mesleği, anne ve babalarının eğitim durumları, anne ve babaların birliktelik durumları, kardeş sayısı, okudukları okul ve sınıf, en uzun süre oturdukları yerleşim yeri, kaldıkları yer hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

2.4 SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (SKÖ)

Durumluk ve sürekli kaygı kavramları Cattell ve Schier'in (1958) faktör analizi çalışmalarıyla ilk kez ileri sürülmüştür. Bu çalışmalar Spielberger (1966) ve arkadaşları tarafından geliştirilen iki faktörlü Kaygı Kuramı'nın özünü oluşturmuştur.

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı olarak ele alınmaktadır. Sürekli kaygıda nötr olan durumlar bile tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanmakta ve bu durum bireye rahatsızlık vermektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, stres verici durumlara daha güçlü tepkilerde bulunarak gerginlik, kızgınlık ve endişe gibi duygular yaşarlar. Bu kişiler daha kolay incinebilen ve daha fazla karamsarlık yaşayan kişiler olarak tanımlanmaktadır.

Spielberger (1978; Akt., Watson ve Clark, 1984), sürekli kaygı düzeyi yüksek kişilerin, özellikle kişilerarası ilişkilerinde öz saygılarına yönelik tehdit geleceğiyle ilgili kuşkularının olduğunu belirtmiştir.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Araştırmamızda Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), Spielberger, Goorsuck ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin içinde buldukları durum ve koşullara bağlı olmaksızın, genel olarak nasıl hissettikleri ile ilgili 20 madde yer almaktadır. Bu maddeler sıklık derecesine göre, 4 basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. (1: hemen hiçbir zaman; 2: bazen; 3: çok zaman; 4: hemen her zaman). Ölçekten alınan puanlar 20-80 arasındadır. Orijinal üzerinden yapılan çalışmalarda güvenilir ve geçerli olarak bulunan ölçek, çok sayıda araştırmada kullanılmıştır. Ülkemizde çeviri ve uyarılama çalışmaları Öner ve Le Compte (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Türkiye'deki güvenilirlik çalışmasında test – tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 ile .86 arasında, iç tutarlık katsayısı, .83 ile .87 arasında bulunmuştur. Bu veriler doğrultusunda ölçeğin, iç tutarlığa ve yüksek güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da yaygın olarak kullanılan ölçeğin, kullanılabilirliği açısından da yüksek geçerliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür.

2.5 ROTTER'IN İÇ – DIŞ KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ – RİDKOÖ

Rotter tarafından 1966 yılında geliştirilen ölçek, bireylerin genellemiş kontrol beklentilerinin içsellik – dışsallık boyutu üzerindeki konuklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Altı tanesi değerlendirmek dikkate alınmayan toplam 29 maddeden oluşan ölçeğin hedef kitlesi 17 yaş üstü genç yetişkinlerdir. (Dağ, 1991 a). Ölçeğin her bir maddesi iki seçeneğe göre cevaplanmakta ve alınan puanın yüksek oluşu dış kontrole, düşük oluşu ise iç kontrole işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 23 arasında değişmektedir.

Ölçeğin asıl formu toplam 2100 kişilik dört ayrı örnekleme uygulanmış, elde edilen veriler için hesaplanan iki ayrı test güvenilirlik katsayısının .65 ile .79 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçek, bu örnekleme içinden 208 kişiye 1-2 ay arayla uygulanmış, elde edilen test – tekrar test güvenilirlik katsayısının .49-.83 arasında olduğu saptanmıştır (Rotter 1966).

Ölçek 400 üniversite öğrencisine uygulanmış, öğrencilerin ölçeğe verdiği yanıtlara faktör analizi uygulanmıştır. Sonuçta toplam varyansın büyük bir bölümünün "iç-dış

kontrol beklentileri” olarak adlandırılan tek bir faktör tarafından açıklanabileceği ortaya konmuştur (Rotter 1966).

Ülkemizde RİDKOÖ'nün geçerlik güvenirlik çalışması Türk üniversite öğrencileri üzerinde Dağ (1990) tarafından yapılmıştır. Dağ, güvenirlik ve geçerlik çalışmasını bir 99, diğeri 532 katılımcıdan oluşan iki ayrı örneklem üzerinde yürütmüştür. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83; geçerliğe ilişkin çalışmada ise, araştırmacı tarafından RİDKOÖ dışındaki bazı kontrol odağı ölçeklerinin asıl formlarında yer alan maddelerden yararlanılarak oluşturulmuş yarı yapılandırılmış görüşme formundan elde edilen puanlar ile korelasyon .69 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin olarak yapılan temel bileşenler faktör analizi sonucu yapı geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde ve faktör yapısının aslına çok yakın olduğu bulunmuştur (Dağ 1991 b, Dağ 1997 b).

2.6 ROSENBAUM'UN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ÖLÇEĞİ – RÖGÖ

1980 yılında Rosenbaum tarafından geliştirilen ölçek, stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel ve davranışsal stratejileri ne ölçüde kullandığını, kendi denetleme becerilerini ölçmeyi amaçlayan bir öz-değerlendirme ölçeğidir.

Ölçek 11'i ters yönde puanlanan 36 maddeden oluşmaktadır. Bir uçta “Beni hiç tanımlamıyor” (-3 puan) diğer uçta ise “Beni çok iyi tanımlıyor” (3 puan) ifadeleri bulunan ölçeğin aslının puan ranjı +108 ile -108 arasında değişmektedir. Artı yönde yükselen puanlar öz – kontrol becerilerinin artmasına, diğer bir deyişle öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yükselmesine işaret etmektedir. Ölçekten alınan puan, başa çıkma stratejileri dağarcığının genişliğine işaret etmektedir (Dağ, 1991 a).

Ölçeğin asıl formunun güvenirlik katsayısı İsraili üniversitesi öğrencileri örnekleminde .86, Amerika örnekleminde ise .77 olarak saptanmıştır. Çeşitli örneklemlerde hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise .48 ile .71 arasında değişmektedir (Redde ve ark. 1983; Akt. Demirci 1998).

Ülkemizde RÖGÖ'nün uyarılama çalışması, ilk olarak Siva (1989) tarafından yapılmış, aslından farklı olarak tümü artı yönde puanlanan beş basamaklı bir cevaplama sistemi kullanılmıştır. Türkçe formunun faktör yapısı yazılı kaynaklarda belirtilen faktör yapısına uygun bulunmuş, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak saptanmıştır.

(Dağ 1991 a) Ölçeğin Türkçe formunun test – tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak belirlenmiştir (Dağ 1991 a; Dağ 1997'a).

2.7 İŞLEM

Araştırma ile ilgili uygulamalar 2003-2004 bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar, program dahilinde ders saatleri içinde, araştırmacı tarafından gruplar halinde yapılmıştır. Araştırmayla ilgili kısa bir bilgi verilerek, ölçekler dağıtılmış ve anlaşılmayan noktalar açıklanmıştır. Tüm ölçekler bir defada uygulanmış ve katılımcıların bir ders saati (40-50 dakika) içerisinde yanıtlamaları istenmiştir. Katılımcıların tüm ölçekleri yanıtlama süreleri 30 dakikayı geçmemiştir. Tüm uygulamalar yaklaşık bir ay içinde tamamlanmış ve 400 deneğe ulaşılmıştır. Ancak, yarım bırakılan, cevaplanmayan 83 uygulama geçersiz kabul edilmiş ve analizler 317 kişi üzerinden yapılmıştır.

Araştırmada deneklere SKÖ, RIDKOÖ, RÖGO ve kısa bir bilgi formu bir arada uygulanmıştır. Ölçeklerin verilmiş sırası terazileme tekniği ile değiştirilmiştir. Yorgunluk, bıkkınlık gibi etkilerden dolayı bilgi formu en arka sırada verilmiştir.

BÖLÜM III

3 BULGULAR

Önceden belirtildiği gibi araştırmanın amacı farklı kaygı düzeyleri (düşük-yüksek) ve farklı kontrol odağına (iç-dış) sahip bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesidir. Bu doğrultuda uygulamalar sonucunda elde edilen veriler 2x2x2 faktörlü ANOVA tekniği ile incelenmiştir.

3.1.1 KATILIMCILARIN SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici yüzde
Kız	114	36,0	
Erkek	203	64,0	36,0
Toplam	317	100,0	100,0

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin 114'ü kız, 203'ü erkektir.

Tablo 2. Katılımcıların yaş dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
17	1	0,3	0,3
18	7	2,2	2,5
19	41	12,9	15,5
20	68	21,5	36,9
21	75	23,7	60,6
22	60	18,9	79,5
23	23	7,3	86,8
24	24	7,6	94,3
25	9	2,8	97,2
26	4	1,3	98,4
27	2	0,6	99,1
28	2	0,6	99,7
29	1	0,3	100,0
Toplam	317	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 23 tür. Yaş aralığı 17-29 dur.

Tablo 3. Katılımcıların bölümlere göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
Tıp	124	39,1	39,1
Beden	28	8,8	47,9
Hukuk	51	16,1	64,0
Diş Hekimliği	51	16,1	80,1
Psikoloji	63	19,9	100,0
toplam	317	100,0	

Tablo 4. Katılımcıların sınıflara göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
1	84	26,5	26,5
2	86	27,5	53,6
3	71	22,4	76,0
4	67	21,1	97,2
5	9	2,8	100,0
toplam	317	100,0	

Araştırmaya katılan öğrenciler ilgili fakültelerin 1., 2., 3., 4. ve 5. sınıflarında eğitim görmektedirler.

Tablo 5. Katılımcıların yaşadıkları yere ilişkin bilgiler.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
Aile ile	147	46,4	46,4
Evde ark ile	99	31,2	77,6
Evde yalnız	13	4,1	81,7
Akrabalar ile	6	1,9	83,6
Yurtta	52	16,4	100,0
toplam	317	100,0	

Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu (%46,4) aileleri ile birlikte yaşamaktadırlar.

Tablo 6. Katılımcıların anne-babanın birliktelik durumu.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
Birlikteler	278	87,7	87,7
Aynı Yaşıyorlar	8	2,5	90,2
Boşanmış	7	2,2	94,3
Anne ölü	6	1,9	99,7
Baba ölü	17	5,4	100,3
Toplam	317	100,0	

Tablo 7, Katılımcıların Annelerinin eğitim düzeylerine göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikic Yüzde
Okur yazar değil	108	34,1	34,1
Okur yazar	36	11,4	45,4
İlkokul	76	24,0	69,4
Ortaokul	28	8,8	78,2
Lise	47	14,8	93,1
Üniversite	21	6,6	99,7
Lisansüstü	1	0,3	100,0
Toplam	317	100,0	

Araştırma bulgularına göre katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerinin oldukça düşük olduğu bulunmuştur. Anneilerin %34,1'i okur-yazar değildir.

Tablo 8. Katılımcıların babalarının eğitim düzeylerine göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
Okur-yazar değil	15	4,7	4,7
Okur-yazar	29	9,1	13,9
İlkokul	77	24,3	38,2
Ortaokul	37	11,7	49,8
Lise	67	21,1	71,0
Üniversite	89	28,1	99,1
Lisansüstü	3	9	100,0
Toplam	317	100,0	

Tablo 9. Katılımcıların annelerinin mesleklere göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
Ev hanımı	272	85,8	85,8
Memur	12	3,8	89,6
İşçi	4	1,3	90,9
Diğer	6	1,9	92,7
Emekli	23	7,3	100,0
Toplam	317,0	100,0	

Katılımcıların annelerinin düşük eğitim durumları ile paralel olarak çoğunun ev hanımı olduğu (%85,8) gözlenmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların babalarının mesleklere göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
Memur	74	23,3	23,3
İşçi	38	12,0	35,3
Serbest	72	22,7	58,0
Diğer	39	12,3	70,3
Emekli	94	29,7	100,0
Toplam	317	100,0	

Tablo 11. Katılımcıların en uzun süre yaşamlarını geçirdikleri yer.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
İl	253	79,8	79,8
İlçe	46	14,5	94,3
Köy	18	5,7	100,0
Toplam	317	100,0	

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%79,8) kent merkezlerinde yaşamaktadırlar.

Tablo 12. Katılımcıların kardeş sayısına göre dağılımı.

	Sıklık	Yüzde	Birikici Yüzde
0	7	2,2	2,2
1	35	11,0	13,2
2	49	15,5	28,7
3	44	13,9	42,6
4	38	12,0	54,6
5	42	13,2	67,8
6	36	11,4	79,2
7	14	4,4	83,6
8	21	6,6	90,2
9	15	4,7	95,0
10	6	1,9	96,8
11	5	1,6	98,4
12	1	0,3	98,7
13	1	0,3	99,1
14	2	0,6	99,7
15	1	0,3	100,0
Toplam	317	100,0	

Tablo 13. Katılımcıların cinsiyete göre dağılım düzeyleri

	Sürekli Kaygı	Öğr.Güç.	İç Dış KO
Kız	47.74±5.32	119.14±16.42	12.46±4.74
Erkek	46.60±5.25	120.02±15.79	10.41±4.24
t	1.85	-0.47	3.96
p	0.066	0.639	0.000

Kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha dış kontrol odaklı oldukları bulunmuştur.

Tablo 14. Sürekli kaygı, öğrenilmiş güçlülük ve control odağı değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.

		SÜ.K.TOP	ÖGOTOPL	IDKTOP
SÜ.K.TOP				
Pearson Correlation	1,000	-,260**	,217**	
Sig. (2-tailed)		,000	,000	
N	317	317	317	
ÖGOTOPL				
Pearson Correlation	-,260**	1,000	-,350**	
Sig. (2-tailed)	,000		,000	
N	317	317	317	
IDKTOP				
Pearson Correlation	,217**	-,350**	1,000	
Sig. (2-tailed)	,000	,000		
N	317	317	317	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 15. Katılımcıların fakülteler arası karşılaştırma ANOVA sonuçları.

		Sum of Squares	df	Mean Square	FSig.
SÜ.K.TOP					
Between Groups	328,531	4	82,133	3,004,019	
Within Groups	8531,456	312	27,344		
Total	8859,987	316			
ÖGOTOPL					
Between Groups	1605,283	4	401,321	1,579,180	
Within Groups	79304,843	312	254,182		
Total	80910,126	316			
IDKTOP					
Between Groups	252,464	4	63,116	3,164,014	
Within Groups	6224,267	312	19,950		
Total	6476,732	316			

Tablo 16. Katılımcıların fakülteler arası karşılaştırma bulguları

	Sürekli Kaygı	Öğr.Güç.	İç Dış KO
Tıp	47,84±5,17	118,36±15,15	11,51±4,44
Beden	48,75±7,72	116,00±24,21	11,14±4,89
Hukuk	46,56±4,61	118,80±16,12	9,86±3,40
Diş Hek.	45,90±5,63	121,52±15,67	12,60±4,77
Psikoloji	45,84±3,96	123,23±12,65	10,31±4,81

Tablo 17. Katılımcılarına sınıflarına ilişkin korelasyon sonuçları.

	SıNiF	SÜ.K.TOP	ÖGOTOPL	İDKTOP
SıNiF				
Pearson Correlation	1,000	-,058	-,045	-,043
Sig. (2-tailed)		,303	,421	,444
N	317	317	317	317

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 18. Katılımcıların yerleşim yerine göre ANOVA sonuçları

		Sum of Squares	df	Mean Square	FSig.
SÜ.K.TOP					
Between Groups	139,886	4	34,972	1,251,289	
Within Groups	8720,101	312	27,949		
Total	8859,987	316			
ÖGOTOPL					
Between Groups	2438,029	4	609,507	2,423,048	
Within Groups	78472,097	312	251,513		
Total	80910,126	316			
IDKTOP					
Between Groups	173,445	4	43,361	2,146,075	
Within Groups	6303,287	312	20,203		
Total	6476,732	316			

Tablo 19.Katılımcıların kardeş sayısı ve yaş ile korelasyon

		SÜ.K.TOP	ÖGOTOPLI	DKTOP
Kardeş Sayısı				
Pearson Correlation	-,058	,129**	-,138*	
Sig. (2-tailed)	,305	,022	,014	
N	317	317	317	
YAŞ				
Pearson Correlation	-,035	,035	-,142**	
Sig. (2-tailed)	,539	,536	,011	
N	317	317	317	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tablo 20. Katılımcıların anne-baba birlikteliklerine ilişkin bulgular.

	Sürekli Kaygı	Öğr.Güç.	İç Dış KO
Anne-baba beraber	47.04±4.97	120.44±15.85	11.00±4.40
Diğer	46.77±7.30	114.44±16.28	12.21±5.27
t	0.30	2.21*	-1.56
p	0.766	0.028	0.121

BÖLÜM IV.

4 TARTIŞMA

4.1 SÜREKLİ KAYGI VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Araştırma sonuçlarına göre, kaygı düzeyi ile öğrenilmiş güçlülük arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Yani, kişilerin sürekli kaygı düzeyleri arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeylerinde bir düşme görülmektedir. Bu sonuç ilgili literatür sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Baş çıkma stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda duyguya odaklanma, kaçınma, hayal kurma ve destek arama türü baş çıkma stratejileri psikopatolojik belirtilerle pozitif ilişki göstermekte; buna karşı, probleme odaklanan ve olumluya yönelen türde stratejiler ise psikopatolojik belirtilerin daha az olmasıyla ilişki bulunmaktadır (Corey ve Ark.1990; Akt Dağ 1992) .

Bireyin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksek olması, stres kaynaklarından daha az etkilenmesi ile daha az psikolojik sorunlar yaşaması arasında bağlantı bulunmaktadır. Bu çerçevede bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin artması ile daha olumsuz baş çıkma stratejilerinin –duyguya odaklanma, kaçınma gibi- kullanılmasının tutarlı olduğu düşünülmektedir. Aşırı kaygılı birey-yaşadığı bu olumsuz duygunun getirilerinden dolayı- duygularını düzenlemeye ya da sorunu çözmeye yönelik adımlar atamamakta ve sağlıklı baş çıkma yolları benimsemektedir.

4.2 SÜREKLİ KAYGI VE KONTROL ODAĞI İLE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI

Araştırma sonuçlarına göre, kaygı düzeyi arttıkça dış kontrol odağı, kaygı düzeyi düştükçe iç kontrol odağına sahip olma eğilimi artmaktadır. Bu sonuç ilgili literatür sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Psikopatoloji ile dış kontrol odağı inanacı arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır. (Dağ, 1991, Dağ, 1992).

Araştırma sonuçlarına göre, öğrenilmiş güçlülük arttıkça iç kontrol, öğrenilmiş güçlülük azaldıkça dış kontrol odağına sahip olma eğilimi artmaktadır.

Kontrol Odağı ile öğrenilmiş güçlülüğün temelini oluşturan başa çıkma stratejileri incelendiğinde, kontrol odağı boyutunda zıt uçlarda yer alan kişilerin başa çıkma tepkileri arasında da farklar bulunduğu bildirilmiştir. Genel olarak iç kontrol odaklılar problemi çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerini tercih ederken dış kontrol odaklılar duyguya odaklanan ve yatıştırıcı türden başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır. (Dağ 1992)

Bu konuda yapılan bir diğer çalışmaya göre, iç kontrol odaklı öğrencilerin üniversitedeki akademik başarıları ve sosyal uyum bakımından daha iyi uyum gösterebilmişlerdir. (Njus, D.M. & Brockway, J.H. 1999).

Bu bağlamda psikopatolojilerin dış kontrol odağı ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde ,sağıksız başa çıkma stratejilerini kapsayan düşük öğrenilmiş güçlülük düzeyinde dış kontrol odağıyla ilişkili bulunmasının tutarlı olduğu düşünülmektedir.

4.3 KONTROL ODAĞI VE ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Araştırma sonuçlarına göre, kızların daha dış kontrollü oldukları ve yaş ilerledikçe iç kontrol odağına yönelimin her iki cinsiyet içinde arttığı bulunmuştur. Bu sonuç ilgili literatür bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Mamlin, Harris ve Case (2001) tarafından yapılan bir araştırmada erkeklerin, bayanlara göre daha iç kontrol odaklı oldukları ve bireylerde yaş ilerledikçe iç kontrol odaklı olma eğiliminin arttığı bulunmuştur.

Özellikle yaşadığımız kültürde erkeklerin sosyalleşme süreci içinde daha özgür ve kızlara göre daha az müdahaleyle, davranışlarının sonuçlarını alır tarzda yetiştirildikleri göz önüne alındığında, kızların daha dış kontrol odaklı olmalarının mümkün olabileceği düşünülmektedir. Bir diğer ifadeyle kızlar, davranışları üzerinde kontrollerini daha geç

kazanmakta ve bu bağlamda davranışlarının sonuçlarını dış odaklara yükleme eğilimleri artmaktadır. Diğer taraftan, yaş ilerledikçe yaşam deneyimleri, sorumluluklar ve kontrol duygusu gelişmekte, kişiler kendi çabalarının davranışları üzerinde etkili olabileceğini öğrenmekte ve bu doğrultuda iç kontrol odağına yönelim artabilmektedir. Yani özellikle yaşla birlikte artan çevreyi daha çok kontrol altına alma yeteneğinin iç kontrol eğilimini artırdığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda elde edilen bir diğer bulguya göre ise, anne babanın birlikte yaşamasının kişinin öğrenilmiş güçlülük düzeyini artırdığı şeklindedir.

Öğrenilmiş güçlülük teorisi, öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan bireylerin performansları üzerinde, stres gibi olumsuz etkileri en aza indirebileceklerini ileri sürmektedir. Bu yüzden, bireyler, stres taşıyan durumlar altında öğrenilmiş güçlülüğü düşük olanlara oranla daha iyi durumdadırlar. (Rosenbaum, 1990).

Öğrenilmiş güçlülük, bireyin amaca yönelik davranışlarını engelleyen düşünce, duygu gibi etkenleri kontrol altına almasını mümkün kılan bugüne dek öğrenmiş olduğu beceriler olarak tanımlanmaktadır (Akt. Sarıcı 1999). Fleming, Baum ve Singer (1983), başa çıkma kavramını bireyin kendisi için stres verici olan olaya karşı direnmesini belirten ve stres süreci içine yerleştirilen önemli bir olgu olarak açıklamaktadır (Akt. Demirci 1998).

Bu bağlamda, anne babanın ayrı olduğu ya da ebeveyn kayıplarının söz konusu olduğu durumlarda kişilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha düşük olması tutarlı görünmektedir. Çünkü öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkabilmek için gerekli olan bilişsel becerilere daha fazla sahip oldukları bilinmektedir. Yani öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük , anne-baba ayrılığı yaşayan birey bu durum karşısında daha güçlü ve sağlıklı başa çıkma tepkileri verebilmektedir. Diğer taraftan, anne babası birlikte yaşayan bireyler daha az strese maruz kalmakta dolayısıyla öğrenmelerden aile ilişkilerinden etkilenene öğrenilmiş güçlülük düzeyleri daha yüksek olabilmektedir.

4.4 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada kaygı düzeyi ve kontrol odağı açısından farklılık gösteren bireylerin öğrenilmiş güçlölük açısından farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Buna göre, kaygı düzeyi yüksek ve dış kontrol odağına sahip kişilerin öğrenilmiş güçlölük düzeylerinin daha düşük, kaygı düzeyi düşük ve iç kontrol odağına sahip kişilerin öğrenilmiş güçlölük düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İleriki araştırmalarda katılımcı sayısının daha yüksek olmasının araştırmalardan elde edilen sonuçları olumlu yönde etkileyeceği düşünölmektedir. Bunun yanı sıra, kişilerin öğrenilmiş güçlölük düzeylerine ilişkin olarak kaygı belirtilerinden başka değişkenlerle yapılan araştırmalarla daha zengin sonuçlar elde edilebileceği düşünölmektedir.

Stresle başa çıkma bağlamında kişilerin öğrenilmiş güçlölük düzeylerinin oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, öğrenilmiş güçlölük üzerinde etkili olduğu düşünölen değişkenlerin çeşitli araştırmalarda incelenmesinin yararlı olabileceği düşünölmektedir. Ayrıca kontrol odağı değişkeninin de bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceği düşünöldüğünde, bununla bağlantılı olarak bazı psikopatolojik değişkenlerle çalışılmasının önemli olabileceği düşünölmektedir.

5 KAYNAKÇA

AKGÜN, Serap. "The Effects of Situation and Learned Resourcefulness on Coping Responses" 32, 2004. 441 – 448.

BECK, A. T. ve EMERY, Anxiety Disorders and Phobias : A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 1985

DAĞ, İ. "Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri." Psikoloji Dergisi 7(27), 1992: 1-9

DAĞ, İ. "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)." I.SAVAŞIR ve N.H. ŞAHİN (Eds), Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme : Sık Kullanılan Ölçekler, Ankara : Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1997a : 86-92

DAĞ, İ. "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği." Türk Psikiyatri Dergisi, 2(4), 1991 a : 269-274

DAĞ, İ. "Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)" I.SAVAŞIR ve N.H. ŞAHİN (Eds.) Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme : Sık Kullanılan Ölçekler, Ankara : Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1997b : 93-99

DAĞ, İ. "Rotter" in İç Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği." Psikoloji Dergisi, 7(26), 1991 b: 10-16.

DEMİRCİ, S. "Düşünme İhtiyacı Ölçeği Psikometrik Özellikleri; Düşünme İhtiyacı, kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlük ilişkilerinin incelenmesi." (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1998.

DILLE, B. Ve Mezack, M. "Identifying predictors of high risk among community college telecourse students. American Journal of Distance Education" 5 (1), 1991: 24-35

GEÇTAN, E. Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul : Remzi Kitapevi, 1998

GERSHAW, David. <http://www3.azwestern.edu/psy/dgershaw/ControlLocus.html>

GÖZENE, Övgü. "Riskli alkol kullanan üniversite öğrencileri ile riskli alkol kullanmayanlarda, stresli yaşam olayları, iç – dış kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin ilişkilerinin incelenmesi." (Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2002

NJUS, D. M ve Brockway, d.H. "Perceptions of competence and locus of control for positive and negative outcomes. Personality and Individual Differences 26, 1999: 531-548.

PUGLUESE, R.R "Telecourse persistence and psychological variables. American Journal of Education, 8 (3), 1994 : 22-39

ROSENBAUM, M ve Y. JAFFE. "Learned Helplessness: The role of individual differences in learned resourcefulness." British Journal of Social Psychology. 22, 1983 : 215 – 225

SARICI, S. "Üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri, ben durumları ve sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkiler." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 1999.

SCHWARTZ, B. Psychology of Learning Behavior. W.W Norton and Company, Inc. New York, 1978

TOLAN ÇAKMAK, Özlem. Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri ile Kişilerarası Şemalar Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, 2002, Ankara.

www.temple.edu/CEPT/temple_teach/cm-seif.html

www.usd.edu/~ssanto/locus.html

www.wilderdom.com/games/descriptions/LocusOfControlExercise.html

R Ö G Ö

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaştığınızda kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun karar veriniz. Verdiğiniz karar göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki sayılardan uygun olanı üzerine (X) işareti koyunuz.

1. Hiç tanımlamıyor
2. Biraz tanımlıyor
3. Oldukça iyi tanımlıyor
4. İyi tanımlıyor
5. Çok iyi tanımlıyor

Sizi ne kadar tanımlıyor
Hiç Çok iyi

1. Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5)
2. Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder, düşünürüm. (1) (2) (3) (4) (5)
3. Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim. (1) (2) (3) (4) (5)
4. Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana güç gelir. (1) (2) (3) (4) (5)
5. Kendimi bedbin (üzüntülü) hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
6. Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam (1) (2) (3) (4) (5)
7. Güç bir soruna karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım. (1) (2) (3) (4) (5)
8. Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım. (1) (2) (3) (4) (5)
9. Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim. (1) (2) (3) (4) (5)
10. Okuduğum şeye kendimi veremediğimi farketdiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım. (1) (2) (3) (4) (5)
11. Çalışmayı planladığımda, işimle ilgili olmayan herşeyi ortadan kaldırırım. (1) (2) (3) (4) (5)
12. Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir diye araştırırım. (1) (2) (3) (4) (5)
13. Beni sıkan bir düşünce karşısında güzel şeyler düşünmeye çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
14. Günde iki paket sigara içiyor olsam, sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım. (1) (2) (3) (4) (5)
15. Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm (1) (2) (3) (4) (5)
16. Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım. (1) (2) (3) (4) (5)
17. Bedbin (üzüntülü) olduğumda kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım (1) (2) (3) (4) (5)

Sizi ne kadar tanımlıyor

Hiç

Çok iyi

18. Hemen yapabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım işleri geciktirim. (1) (2) (3) (4) (5)
19. Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkasının yardımına ihtiyaç duyarım (1) (2) (3) (4) (5)
20. Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım. (1) (2) (3) (4) (5)
21. Beni kötümser yapsa da, gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam. (1) (2) (3) (4) (5)
22. Önce yapmam gereken işi bitirip, daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
23. Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde, bunu dert etmemeye çalışırım (1) (2) (3) (4) (5)
24. Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar. (1) (2) (3) (4) (5)
25. Başarısızlıkta birlikte gelen kötü duyguları yenmek için, sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını ve bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
26. Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, "Dur, bir şey yapmadan önce düşün" derim. (1) (2) (3) (4) (5)
27. Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
28. Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri gözönüne alarak sonuca varmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)
29. Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım. (1) (2) (3) (4) (5)
30. Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim. (1) (2) (3) (4) (5)
31. Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım (1) (2) (3) (4) (5)
32. Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım. (1) (2) (3) (4) (5)
33. Kısıtlı param olduğunda, kendime bir bütçe yaparım. (1) (2) (3) (4) (5)
34. Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa, işi küçük bölümlere ayırırım. (1) (2) (3) (4) (5)
35. Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenedemediğim olur. (1) (2) (3) (4) (5)
36. Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa, ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım. (1) (2) (3) (4) (5)

RİDK

Bu anket, bazı önemli olayların insanları etkileme biçimini bulmayı amaçlamaktadır. Her ddede “a” ya da “b” harfleriyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin di görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi) seçiniz ve bir varlak içine alınız.

Seçiminizi yaparken, seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz veya doğru olmasını arzu ettiğiniz cümleyi şil, gerçekten daha doğru olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz. Bu anket kişisel inançlarla ilgilidir; nun için “doğru” yada “yanlış” cevap diye bir durum söz konusu değildir.

Bazı maddelerde her iki cümleye de inandığınızı yada hiç birine inanmadığınızı düşünebilirsiniz. yle durumlarda, size en uygun olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz. Seçim yaparken her bir cümle n bağımsız karar veriniz; önceki tercihlerinizden etkilenmeyiniz.

1. a) Ana-babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar problemlili oluyor.
b) Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.
2. a) İnsanların yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.
b) İnsanların talihsizlikleri kendi hatalarının sonucudur.
3. a) Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.
b) İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
4. a) İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görürler.
b) İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.
5. a) Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.
b) Öğrencilerin çoğu, notlarının tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez.
6. a) Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olmaz.
b) Lider olamayan yetenekli insanlar fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
7. a) Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.
b) Kendilerini başkalarına sevdiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.
8. a) İnsanın kişiliğinin belirlemede en önemli rolü kalıtım oynar.
b) İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.

9. a) Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.
b) Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima daha iyidir.
10. a) İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz.
b) Sınav sonuçları derste işlenenle çoğu kez o kadar ilişkisiz oluyor ki, çalışmanın anlamı kalmıyor.
11. a) Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bundan payı ya hiç yoktur yada çok azdır.
b) İyi bir iş bulmak, temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
12. a) Hükümetin kararlarında sade vatandaş da etkili olabilir.
b) Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.
13. a) Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.
b) Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.
14. a) Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır.
b) Herkesin iyi bir tarafı vardır.
15. a) Benim açımdan isteğimi elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.
b) Çoğu durumda, yazı-tura atarak da isabetli kararlar verebiliriz.
16. a) Kimin patron olacağı, genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır.
b) İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.
17. a) Dünya meseleleri söz konusu olduğunda, çoğumuz anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanlarıyızdır.
b) İnsanlar siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.
18. a) Birçok insan rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.
b) Aslında "şans" diye bir şey yoktur.

19. a) İnsan, hatalarını kabul edebilmelidir.
b) Genelde en iyisi insanın hatalarını örtbas etmesidir.
20. a) Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur.
b) Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi olduğunuza bağlıdır.
21. a) Uzun vadede, yaşamınızdaki kötü şeyler iyi şeylerle dengeleir.
b) Çoğu talihsizler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
22. a) Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırebiliriz.
b) Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.
23. a) Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlayamıyorum.
b) Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.
24. a) İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.
b) İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.
25. a) Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissederim.
b) Şans yada talihin yaşamımda önemli bir rol oynadığına inanmam.
26. a) İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.
b) İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırlarsa hoşlanırlar.
27. a) Liselerde atletizme gereğinden fazla önem veriliyor.
b) Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur.
28. a) Başıma ne geymişse, kendi yaptıklarımındandır.
b) Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.
29. a) Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlamıyorum.
b) Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareden uzun vadede halk sorumludur.

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir.

Her ifadeyi okuyan ve genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezleri (X) şeklinde işaretleyerek belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir	()	()	()	()
2. Genellikle çabuk yorulurum	()	()	()	()
3. Genellikle kolay ağlarım	()	()	()	()
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim	()	()	()	()
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırm	()	()	()	()
6. Kendimi dinlenmiş hissederim	()	()	()	()
7. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	()	()	()	()
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	()	()	()	()
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	()	()	()	()
10. Genellikle mutluyum	()	()	()	()
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim	()	()	()	()
12. Genellikle kendime güvenim yoktur	()	()	()	()
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim	()	()	()	()
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	()	()	()	()
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	()	()	()	()
16. Genellikle hayatımdan memnunum	()	()	()	()
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	()	()	()	()
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	()	()	()	()
19. Akli başında ve kararlı bir insanım	()	()	()	()
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder	()	()	()	()

Bilgi Formu

Form No :

Cinsiyetiniz : Kadın
 Erkek

Yaşınız :

Bölümünüz :

Sınıfınız :

Nerede yaşıyorsunuz : Evde (ailemle)
 Evde (arkadaşlarımla)
 Evde (yalnız)
 Evde (akrabalarımla, yakınlarımla)
 Yurtta

Kaç kişi birarada yaşıyorsunuz :

Anneniz – babanız : Birlikte yaşıyor
 Ayrı yaşıyor
 Boşandılar
 Anne hayatta değil
 Baba hayatta değil

Annenizin eğitim durumu: Okur–yazar değil İlkokul Lise Lisans üstü
 Okur–yazar Ortaokul Üniversite

Babanızın eğitim durumu: Okur–yazar değil İlkokul Lise Lisans üstü
 Okur–yazar Ortaokul Üniversite

Annenizin mesleği: Ev hanımı İşçi Emekli
 Memur Diğer (.....)

Babanızın mesleği: Memur Serbest meslek Emekli
 İşçi Diğer (.....)

Kaç kardeşiniz var :

Kaçıncı çocuksunuz :

Yaşamınızın büyük bir bölümünü İl (ilin adı :.....)
geçirdiğiniz yerleşim yeri : İlçe
 Köy