

T. C.
KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU STİLLERİNİN BEŞ FAKTÖR
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESE GÖRE
İNCELENMESİ

NUR FEYZAL KESEN

DOKTORA TEZİ

Danışman

Prof. Dr. M.ENGİN DENİZ

Konya–2014

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR.....	viii
ÖZET	ix
SUMMARY.....	xii
KISALTMALAR VE SİMGELER SAYFASI	xv
TABLolar LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I.....	- 1 -
GİRİŞ.....	- 1 -
1.1. PROBLEM DURUMU	- 1 -
1.2. PROBLEM CÜMLESİ	- 5 -
1.2.1. <i>Alt Problemler</i>	- 5 -
1.2.1.1. Duygu Stilleri ve Özlük Nitelikleri.....	- 5 -
1.2.1.2. Duygu Stilleri ve Depresyon, Anksiyete ve Stres.....	- 6 -
1.2.1.3. Duygu Stilleri ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri.....	- 6 -
1.2.1.4. Duygu stilleri, Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Depresyon anksiyete ve stres. -	6
1.3. SINIRLILIKLAR.....	- 6 -
1.4. TANIMLAR.....	- 6 -
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	- 7 -
BÖLÜM II.....	- 9 -
KURAMSAL TEMEL	- 9 -
2.1. DUYGU	- 9 -
2.1.1. <i>Psikolojik Danışma Yaklaşımları ve Duygular</i>	- 10 -
2.1.1.1. Psikanalitik Yaklaşım	- 11 -
2.1.1.2. İnsancıl yaklaşım	- 12 -
2.1.1.3. Gestalt yaklaşım.....	- 13 -
2.1.1.4. Bilişsel davranışçı yaklaşım.....	- 14 -
2.1.2. <i>Duygu Düzenleme</i>	- 15 -
2.1.2.1. Öncül Odaklı Düzenleme.....	- 17 -

2.1.2.2. Tepki Odaklı Düzenleme	- 17 -
2.1.3. <i>Duygu ile İlgili Yapılan Araştırmalar</i>	- 19 -
2.2. DEPRESYON STRES ANKSİYETE	- 23 -
2.2.1. <i>Depresyon</i>	- 23 -
2.2.1.1. Depresyon Nedenleri	- 23 -
2.2.1.1.1. Biyolojik Nedenler	- 24 -
2.2.1.1.2. Fizyolojik Biyo-Kimyasal Nedenler	- 24 -
2.2.1.1.3. Psiko-Sosyal Nedenler	- 25 -
2.2.1.2. Depresyon Türleri	- 25 -
2.2.1.2.1. Majör Depresyon	- 25 -
2.2.1.2.2. Distimi.....	- 26 -
2.2.1.2.3. Bipolar Bozukluk.....	- 26 -
2.2.1.2.4. Atipik Depresyon	- 27 -
2.2.1.2.5. Maskeli Depresyon	- 27 -
2.2.1.3. Depresyon Belirtileri.....	- 28 -
2.2.1.4. Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	- 29 -
2.2.1.4.1. Psikoanalitik Yaklaşım	- 29 -
2.2.1.4.2. Davranışçı Yaklaşım.....	- 31 -
2.2.1.4.3. Bilişsel Yaklaşım	- 32 -
2.2.2. <i>Stres</i>	- 34 -
2.2.2.1. Stres Belirtileri	- 36 -
2.2.2.2. Stres Kaynakları.....	- 37 -
2.2.2.2.1. Fiziksel Stres Kaynakları	- 37 -
2.2.2.2.2. Bireysel Stres Kaynakları	- 37 -
2.2.2.2.3. Örgütsel Stres Kaynakları	- 38 -
2.2.3. <i>Anksiyete</i>	- 38 -
2.2.3.1. Anksiyetenin Belirtileri.....	- 39 -
2.2.3.2. Anksiyete ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	- 40 -
2.2.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım	- 40 -
2.2.3.2.2. Fenomenolojik-Varoluşçu Yaklaşım	- 41 -
2.2.3.2.3. Öğrenme Kuramları ve Anksiyete	- 41 -
2.2.3.2.4. Bilişsel Kuram ve Anksiyete	- 41 -
2.2.3.3. Depresyon, Anksiyete ve Stres vle İlgili Araştırmalar	- 42 -
2.3. KİŞİLİK	- 52 -
2.3.1. <i>Kavram Olarak Kişilik</i>	- 52 -

2.3.2. <i>Kişilik İle İlişkili Kavramlar</i>	- 53 -
2.3.3. <i>Kişiliğin Kaynakları ve Gelişimi</i>	- 54 -
2.3.4. <i>Kişilik Kuramları</i>	- 56 -
2.3.4.1. Psikoanalitik Yaklaşım	- 56 -
2.3.4.2. Davranışçı Yaklaşım:	- 59 -
2.3.4.3. İnsancıl Kişilik Kuramları:	- 59 -
2.3.4.4. Bilişsel Kuramlar	- 60 -
2.3.4.5. Ayırıcı Kişilik Kuramları	- 61 -
2.3.5. <i>Kişilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar</i>	- 62 -
BÖLÜM III	- 72 -
YÖNTEM	- 72 -
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	- 72 -
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	- 72 -
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	- 73 -
3.3.1. <i>Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği</i>	- 73 -
3.3.2. <i>Duygu Stilleri Ölçeği</i>	- 74 -
3.3.2.1. Dil Geçerliliği Çalışmaları	- 74 -
3.3.2.1.1. İşlem.....	- 74 -
3.3.2.1.2. Bulgular.....	- 75 -
3.3.2.2. Geçerlik Çalışmaları	- 75 -
3.3.2.3. Açıklayıcı Faktör Analizi.....	- 75 -
3.3.2.4. Doğrulayıcı Faktör Analizi	- 77 -
3.3.2.5. Güvenirlik Çalışmaları.....	- 80 -
3.3.2.6. Dış Geçerlilik Çalışmaları.....	- 80 -
3.3.2.6.1. İşlem.....	- 80 -
3.3.2.6.2. Veri Toplama Araçları	- 80 -
3.3.2.6.3. Bulgular.....	- 81 -
3.3.3. <i>Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi</i>	- 81 -
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	- 82 -
3.4.1. <i>Verilerin Toplanması</i>	- 82 -
3.4.2. <i>Verilerin Analizi</i>	- 82 -
BÖLÜM IV	- 84 -
BULGULAR	- 84 -
4.1. DUYGU STİLLERİ VE ÖZLÜK NİTELİKLERİ	- 84 -
4.1.1. <i>Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?</i>	- 84 -

4.1.2. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	- 85 -
4.1.3. Üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yer değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	- 85 -
4.1.4. Üniversite öğrencilerinin anne-babalarının birlikte olma değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	- 87 -
4.1.5. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkisi olup olmama değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	- 88 -
4.1.6. Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde onları etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir travma geçirip geçirmeme değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?	- 88 -
4.1.7. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanları ile depresyon, anksiyete ve stres (DAS) puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?.....	- 89 -
4.1.8. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?	- 90 -
4.1.9. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutları puanları ile beş faktör kişilik özellik alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? ...	- 91 -
4.1.10. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutlarından “başetme” beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	- 92 -
4.1.11. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutlarından “bastırma” beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	- 93 -
4.1.12. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutlarından “Tolere”nin beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	- 93 -
4.1.13. Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “başetme” yi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	- 94 -
4.1.14. Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “bastırma”yı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	- 95 -
4.1.15. Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “tolere”yi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	- 96 -
BÖLÜM V	- 97 -
TARTIŞMA VE YORUM	- 97 -
5.1. ÖZLÜK NİTELİKLERİ AÇISINDAN	- 97 -
5.2. DUYGU STİLLERİ VE DEPRESYON ANKSİYETE STRES İLE İLGİLİ OLARAK.....	- 101 -
5.3. DUYGU STİLLERİ VE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ OLARAK ..	- 103 -
5.4. DUYGU STİLLERİ, DEPRESYON, ANKSİYETE VE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLGİLİ OLARAK.....	- 105 -
BÖLÜM VI	- 108 -
SONUÇ VE ÖNERİLER	- 108 -

KAYNAKÇA	- 110 -
EKLER.....	- 123 -
EK 1. KİŞİSEL BİLGİLER ANKETİ	- 123 -
EK 2. DUYGU STİLLERİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER.....	- 125 -
EK 3. SDKT ÖRNEK MADDELER	- 126 -
EK 4. DEPRESYON ANLİSİYETE STRES ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	- 128 -
ÖZGEÇMİŞ.....	- 129 -



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı: Nur Feyzal KESEN

Numarası: 078301053001

Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Programı Doktora

Öğrencinin

Tezin Adı: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU STİLLERİNİN BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESE GÖRE İNCELENMESİ

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


Öğrencinin imzası
(İmza)



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı: Nur Feyzal KESEN
	Numarası: 078301053001
	Ana Bilim / Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri/Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı: Doktora
	Tez Danışmanı: Prof. Dr. M. Engin DENİZ
Tezin Adı: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU STİLLERİNİN BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESE GÖRE İNCELENMESİ	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU STİLLERİNİN BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRESE GÖRE İNCELENMESİ başlıklı bu çalışma 19/02/2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. M. Engin Deniz		
Doç. Dr. Erdal Hamarta		
Dr. Öğr. Dr. Selahattin Aşçıoğlu		
Yrd. Doç. Dr. Hasan Yılmaz		
Doç. Dr. Coşkun Arslan		

Önsöz/Teşekkür

Bireyler yaşamlarına yön verirken temelde duygularıyla hareket ederler. Bu duygularını kendi içlerinde iyi bir şekilde yönetebilirken bazen bu duygularını bilinçli bir şekilde bazen bilinçsiz olarak unutmak isterler. Bu da hayatlarını şekil verecek olan davranışlarına etki eder. Bireylerin bastırdıkları ya da gizledikleri bu duygularıyla aslında baş etmeleri ve bu duyguları yönetebilmeleri gerekmektedir. Bireylerin yaşamlarını daha sağlıklı ve ilişkilerini daha iyi sürdürebilmeleri için duygularını yönetebilmesi ve yönlendirebilmesi gerekmektedir. Bunun için de bireylerin yaşamlarında hangi duygu stilini kullandığını öğrenmek önemlidir. Çünkü duygu stillerinden baş etme ve duygularını yönetme stilini daha yoğun olarak kullananlar olumsuz duygularıyla daha kolay baş edebilmektedirler.

Depresyon anksiyete ve stresin duygu stillerinin üzerinde etkisi olabilir. Bireylerin depresyonda anksiyete ve stres durumunda olması yoğun olarak kullandıkları duygu stillerini etkileyebilir. Bireylerin depresyon anksiyete ve streslerinin azaltılması ile bireyler duygularını daha sağlıklı bir şekilde yönetebilir ya da ayarlayabilir. Bu araştırmada aynı zamanda kişiliğin duygu stilleri üzerinde etkisi incelenmiştir. Öğrencilerin duygu stillerinin bazı özelliklerine göre farklılaşma gösterip göstermediği de araştırmanın diğer bir problemi oluşturmaktadır.

Araştırma süresince verdiği çok değerli destekle çalışmama ışık tutan beni yönlendiren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan hatta sadece tezime değil hayatıma yön veren, danışmanım hayatım boyunca da danışmanım olacak değerli hocam Sayın Prof. Dr. M. Engin DENİZ'e teşekkür ederim.

Tez izleme komitesinde bulunan ve her zaman desteklerini gördüğüm değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Şahin KESİCİ ve Yrd. Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na, veri toplama aşamasında İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü Başkanı Yrd. Dr. Yağmur KÜÇÜKBEZİRCİ'ye ve doktora süresince her türlü desteğini bütün gönlüyle veren, evinin kapısını sevgiyle açan değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Zümra ÖZYEŞİL'e, tez aşamasında destek olan Yrd. Doç. Dr. Erkan IŞIK ve Yrd. Doç. Dr. Deniz KOÇOĞLU'na, Yrd. Doç. Dr. Özlem KARAKUŞ'a, Yrd. Doç. Dr. İsmail KARAOĞLAN'a Öğretim Görevlisi Dr. Serap DAŞBAŞ'a ve Yrd. Doç. Dr. Eren ÖZCEYLAN'a destek veren diğer ismini sayamadığım tüm dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Doktora ders ve özellikle tez sürecinde kendilerinden zaman çalarak çalıştığım için, kıymetli evlatlarıma ve desteğini hiç esirgemeyen eşime ve aileme çok teşekkür ederim.



T. C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Adı Soyadı	Nur Feyzal KESEN
Numarası	078301053001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora <input checked="" type="checkbox"/>
Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Duygu Stillerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Depresyon, Anksiyete ve Strese Göre İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf, yaşadığı yer, anne babalarının birlikte olma durumu, duygusal bir ilişki yaşama durumu ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme) göre farklılaşp farklılaşmadığı belirlemektir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak özlük nitelikleri (cinsiyet, sınıf, yaşadığı yer, anne babalarının birlikte olma durumu, duygusal bir ilişki yaşama durumu ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme), depresyon, anksiyete, stres ve beş faktör kişilik özellikleri alınmıştır. Bağımlı değişken ise üniversite öğrencilerinin duygu stilleridir.

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi'dir. Araştırma örnekleme bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma örnekleme 418 kız ve 382'si erkek olmak üzere toplam

800 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-34 ve yaş ortalaması ise 20.35' SS:2,14 dür.

Öğrencilerin duygu stilleri puanlarını belirlemek için Araştırmacı tarafından geliştirilen Duygu Stilleri Ölçeği, Türkçeye uyarlaması Akın ve Çetin tarafından yapılan (2007) Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği ve beş faktör kişilik özellikleri puanlarının belirlenmesinde Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (Bacanlı, İlhan ve Arslan, 2009) kullanılmıştır. Duygu Stilleri puan ortalamaları ile cinsiyet, sınıf, anne babalarının birlikte olma durumu, duygusal bir ilişki yaşama durumu ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkenlerine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü bağımsız gruplar t testi ile yapılmıştır. Duygu Stilleri puan ortalamalarının yaşadığı yer değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmış farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için tukey testi kullanılmıştır. Duygu stilleri, depresyon, anksiyete, stres ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizinde pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi ile hesaplanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlemiştir.

1. Cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin duygu stillerinin “bastırma” alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Erkek öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan bastırma puan ortalaması kız öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

2. Sınıf değişkeni açısından öğrencilerin duygu stillerinin “bastırma” ve “tolere” etme alt boyutu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan bastırma puan ortalaması birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan “tolere etme” puan ortalaması birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

3. Yaşadığı yer değişkeni açısından öğrencilerin duygu stillerinin “bastırma” alt boyutu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Yaşamının çoğunu köy ve kasabada geçiren öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan bastırma puan ortalaması

yaşamının çoğunu il ve büyükşehirlerde geçiren öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.

4. Öğrencilerin anne babalarının birlikte yaşayıp yaşamama değişkenine göre öğrencilerin duygu stilleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

5. Romantik bir ilişki yaşama değişkeni açısından öğrencilerin duygu stillerinin “tolere” alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Romantik ilişki yaşayan öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan “tolere” puan ortalaması romantik ilişki yaşamayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

6. Çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmeyen öğrencilerin duygu stillerinin “başetme” alt boyutu puan ortalamaları yaşantı geçiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

7. Öğrencilerin duygu stilleri ile depresyon anksiyete ve stres puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve depresyon anksiyete ve stresin, duygu stillerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

8. Öğrencilerin duygu stilleri ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuş ve beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.



T. C

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı	Nur Feyzal KESEN
Numarası	078301053001
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora <input checked="" type="checkbox"/>
Tez Danışmanı	Prof. Dr. M. Engin DENİZ
Tezin İngilizce Adı	The Investigation of University Students' Affective Style with Depression, Stress, Anxiety and Personality Traits

SUMMARY

The purpose of this research is to determine if the university students' depression, anxiety, stress and five factor personality traits scores predict their affective style levels and if their affective style scores differentiate with respect to their demographics (gender, class, living place, state of mother and father being together, emotional relationship, painful physical or emotional childhood experiences). The independent variables of the research are demographics (gender, class, living place, whether mother and father live together or not, emotional relationship, painful physical or emotional childhood experiences), depression, anxiety and five factor personality traits. Dependent variable is affective styles of the university students.

The scope of this study is comprised of undergraduate students from different faculties of Selcuk University. The sample set of the research is composed of students from Faculty of Health Sciences, Faculty of Engineering and Architecture and Faculty of Literature.

Participants of the research are 1st and 4th grades university students from different faculties of Selcuk University chosen by random cluster sampling method. Participants are

made up of totally 800 students of which 418 are females and 382 males with ages ranging from 17-34, with a mean of 20.35 and a standard deviation of 2.14.

In determining the affective style scores of the students, affective style scale developed by the researcher, depression, anxiety and stress scale translated to Turkish by (Akin and Çetin, 2007), are utilized whereas in determining five factor personality traits scores, five factor personality scale (Bacanli, Ilhan ve Arslan, 2009) is used.

T-test is applied to find out whether mean of affective style scores between the groups of the variables such as gender, class, state of mother and father being together, emotional relationship, and painful physical or emotional childhood experiences statistically differs or not. Analysis of variance (one-way) is used to find out whether mean of affective style scores among the groups of the variable living place and Tukey test is then applied to determine the source of differentiation in the case that there are statistically different mean scores. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient is used in determining the linear relationship in each pair of the affective style, depression, anxiety, stress, and five factor personality traits.

Findings of the research are summarized below;

1. It is found that the difference between the mean scores of the “concealing” subscale for the gender variable is statistically significant. Mean concealing subscale score of the male students is found to be significantly higher than that of the female students.
2. It is found that the difference between the mean scores of the “concealing” and “tolerating” subscales for the class variable is statistically significant. Concealing subscale mean score of the 4th grade students is found to be significantly lower than that of the 1st grade students. Tolerating subscale mean score of the 4th grade students is found to be significantly higher than that of the 1st grade students.
3. It is found that the difference between the mean scores of the “concealing” subscale for the living place variable is statistically significant. Mean suppressing subscale score of the students who mostly live in village or town is found to be significantly lower than that of the students who live in cities or metropolitan areas.
4. It is found that there is no significant difference among the mean affective style scores for the variable state of mother and father being together.
5. It is found that the difference between the mean scores of the “tolerating” subscale for the emotional relationship variable is statistically significant. Mean tolerating subscale score of the students who experience a romantic relationship is found to be significantly lower than that of the students who do not.

6. Mean “suppressing” subscale score of the students who had no painful physical or emotional childhood experience is found to be significantly higher than that of the students who had.
7. It is found that there exists a negative and strong correlation between the affective styles and depression, anxiety and stress scores and depression, anxiety and stress significantly predict the affective style.
8. While there is a negative and strong relationship between affective styles and emotional imbalance/neuroticism of the students, there found to be a positive and strong relationship between each pair of the subscales extraversion, openness to experience, agreeableness, and conscientiousness and also found that five factor personality traits predict significantly predict affective styles.

Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası

- DSÖ: Duygu Stilleri Ölçeği
- SFKT: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi
- DASS: Depresyon Anksiyete Stres Skalası
- DASÖ: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
- PNDÖ: Pozitif Negatif Duygu Ölçeği
- YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği

Tablolar Listesi

Tablo 1 Depresyon Belirtileri	- 28 -
Tablo 4 Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Fakülte, Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerine Göre Dağılımları	- 73 -
Tablo 5 DSÖ'nün faktör yapıları ve yükleri	- 76 -
Tablo 6 DSÖ ile Diğer Ölçekler Arasındaki İlişkiler	- 81 -
Tablo 7 Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	- 84 -
Tablo 8 Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	- 85 -
Tablo 9 Öğrencilerin Yaşamını Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına İlişkin N, \bar{X} ve Ss Değerleri	- 86 -
Tablo 10 Öğrencilerin Yaşamını Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	- 86 -
Tablo 11 Yaşamını Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Öğrencilerinin Bastırma stili Tukey Testi Sonuçları	- 87 -
Tablo 12 Öğrencilerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	- 87 -
Tablo 13 Öğrencilerin Romantik Bir İlişkisi Olup Olmama Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	- 88 -
Tablo 14 Öğrencilerin Çocukluk Döneminde Travma Geçirme Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları	- 89 -
Tablo 15 Öğrencilerin Duygu Stilleri Puanları İle Depresyon Anksiyete Stres Puanları Arasındaki İlişki	- 89 -
Tablo 16 Öğrencilerin Duygu Stilleri ve Depresyon, Anksiyete, Stres Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	- 90 -
Tablo 17 Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygu Stillerini Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	- 90 -

Tablo 18 Öğrencilerin Duygu Stilleri Alt Boyutları Puanları İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki	- 91 -
Tablo 19 Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Duygu Stilleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	- 92 -
Tablo 20 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Duygu Stilleri Alt Boyutlarından “Başetme”yi Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	- 92 -
Tablo 21 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Duygu Stilleri Alt Boyutlarından “Bastırma”yı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	- 93 -
Tablo 22 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Duygu Stilleri Alt Boyutlarından “Tolere”yi Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	- 93 -
Tablo 23 Depresyon, Anksiyete, Stres’in ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Başetme Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	- 94 -
Tablo 24 Depresyon, Anksiyete, Stes’in ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Bastırma Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	- 95 -
Tablo 25 Depresyon, Anksiyete, Stes’in ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Tolere Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	- 96 -

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

Bireyler yaşamları boyunca duygularını yönetme ve yönlendirme eğilimindedirler. Bireyler farklı koşullar karşısında bazen duygularını saklarken(gizlerken) bazen duygularını yönetebilir, üstesinden gelebilir bazen de var olan duygularını kabullenir ya da bu duyguya katlanır.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisi duygularını kontrol edebilme, sentezleyebilme ve yönetebilme özelliğidir. Bu özellik insanın varoluşundan beri süreklilik göstermektedir (Davidson 2003; Ekman 2003; Lazarus 1991). İnsanları diğer canlılardan ayıran; fikir yürütme, analiz etme, yorumlama becerisidir.

Duygusal düzenleme; hangi insanların hangi duygulardan etkilendikleri, ne zaman bu duygulara sahip oldukları, bu duygularını nasıl tecrübe ettikleri ve nasıl ifade ettikleri anlamına gelmektedir (Hofmann ve Kashdamm, 2010). Duygu ile ilgili daha önceki çalışmalarda da olduğu gibi, bireyin duygularını yönetebilmesi, bireysel farklılıklar ve yaşantıları nasıl algıladığıyla ilişkilidir. Duygu durumu ise duyguların düzenlenmesi ile ilişkilidir ve bireysel farklılıklar kişilerin duygularını etkilemektedir.

Bazı duygu durumları yaşantıyı ve duygularını daha iyi bir şekilde ifade etmemize yararken bazıları ise duygularını ifade etmede ters etkiye sahip olabilmektedir. Örneğin duygularını bastırma, gizleme girişimi psikolojik uyarılmayı artırmaktadır (Grass ve Levenson, 1997). Ayrıca duygularını bastıran kişinin daha sabırsız ve saldırgan olduğu görülür. Ani tepkiler verir. Diğer taraftan bastırılan duygular negatif duyguların, öfkenin ve depresyon duygusunun artmasına yol açmaktadır (Nolen ve Hoeksema, 1998). Aksi durumda; duygularını bastırma ya da gizleme yerine bu duygularını kabullenen ve bu duygularla baş edebilen bir strateji geliştirilirse; depresyonlarda olumsuz duygularda azalmalar görülmektedir. Psikolojik olarak daha rahat ve huzurlu olunabilmektedir.

Duygu düzenleme stratejileri belirlemede 2 dayanak nokta vardır. Birincisi; duygu oluşum sürecinde, bu duyguyu hissetmeye başladığı zaman, ikincisi bu duyguyu hissettiğinde bireyin bu duyguyla baş etmede gösterdiği çabanın etkinliğidir (Gross ve Levenson, 1997).

Duygu düzenleme stratejileri sınıflandırılırken bireylerin olaylar karşısındaki tutum ve davranışları, olaylara karşısında gösterdikleri farklılıklar ve bu davranışların bireyler

üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulur (Hofmann ve Kashdann, 2010). Buna göre duygu düzenleme stratejileri iki ana başlıkta sınıflandırılır.

Öncül odaklı düzenleme: Tepkiler ölçülmeye başlanmadan önce; bireyin kişilik özelliklerine göre karşılaşılabilecek durumlara ilişkin, ön hazırlık yapılarak olası durumların kişiler üzerindeki etkileri kontrol altına alınabilmektedir. Bunun sonucunda bireyler duygularını yönetebilme ve ayarlayabilme becerisine sahip olurlar.

Tepki odaklı düzenleme de ise; bireyin tepkileri verilen uyarıcılar sonucunda gruplandırılıp, ortak noktada birleştirilir. Yapılan çalışmalar bireyin hangi etkiye karşı nasıl tepki verdiklerinin belirlenmesini sağlamaktadır. Bu gruptaki duygu stilleri ise bastırma (gizleme), kabullenme (tolere etme) dir.

Özetle bireyler durumlar karşısında oluşabilecek tepkilere daha önceden kendini hazırlarsa duygularını daha iyi düzenlemiş olur. Aniden oluşan tepkiler çoğu zaman daha zarar verici olur (Gros ve Levenson, 1997). Bu özellik elbette bireysel farklılıklara, bireylerin duygusal deneyimlerine ve psikolojik özelliklerine göre değişiklik gösterir (Gros ve John, 2003).

Yeniliğe açık, değişime hazır olanların duygularını daha rahat kontrol altına aldıkları, duygularını bastıranların ise daha mutsuz oldukları gözlenmektedir. Kişilerin toplumda sağlıklı bir ruh yapısına sahip olabilmesi için duygusal düzenin kurulması gerekmektedir. Aksi takdirde mutsuz ve hırçın insan topluluğu artacaktır (Gross ve John, 2003). Tepkilerini kontrol edemeyen, içe dönük ve bastırılmış duygular içinde olan bireyler hem bedensel hem de ruhsal bozukluklar sergilemektedir.

Duygusal düzenleme stratejilerinin, bireylerin alkol ve madde kullanımı, anksiyete ve ruhsal bozuklukları da içeren (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl,1996) zihinsel hastalıklar (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Mennin, Heinberg, Turk ve Fresco, 2002a, b) ve borderline kişilik bozukluğu (Linehan,1993) ile arasındaki ilişki geniş bir şekilde tartışılmıştır. Klinik olmayan normal bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda yaşam doyumu ile (Gross ve John,2003) duygu düzenlemesinin ilişkili olduğu ve biyolojik (genetik) olduğu yani nesilden nesile aktarılabilirdiği görülmüştür (Drabant ve diğ., 2003). Yani duygularını açıkça ifade eden duygularını yönetebilen ve duygularını ayarlayan bir ebeveynin çocuğu da aynı özellikleri taşımaktadır.

Duygu düzenleme stratejilerindeki bireysel farklılıklar, duygusal sorunlarla ve aynı zamanda başlangıç düzeyindeki duygusal hastalıklarla başarılı bir şekilde baş etme olanağı

sağlayabilir. Kişilerin tercih ettikleri duygu düzenleme stratejileri eğer istenmeyen sonuçlara sebep oluyorsa bu durumda sorgulanması gereken sürekli kullandıkları duygu düzenleme stratejilerindeki bireysel farklılıklardır (Hofmann ve Kashdann, 2010).

Bazı insanlar aşırı duygu yüklemesini tolere edemez ve devamında sakınma, gizleme ve diğer etkin olmayan tepki odaklı cevaplar vermektedir (Hofmann ve Kashdann, 2010). Örneğin aşırı stres altında bulunan birey zamanla içine kapanma tepkisi de gösterebilir ya da etrafına sözel ya da davranışsal boyutta zarar verebilir. Son zamanlarda duygusal bozukluğu, negatif duyguları ve duygularını uygun olmayan yollarla kontrol etmeye çalışan bireylere duygu düzenlemeyi hedefleyen teknikler gösterilmektedir (Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

Özetle, duygu literatürü sürekli olarak duyguların düzenlenmesi için farklı duygu durumları tanımlamaktadır. İlk tip baskılama ve duygular oluşuktan sonra onları gizleme ve bastırmayı amaçlayan tepki odaklı stratejileri içermektedir ki buna gizleme, bastırma (concealing) diye adlandırıyoruz.

İkinci tip problem çözmede duygusal bilgiye daha iyi erişebilen ve bu bilgiyi daha iyi kullanabilen ve ihtiyaç duyduğunda duygusal deneyimi ve ifadeyi daha iyi değiştirebilen insanları ifade etmektedir (Menin ve diğ., 2002:88). Bu bireyler günlük yaşantıda ödül ve cezanın gerektiğinde başarılı bir şekilde idare etmek için duyguları yeniden ayarlayabilecek ve dengeleyecek yeteneğe ve birikime sahiptir. Bu duygu durumu düzenleme-ayarlama (adjusting) olarak adlandırılmaktadır. Bu da öncül odaklanmış strateji sınıfındandır.

Duygularını ayarlama- düzenleme stratejisini daha çok kullanan bireyler değişimi kabullenip, ortama ayak uydurarak, iç huzurunu elde edenlerdir ki bu bireyler duygularını yeniden ayarlayarak, dengeleyerek duygusal ortamı hazır hale getirir.

Son olarak tepki odaklı stratejiler sınıfından üçüncü tip duygu, ortaya çıktığı anda, canlanan duygusal ortama tepki olarak katlanmayı, kabullenmeyi, avunmayı ve savunmamayı içermektedir. Bu tip duygu durumu katlanıcı (tolerating) olarak ifade edilmektedir (Hofmann ve Kashdan, 2010).

Kişilik yapısı yıllardan beri kişilik araştırmasında süre gelen bir konudur. Farklı araştırmacılar farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin beş boyutuna dönük kanıtlar bulmuştur. Ayrıca farklı isimler kullanmış olsalar da bu kişilik boyutları için en sık kullanılan kavramlar Nevrotiklik, Dışa Dönüklük, Açıklık, Uyumluluk ve Özdisiplinliktir (Jerry M. Burger, 2006).

Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) ise kişiliğin bu boyutlarını duygusal denge, nevrotizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık, kültür, yumuşak başlılık ve sorumluluk olarak birçok kültürler arası çalışmada doğrulanmıştır.

Nevrotiklik Boyutu: Duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı değişiklik gösteren insanlar nevroitiklik boyutunda yüksek puan alırlar. Bu insanlar daha sık stres yaşar.

Dışa Dönüklük Boyutu: Dışa dönük insanlar oldukça sosyal kişilerdir. Aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler.

Deneyime Açıklık Boyutu: Güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Bu insanlar gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahiplerdir.

Yumuşak Başlılık Boyutu: Yardımsever, güvenilir ve şefkatlidir. Bu boyutun diğer ucunda ise düşmanca ve kuşkululu insanlar vardır: Bu insanlar affedicici, alçak gönüllü, uysal, merhametli ve uzlaşmacıdır.

Sorumluluk Boyutu: Bu boyut ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduğumuzu gösterir. Bu boyuttan yüksek puan alanlar düzenli, plan doğrultusunda hareket eden, kararlı kişilerdir.

Depresyon ise uzun süre devam eden ve kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyen mutsuzluk, hayattan keyif almama halidir. Değersizlik, aşırı suçluluk, yalnızlık, üzüntü ve ümitsizlik duyguları ile karakterize edilir. Depresyondaki kişide intihar düşünceleri de olabilir(Köse, 2009).

Depresyon sözcüğünün Latince kökü “depressus”dur; aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, kederli, gamlı, cesaretini kırmak, donuklaştırmak, durgunlaştırmak anlamlarına gelir. Depresyon karşılığı Türkçe’de çöküntü ya da çöküntülük olarak kullanılmaktadır (Köknel,1984).

Yaygın anksiyete, yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir veya birçok durumla ilgili rahatsız edici yoğunlukta, uzun süreli yaşanan endişe, tedirginlik ve korku hissidir. Durumluk anksiyete ise yakındönem olaylarına bağlı kaygıdır (Ceylan, 2003).

Bugünkü anlamda stresi ilk tanımlayan Hans Selye stresi, “organizmanın her türlü değişmeye karşı Özel olmayan tepkisi” olarak tanımlamıştır (Pehlivan,1995:7). Lazarus'a göre stres "insanlar üzerinde fizyolojik, sosyal ve psikolojik sistemlerde rahatsızlık yaratabilecek aşırı taleplerin sonucudur” (Şengül,1999). Diğer bilim adamlarının da stres hakkında çok sayıda tanım geliştirdikleri görülmektedir. Bunlar kısaca şöyle özetlenebilir:Schermerhorn'a

göre stres, “olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla yüz yüze gelindiğinde birey tarafından yaşanan bir gerilim durumudur”. Iwanchevich ve Matteson stres terimini; “uyaranlar,tepkiler ve iki etkinlik arasındaki etkileşim” biçiminde tanımlamışlardır (Köse, 2009).

1.2. PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf, yaşadığı yer, anne–babalarının birlikte yaşayıp yaşamadığı durumu, romantik bir ilişki yaşama durumu ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir travma geçirme durumuna) göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemektir.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak, araştırmanın alt amaçları başlıklar altında aşağıda verilmiştir:

1.2.1.1. Duygu Stilleri ve Özlük Nitelikleri

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanları öğrencilerin özlük niteliklerine göre (cinsiyet, sınıf, yaşadığı yer, anne–babalarının birlikte yaşayıp yaşamadığı durumu, romantik bir ilişki yaşama durumu ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir travma geçirme durumuna) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin uzun süre yaşadığı yer değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin anne ve babanın beraber yaşayıp yaşamadığı değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin romantik bir ilişkisinin olup olmadığı değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2.1.2. Duygu Stilleri ve Depresyon, Anksiyete ve Stres

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanları ile depresyon, anksiyete, stres puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri, depresyon, anksiyete ve stresini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2.1.3. Duygu Stilleri ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri, beş faktör kişilik özellik düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2.1.4. Duygu stilleri, Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Depresyon anksiyete ve stres

Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete stresleri, beş faktör kişilik özellikleri birlikte duygu stillerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın verileri Selçuk üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu”, Duygu Stilleri Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS) ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)’nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Araştırma bulguları 2012-2013 eğitim öğretim yılının 1. döneminde Selçuk Üniversitesi’ne Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik- Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlıdır.

1.4. TANIMLAR

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Duygu: Duygular yaşantılarımıza eşlik eden, onlardan etkilenen ve onları etkileyen önemli psikolojik bileşenlerden birisidir (Sarp ve Tosun, 2011;447).

Duygusal düzenleme; hangi insanların hangi duygulardan etkilendikleri, ne zaman bu duygulara sahip oldukları, bu duyguları nasıl tecrübe ettikleri ve nasıl ifade ettikleri anlamına gelmektedir (Hofmann ve Kashdann, 2010).

Duygu durumu: ise duyarlılıktaki bireysel farklılıkların duyguların düzenlenmesine etkisidir.

Depresyon: Üzüntü ve enerji azalmasının yanısıra kaygı, yorgunluk ve umutsuzluk gibi durumların belirginlik kazandığı patolojik bir durum (Gürün, 1991:30) olup, ümitsizlik karamsarlık, yetersizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu vb tanımlanan ve belirlenebilir bir olaya (ölüm, iş kaybı, hastalık vs) bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal çöküntü(Budak, 2009:196) motor hareketlerde yavaşlama ve engellenme ile birlikte keder durumudur (Koptagel, 1985:306).

Anksiyete: Çok hafif tedirginlik ve duygusundan, panik dersecesine varan duygu durumu, korkuya benzer bir duygu, bireyin herhangi bir nesne ya da nedenden ötürü içinde duyduğu endişe ya da sıkıntı (Öztürk ve Uluşahin;2008).

Stres: “Stres organizmanın zararlı ortamla karşılaştığında bu ortamla bas edebilecek güçten yoksun olduğunda ortaya çıkan kötü ve zor birdurumdur” (Köknel,1989:).

Kişilik: Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir. Tutarlı davranış kalıbı ile her zaman ve her durum için benzer davranışların gözlenmesi anlaşılırken, kişilik içi süreçlerden maksat ise, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, bilişsel ve güdüsel süreçleri ifade eder (Burger, 2006).

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bireyler yaşamları boyunca duygularını yönetme ve yönlendirme eğilimindedirler. Kişiler çeşitli durumlar karşısında duygularını sentezleyip, yönetebilme becerisine sahip iken bazı durumlar karşısında duygularını gizler, bazen de var olan duygularını kabullenir ya da bu duyguya katlanır.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisi duygularını kontrol edebilme, yönetebilme özelliğidir. İnsan özelliği itibariyle olaylar karşısında duygularını biliş süzgecinden geçirerek davranışlarını şekillendirir. Duygularını düzenleyebilen birey nerede

nasıl davranacağını, duygularını nasıl ifade edeceğini bilir. Dolayısıyla, kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, bireylerin yaşamlarında hangi duygu stilini kullandığının test edilmesi önemlidir. Bu süreçte Türkçe'ye tarafımızca uygulanan Duygu Stilleri Ölçeğinin uygulandığı ilk çalışma olması araştırmaya önem katan diğer bir noktadır.

Bireylerin duygularını kontrol edebilmesi ve duygularını ifade edebilmesi istenen bir özellik iken depresyon, anksiyete ve stres durumlarında bireyler duygularını yönetemeyebilir. Ayrıca araştırmamızın değişkenlerinden birisi olan depresyon, anksiyete, stres düzeyi ile kişilik özelliklerinin bireylerin duygu stilleri üzerinde önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu çalışmada depresyon anksiyete ve stresin duygu stilleri ile ilişkisinin belirlenmesi açısından da önemli olabilir.

Diğer taraftan bu araştırmanın bağımsız değişkenlerinden birisi olan kişilik özellikleri özellikle kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucu şekillenmektedir. Yüzyıllardır yapılan kişilik araştırmalarının sonucunda günümüzde Beş Faktörlü Kişilik modeli kişilik araştırmalarının yaygın geçerliliğini veya evrensel dilini temsil etmektedir. Beş faktör kişilik özelliklerinin kuramsal yönü göz önüne alındığında bireylerin duygu stilleri üzerinde önemli etki yaratabilir. Beş faktör kişilik özellikleri ile duygu stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından da bu araştırma önemli görülmektedir.

Ayrıca depresyon, anksiyete, stres ve kişilik özelliklerinin duygu stilleri üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışma bu konuda ülkemizde yapılan ilk çalışma olması nedeniyle de önemlidir. Bu konuda özellikle bundan sonra ülkemizde yapılacak araştırmalara ışık tutacağı da umulmaktadır. Türk üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular uluslararası çalışmalara da katkı sağlayabilir ve kültürler arası çalışmalara zemin hazırlayabilir. Psikolojik danışma alanında kullanılacak duygu stilleri programlarının hazırlanması sürecinde de bu araştırmanın sonuçlarından yararlanılabilir. Böylece önleyici rehberlik hizmetlerine de katkı sağlayabilir.

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde duygu, depresyon, anksiyete, stres ve kişilik hakkındaki kuramsal bilgilere ve bu konularda yapılmış ilgili araştırmalara yer verilecektir.

2.1. DUYGU

Psikoloji insan davranışlarını anlamayı ve açıklamaya yarayan bilim dalıdır. Düşünce ve davranışlar gibi duygular da psikolojibiliminin üzerinde en çok durduğu alanlardan biridir. Duygu sözcüğünün İngilizce'deki karşılığı "emotion"dur. Emotion'ın Latince kökenine baktığımız zaman, motion kelimesinin hareket anlamına geldiğini "e" harfinin "ex" yani "dışarı hareket manasını taşıdığını görürüz. Yani emotion bir insanın kendisinden olanları dışarı yansıtmasını ifade eder. Bu da göstermektedir ki duygu olmadan insanın kendisini anlatması mümkün değildir. (Tarhan, 2013:46; Aslan, 2009; Mayer ve diğ.,1999).

Mayer ve arkadaşları tarafından 1999 da yapılan başka bir tanımda duygu "psikolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneyim gibi birçok psikolojik alt sistemden oluşan organize olmuş zihinsel tepkiler şeklinde tanımlanmıştır. Buna bağlı olarak Salovey ve arkadaşları kişiler için pozitif ve negatif bir anlama sahip olunan duyguların genel olarak iç (örn korku, öfke gibi) veya dış (örneğin bir kişiye hayranlık duyma gibi) bir duruma tepki olarak ortaya çıktıklarını ifade etmişlerdir (Cemaloğlu,2007).

Şimdiye kadar yapılan açıklamalar içerisinde en çok kabul gören görüş ise, duygunun bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak ele alınmasıdır (Goleman, 1996; Akt.:Ataman,2011).

Sahip olduğumuz hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmış değildir. Organlarmı gibi belirli işlevlere sahip olduğu için evrim süreci boyunca varlığını sürdürmüş ve günümüze ulaşmıştır. Duygularımızın genel işlevi doğaya ve topluma uyumsağlamaktır. Uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi artırırız. Örneğin tehlike anında korkarız ve kaçırız; böylece hayatta kalma ihtimalimiz artar (Dökmen, 2000). Dolayısıyla duygular ihtiyaçlarımıza, amaçlarımıza ve ilgilerimize göre şekil alırlar.

Duyguların duyguların ötesine geçen bir niteliği de vardır. Örneğin kişi heyecanlandığında ya da korktuğunu ifade ederken bir duygusunu anlatıyordur. Bu duyguyla birlikte kalp çarpıntısı, yüzde kızarma, ellerde titreme ve solunum güçlüğü eşlik

edebilir. Diğer taraftan bazı kişiler de korktuğunu bu duyular olmaksızın da yaşayabilir. Korkusunu net bir şekilde hissederek, sezgisel olarak bilerek, ancak gerideki duyularını farketmeden de yaşayabilir. Kişi duygularını değerlendirmeye ve yaşamı içinde bellibir yere oturtmaya çalışırken, duyular için aynı şey söz konusu değildir.Örneğin kalp çarpıntısı hisseden birisi bunun kendisi için nasıl bir anlamtaşdığını ve tüm yaşamı içinde nasıl bir rol oynadığını değerlendirme eğilimigöstermeyebilir. Bunun nedenlerinden biri de duyuların aynı zamanda pekçok duyguya eşlik ediyor olabileceğidir (Sakarya, 2003).Diğer yandan duyguların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişkisi vardır(Kuzucu, 2006).

Duyular uzun süre denetim altına alınması, baskılanması, gizlenmesi, bunların bir süre sonraçarpıtılmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandanduyuların toplumsal normlara uygun biçimde ifade edilmesi en sağlıklı olanıdır (Köknel, 1997). İnançlar zevkler, değerler ve düşünceler kişiden kişiyedeğişse de, duygular bütün insanlarda aynıdır. Duyularımızın ifade tarzında bireysel olarak farklılıklar olabilir. Duyuların ifadesi, karşı tarafın durumudaha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine vedavranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar (Beck, 2001). Duyularsözel olarak ve sözel olmayan yollarla (mimiklerle) edilsin ya da edilmesin,kişinin bulunduğu ortama gösterdiği tepki biçimini etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993; Akt.:Kuzucu,2006).

2.1.1. Psikolojik Danışma Yaklaşımları ve Duyular

Freud'dan bu yana duyguları bastırmanın hem fiziksel hem de psikolojiksemptomlara yol açtığı, duyguları ifade etmenin ise psikolojik iyi oluş için önemliolduğu düşünülmektedir. Bugün duyguları söze dökmenin iyileştirici etkisinedair bu görüş, kuramcılar ve uygulamacılar arasında büyük ölçüdepaylaşılmaktadır (King ve Emmons, 1990; Zech, 1998).

Psikoterapi ve danışma programları, kişinin psikolojik sağlığını arttırmakyaada yaşadığı psikolojik sorunlara çözüm bulmasına yardımcı olmak içinduyuların iletişimini kullanmaktadır (Winkelman, 2000). Hemen hemenpsikoterapinin tüm formları belli derecede duyguların açılmasını içermektedir.Terapotik açılımın doğası belli kuramsal eğilimlere bağlı olarak değişse de,duyguların söze dökülmesi terapinin temelidir (Pennebaker, 1997). Çünküterapide acı çekmek, üzülme gibi güçlü duygular hem nötr hale getirilmeyehem de çözülmeye çalışılır. Diğer yandan güçlü duygular mutluluk ve keyif gibiduyular olduğunda, bu duyguları ortaya çıkaran materyal geliştirilmeye ve içgörü arttırılmaya çalışılır (Mahrer vediğ., 1999).Pek çok psikoterapi okulu, psikoterapotik değişimde duygu ifadesininönemli bir araç olduğunu düşünmektedir(Kuzucu,2006).

Duyguların ifade etmenin ruhsal sağlığa olumlu katkıları olduğu görülmektedir (Orlinsky ve Howard, 1986; Greenberg ve Malcolm, 2002). Psikolojik danışma da tipik olarak ilişkilerin geliştirilmesini, duygularını dışavurumunu ve duygusal problemlerin tartışılmasını amaçlar. Duygu ve duygularıyla ilgili süreçler psikolojik danışmanın ana temasıdır. Danışma da amaç zaten bireyin iyilik halidir (Heesacker ve Bradley, 1997). Duyguların bazı danışma psikologlarının kuramsal çatısının temelini oluştururken (Gestalt terapi: Perls, 1969), bazı kuramcılar için danışma sürecinin önemli unsurlarından birisi olduğu, (Bilişsel Terapi: Ellis ve Grieger, 1977; Davranışçı Terapi) görülmektedir.

Bireylerle çalışan psikologlarının duygulara giderek daha fazla önem vermesi, değişimi kolaylaştıran terapötik becerileri arttırmaktadır (Greenberg ve Safran, 1987; Akt: Kuzucu, 2006).

Aşağıda, bazı psikolojik danışma kuramlarının duygu hakkında yaklaşımlarına değinilmiştir.

2.1.1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud: Acı veren duygularla birlikte yaşamış ve bu nedenle bilinç dışına itilmiş geçmiş olaylara ilişkin can sıkıcı anıları, insanın psikolojik sorunlarının başlıca nedeni olarak görmüştür. Tedavinin amacı da bu anıları ve onlara eşlik eden duyguları konuşma yoluyla bilince çıkararak, yeniden yaşamalarına, duygularının farkına varmalarına olanak sağlamaktır. Duyguların eşlik etmediği çağrışımlar yararsız görülmüştür. İlk olarak hipnoz, sonrasında da katarsis yöntemleri ile bastırılan duyguların açığa çıkarılması amaçlanmıştır (Geçtan, 2002).

Ayrıca Freud'a göre Psikoanalitik terapinin iki amacı vardır. Birincisi, bilinç altındaki duyguları bilinç düzeyine çıkarmak, ikincisi de davranışın içgüdüsel tutkular ve gereksiz suçluluk duygusundan kurtarılarak gerçeklik temeline göre hareket etmesi için egoyu güçlendirmektir (Corey, 2007). Sonuç olarak duyguların açığa vurulması psikoanalitik yaklaşım için önemlidir.

Jung: İnsanların duygularını saklama ve inkâr etme çabaları arttıkça, kendini ve diğerlerini değerlendirirken psikolojik olarak ayrılmanın da arttığını ileri sürmüştür. Jung'a göre, duygusal yaşantıları engellemek kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki bilgi kaynaklarını kesmektedir. Psikanalitik yaklaşımın çeşitli boyutları bütünüyle, duyguların farkına varılmasına ve ifade edilmesine çok değer vermektedir. Aynı zamanda bu yaşantıları engellemeye yönelik eğilimi, uyumsuzluğun hembelirtisi hem de tetikleyicisi olarak değerlendirilmektedir (Zentner, 1999; Kuzucu, 2006; Morris, 2002).

2.1.1.2. İnsancıl yaklaşım

Rogers:İnsancıl kuramcılarının temsalcisi Rogers insan davranışı ve tedavisi alanında önemli olan tüm temel psikoterapiyaklaşımları içinde duygusal yaşantıların ve duyguları ifade etmenin önemineilişkin en çok vurgu yapandır. Bu yaklaşımdaduygunun önemi, yaklaşımın aynı zamanda kurucusu olan Rogers'ın BireyMerkezli yaklaşımı ve Perls'ün Gestalt terapi yaklaşımı çerçevesinde ele alınacaktır.Rogers'ın Birey odaklı kuramı bireye yönelik iyimser birbakış açısı taşımaktadır. İnsanların doğuştan iyi olduğuna ve olumlu koşullar karşısındagelişmeye yönelik potansiyele sahip olduklarını söyler. Roger'ın yaklaşımında, ruh sağlığı bozulmamış kişiler doğal bir yaşam sürmektedir. Başka bir deyişle, kendi duygularının büyük ölçüde farkında olan bireyler bu duygularını inkâr etmeden kabul etmekte, bu duyguların kendisine rehberlik yapmasına (en azından belli bir ölçüde) izin vermekte, davranışlarıduygularıyla uyum içinde olacak şekilde yaşamaktadır. Bir anlamda olumlu ve olumsuz duygularının farkındadırlar. İnsanların yaşam içindediğerleri tarafından kabul görmesi için, açık veya gizli belli gereklilikleri yerine getirmesi beklenmektedir. Bu gereklilikler karşılandığında diğerleri kabulünü göstermektedir. Rogers'ın koşula bağlı pozitif ilgi olarak tanımladığı bu durum çok sık meydana geldiğinde kişi belli koşulları karşıladığında, kabul edileceğini düşünmeye başlayabilir. Bu durum bir süre sonra kişinin bu koşulları karşılamaya çabalamasına ve kendi duygusal yaşantılarının rehberliğinin reddetmesine yol açabilmektedir. Bu sürecin bir parçası olarak insanlar geneldebelli duygu ve düşüncelere kapalı olur ve böylece hem kendisi hem de diğer tarafından kabul görmek için kesin olan gereklilikleri karşılaması kolaylaşır.İnsanlar bu gereklilikleri karşılayamadığını fark ettiklerinde anksiyete,depresyon gibi problemler ortaya çıkar (Corey, 2007; Geçtan, 2002; Kuzucu, 2006; Gerrig ve Zimbardo, 2012)

Rogers'ın insan doğasını kabul etmesi kuramının ana temasıdır.Rogers kişinin duygularını ifade etmesinin dört sonucu olduğunubelirtmektedir; ilk olarak insanlar istikrarlı bir şekilde kendi içsel yaşantılarında daha çok farkında olur, ikinci olarak artan bu farkındalık kişinin kendi yargılarında daha çok güvenmesini beraberinde getirir. Üçüncü olarak kişi dış kontrol yerine içsel kontrole sahip olur ve diğer insanlar tarafından kabul edilmek için duygu ifadelerini engelleme ihtiyacı hissetmezler. Dördüncü olarak yaşamı bazı spesifik ve durağan idealleri karşılama yolu olmaktan ziyade sürekli değişen bir süreç olarak görür.Duygulara ses vererek ve bunları açıklıkla algılayarak, insanlar yapay bir şekilde empoze edilen bakış açısından kurtulma ve içsel süreçleri ve yaşantılarında daha açık bir şekilde görme şansı elde ederler (Kuzucu, 2006;Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Psikolojik Danışma ilerledikçe danışanlar, inançlarını ve duygularını daha geniş kapsamda araştırma yeteneği kazanırlar. Korkularını, kaygılarını, suçluluk duygularını, utançlarını, nefretlerini, öfkelerini veolumsuz olarak kabul ettikleri ve kendi yapılarıyla bağlantılı olduğunu düşündükleri diğer duygularını ifade edebilirler (Corey, 2007). Duyguları farkına varmak, ifade etmek psikolojik sağlığın en önemli ögesidir. Bireyleryaşamlarındaki duygularının farkında olduklarında ve bunlara açık olduklarında kendilerini de tüm yönleriyle ve zenginlikleriyle yaşarlar (Rogers, 1961; Morris, 20002).

2.1.1.3. Gestalt yaklaşım

Perls: Psikolojinin diğer kuramcısı Perls'ün öncülük ettiği Gestalt yaklaşımı insanın gelişimine bakış açısında ruh sağlığı, yaşananlara açık ve dürüst olma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin en üst düzeyde fonksiyonda bulunmasının önüne geçen bir takım engeller vardır. Bu engeller arasında en sık karşılaşılanı 'bitmemiş işlerdir'. Bitmemiş işler terimi insanların içsel olarak taşıdıkları ifade edilmemiş duygular deposunu ifade etmektedir. Duygular açık bir şekilde yaşanmadığında kişinin kendisiyle ve diğerleriyle etkili bir şekilde temasını müdahale ederek şimdiki zamana taşınır (Corey, 1991). Akıl sağlığı için diğer bir engel, güçlü hoş olmayan duygulardan kaçma alışkanlığıdır. Dikkati acı veren yoğun duygulardan başka yöne çevirmek hızlı bir rahatlama sağlar, ancak bu stratejinin sık kullanılması kişinin iç dünyasında bölünmelere yol açar. Bu benlikteki çatlama da yaşamı tüm doğallığıyla algılamayı sınırlar. Bu noktada duyguların farkına varıldığında bireyin yaşantıları daha iyi algılamasına ve kendini iyi hissetmesine neden olur. Duyguları ifade etmenin iyileştirici rolü vardır (Perls, 1969).

Gestalt yaklaşımında danışanın farkındalığının yükseltilmesi, bitirilmemiş işlerin bitirilmesi, tamamlanması, temas biçimlerinin geliştirilmesi, yaşadığı kördüğümün çözülmesi, bütünleşmesinin sağlanması, kendini destekleme sistemlerinin geliştirilmesi ve tüm bunlara bağlı olarak kişinin bütün potansiyelini kullanabilir hale gelmesi amaçlanır (Daş, 2004; Morris, 20002).

Başka bir deyişle Gestaltçıları danışanlarının hem oldukları gibi davranmalarını hem de kendileri olarak kalmalarını ve başka bir rol içinde kaybolmamalarını sağlar. Tepkilerini ve gözlemlerini paylaşmaya isteklidirler, kişisel deneyimlerini, hikâyelerini ve bunlara ilişkin duygularını uygun biçimde paylaşırlar, danışanları manipüle etmezler. Dahası, danışanlarına ne yaptıklarıyla ilgili farkındalık sağlayacak geri bildirimler verirler. Terapist danışanlara

karşı dürüst olmalı ve anında tepkilerde bulunarak onlarla yüzleşmeli ve onların korkularını, felaket beklentilerini, engellerini ve dirençlerini keşfetmelidir (Corey, 2011:225).

2.1.1.4. Bilişsel davranışçı yaklaşım

Beck:Bilişsel terapinin kuramcısı Beck'e göre, duygusal uyarıcılar bir dizi olayın sonucunda ortaya çıkar. Bilişsel terapi, duygu ve davranışta bilişsel süreçlerin rolüne önem verir. Bir kişinin bir duruma karşı duygusal ve davranışsal tepkisi büyük bir oranda o olayın anlamını ve olaya nasıl tepki verdiği onu nasıl algıladığına ve yorumladığına bağlıdır (Gökçakan ve Gökçakan,2005). Öncelikle birey bazı içsel ve dışsal uyarıcıların farkına varmalıdır. Bu şema olarak adlandırılan içsel bir modele göre bilginin işlenmesiyle gerçekleşir. Bu şema, kişinin dünyadaki olayları anlamasını sağlayan bir takım beklentiler ve yönergelerden oluşur ve deneyimlerine dayanır. Duygusal sonuçların belirleyicisi, olayların kendisi değil, olaylara ilişkin kişinin değerlendirmeleridir. Beck'e göre danışmanın temel amacı, bireylerin bastırdıkları, yansıttıkları duyguların farkında olmalarına yardım etmek, kaçındıkları ve acı veren duyguları tanımaları ve bu duyguları anlatırken kabullenici ve tolere edici olmalarını sağlamaktır. Terapi esnasında güçlü duyguların onları ezmediğini ve güçlü pozitif duyguların yanısıra negatif duygularda da yaşayabildiklerini fark ederler. Diğer bir deyişle Beck iyileşme için duyguların ifade ortaya konmasının gerekliliğini ve duyguların engellenen psikolojik sıkıntının sürmesindeki rolünü vurgular. Duyguların engellenmesi ile ilgili bozukluklar ve diğer bütün psikolojik sorunlar, Beck'e göre yanlış bilgi işlemenin sonucudur. Duyguların engellenmesine yol açan bilişsel işlemin özü sınırlayıcı şemadan oluşan otomatik düşünce örüntüleridir. Genel olarak duyguları konuşurken, bu şema kişiyi ifade etme konusunda uyarılmaktadır. Kişiler güvenlik ve istikrar ihtiyacını karşılayabilmek için çekingen olmak zorunda kalabilirler. Oysa duygulardan kaçınmadan, başarılı bir şekilde yaşamak, farkında olmak, kaçınmayı azaltmakta ve böylece daha uyumlu davranış ve tutumların gelişmesini sağlamaktadır (Beck, 1976; Corey,2007; Kuzucu, 2006, Corsini-Wedding, 1989:290).

Albert Ellis: Akılcı duygusal terapisti Albert Ellis'e göre yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlardan ötürü depresif, kaygılı, sıkıntılı olmakta ve bu duygusundan ötürü sürekli aynı olumsuz durumu yaşamaktadır. Akılcı duygu terapisinin hedefi iki taraflıdır. Öncelikle bireylere akıl dışı inançlara nasıl ve neden inandıkları ve akılcı düşünmede nasıl bir engelleme ile karşılaştıkları ortaya konur. Örneğin, romantik ilişkinizin bitmesinin depresyon nedeni olduğuna karar vermek yerine, kendinize düzenli bir ilişki kurmak istediğinizi, bu

ilişkinin de devam etmesini istediğinizi; ancak bütün ilişkilerin yürüyemeyeceğini söyleyebilirsiniz (Burger, 2006:629).

Temel olarak akılcı duygusal terapide danışanın duygularını açıklamasından çok danışanın *düşünce* ve *davranışları* ile çalışmasıdır. Terapi bireyi eğiten bir süreç olarak görülür. Ellis çoğu duygusal rahatsızlığın merkezinde kendini suçlamanın olduğunu ısrarcıdır. Dolayısıyla bireyi rahatsız edecek bir durumdan kurtulmanın yolunun kendimizi ve başkalarını suçlamaktan sa kendimizi, duygularımızı tüm yönleriyle kabul etmemizi önerir (Corey, 2007; Ellis, 1995).

2.1.2. Duygu Düzenleme

Bireyler yaşamları boyunca duygularını yönetme ve yönlendirme eğilimindedirler. Bireyler farklı koşullar karşısında bazen duygularını saklarken (gizlerken) bazen duyguları yönetebilir, üstesinden gelebilir bazen de var olan duygularını kabullenir ya da bu duyguya katlanır.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisi duygularını kontrol edebilme, sentezleyebilme ve yönetebilme özelliğidir. Bu özellik insanın varoluşundan beri süreklilik göstermektedir (Davidson 2003; Ekman 2003; Lazarus 1991). İnsanları diğer canlılardan ayıran; fikir yürütme, analiz etme, yorumlama becerisidir.

Kendi varoluşunu fark eden yalnız insandır. İnsanda diğer canlılardan farklı olarak “metakognüsyon genleri” denilen dört genden bahsedilmektedir. Bunların birincisi *varoluş* kavramıyla ilgilidir. Kendi varoluşunun farkına varan tek varlık insandır. İnsan dışında yaratılmış hiçbir canlı “Ben kimim? Nereden geldim? Nereye gidiyorum?” sorularını sormaz. İkinci gen, *yeniliği aramayla* ilgilidir. Bu da kişinin yeni anlamlara, yeni fikirlere ve yeni deneyimlere açık olduğunu ifade eder. Üçüncü genetik program, *anlamlılıkla* alakalıdır. İnsanda diğer canlılardan olmayan, herşeyin nedenini anlamlandırmak gibi bir yetenek mevcuttur. Neden yaratıldım? Niçin yaşıyorum? Sonsuzluk var mı? Gibi soruları sorarak beynindeki anlamlılık geniyle ilgili programın varlığını ispat eder. Dördüncü metakognüsyon geni de, *zaman* kavramına ilişkindir. Yaratılmışların içinde sadece insan geçmişi ve geleceği düşünür. Diğer canlılar sadece anı yaşar. Oysa insanda geçmişle ilgili “keşke” ler, gelecekle ilgili “acaba” lar çoktur. İnsanlar stratejik düşünür, fikir yürütür, geleceğe ilişkin planlar yapar(Tarhan, 2013:54).

Duygusal düzenleme; hangi insanların hangi duygulardan etkilendikleri, ne zaman bu duygulara sahip oldukları, bu duyguları nasıl tecrübe ettikleri ve nasıl ifade ettikleri anlamına

gelmektedir (Hofmann ve Kashdann, 2010). Duygu ile ilgili daha önceki çalışmalarda da olduğu gibi, bireyin duygularını yönetebilmesi, bireysel farklılıkları ve yaşantıları nasıl algıladığıyla ilişkilidir.

Duygu durumu ise duyguların düzenlenmesi ile ilişkilidir ve bireysel farklılıklar kişilerin duyarlılıklarını etkilemektedir.

Duygu düzenleme; duyguların, düşünceleri, fizyolojiyi ya da davranışları düzenlemesi gibi bir anlamı çağrıştırabilir. Aslında duygu düzenleme, duyguların kendilerini düzenlemesinin yanında ayrı süreçler olarak ele alınmaktadır. Bu süreçler, otomatik ya da kontrollü olabilir, bilinçli ya da bilinçdışı gerçekleşebilir, duygu üretme sürecini bir ya da birkaç noktada etkileyebilir (Gross ve Thompson, 2006). Duygu düzenleme, yeni bir duygusal tepkinin başlatılmasını ya da devam eden duygusal tepkilerin değişmesini içerir (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözleme, değerlendirme ve değiştirmenin yanı sıra amaca ulaşmayı sağlayan bütün içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994). Buna göre, duygu düzenlemenin içinde birçok düzenleme vardır: Kendi duygularını düzenleyebilme, diğerleri tarafından oluşturulan duyguları düzenleyebilme, duygunun kendisini düzenleyebilme ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme (Thompson ve Calkins, 1996). Tüm bunları gerçekleştirebilmek için duygu düzenleme biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındırır (Akt: Ataman, 2011).

Werner ve Gross da (2010) tanımlar yapılsa da duygularla duygu düzenlemenin ayrıştırılmasının zor olabileceğini belirtmiştir. Duyguların, duygu düzenleme sürecinin sonucunda ortaya çıktığı düşünülse de, otomatik duygu düzenleme süreçlerinin çok hızlı ve etkili bir biçimde oluşmasıyla duygusal tepki her zaman gözlenemeyebilir. Bu gibi durumların konu ile ilgili araştırmaların yürütülmesinde zorluk yarattığı ileri sürülmektedir.

Bazı duygu durumları, yaşantıyı ve duyguları daha iyi bir şekilde ifade etmemize yararken bazıları ise duyguları ifade etmede ters etkiye sahip olabilmektedir. Örneğin duyguları bastırma, gizleme girişimi psikolojik uyarılmayı artırmaktadır (Grass ve Levenson 1997). Ayrıca duyguları bastıran kişinin daha sabırsız ve saldırgan olduğu görülür. Ani tepkiler verir. Diğer taraftan bastırılan duygular negatif duyguların, öfkenin ve depresyon duygusunun artmasına yol açmaktadır (Nolen, Hoeksema 1998). Aksi durumda; duyguları bastırma ya da gizleme yerine bu duyguları kabullenen ve bu duygularla baş edebilen bir strateji geliştirilirse; depresyonlarda ve olumsuz duygularda azalmalar görülmektedir. Psikolojik olarak daha rahat ve huzurlu olunabilmektedir.

Duygu düzenleme stratejileri belirlemede 2 dayanak nokta vardır. Birincisi; duygu oluşum sürecinde, bu duyguyu hissetmeye başladığı zaman, ikincisi bu duyguyu hissettiğinde bireyin bu duyguyla baş etmede gösterdiği çabanın etkinliğidir (Gross ve Levenson, 1997).

Duygu düzenleme stratejileri sınıflandırılırken bireylerin olaylar karşısındaki tutum ve davranışları, olaylar karşısında gösterdikleri farklılıklar ve bu davranışların bireyler üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulur (Hofmann ve Kashdamm, 2010). Buna göre duygu düzenleme stratejileri iki ana başlıkta sınıflandırılır.

2.1.2.1. Öncül Odaklı Düzenleme

Tepkiler ölçülmeye başlanmadan önce; bireyin kişilik özelliklerine göre karşılaşılabilecek durumlara ilişkin, ön hazırlık yapılarak olası durumların kişiler üzerindeki etkileri kontrol altına alınabilmektedir. Bunun sonucunda bireyler duygularını yönetebilme ve ayarlayabilme becerisine sahip olurlar.

2.1.2.2. Tepki Odaklı Düzenleme

Bireyin tepkileriverilen uyarıcılar sonucunda gruplandırılıp, ortak noktada birleştirilir. Yapılan çalışmalar bireyin hangi etkiye karşı nasıl ani tepki verdiklerinin belirlenmesini sağlamaktadır. Bu gruptaki duygu stilleri ise bastırma (gizleme),kabullenme (tolere etme) dir.

Özetle bireyler durumlar karşısında oluşabilecek tepkilere daha önceden kendini hazırlarsa duygularını daha iyi düzenlemiş olur. Aniden oluşan tepkiler çoğu zaman daha zarar verici olur (Gros ve Levenson, 1997). Bu özellik elbette bireysel farklılıklara, bireylerin duygusal deneyimlerine ve psikolojik özelliklerine göre değişiklik gösterir (Gros ve John, 2003).

Yeniliğe açık, değişime hazır olanların duygularını daha rahat kontrol altına aldıkları, duygularını bastırmanın ise daha mutsuz oldukları gözlenmektedir. Kişilerin toplumda sağlıklı bir ruh yapısına sahip olabilmesi için duygusal düzenin kurulması gerekmektedir. Aksi takdirde mutsuz ve hırçın insan topluluğu artacaktır (Gross ve John, 2003). Tepkilerini kontrol edemeyen, içe dönük ve bastırılmış duygular içinde olan bireyler hem bedensel hem de ruhsal bozukluklar sergilemektedir.

Duygusal düzenleme stratejilerinin, bireylerin alkol ve madde kullanımı, anksiyete ve ruhsal bozuklukları da içeren (Hayes ve diğ., 1996) zihinsel hastalıklar (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Mennin ve diğ., 2002a, b) ve borderline kişilik bozukluğu (Linehan, 1993) ile arasındaki ilişki geniş bir şekilde tartışılmıştır. Klinik olmayan normal bireyler üzerinde

yapılan çalışmalarda yaşam doyumu ile (Gross ve John, 2003) duygu düzenlemesinin ilişkili olduğu ve biyolojik (genetik) olduğu yani nesilden nesile aktarılabildiği görülmüştür (Drabant ve diğ., 2003). Yani duygularını açıkça ifade eden duygularını yönetebilen ve duygularını ayarlayan bir ebeveynin çocuğu da aynı özellikleri taşımaktadır.

Duygu düzenleme stratejilerindeki bireysel farklılıklar, duygusal sorunlarla ve aynı zamanda başlangıç düzeyindeki duygusal hastalıklarla başarılı bir şekilde baş etme olanağı sağlayabilir. Kişilerin tercih ettikleri duygu düzenleme stratejileri eğer istenmeyen sonuçlara sebep oluyorsa bu durumda sorgulanması gereken sürekli kullandıkları duygu düzenleme stratejilerindeki bireysel farklılıklardır (Hofmann ve Kashdann, 2010).

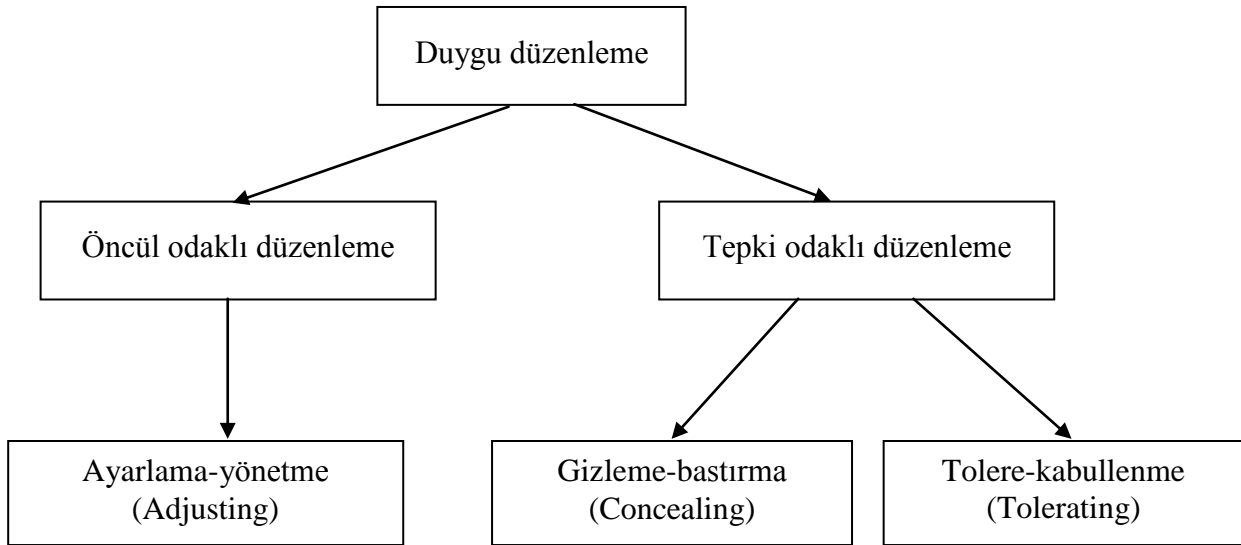
Bazı insanlar aşırı duygu yüklemesini tolere edemez ve devamında sakınma, gizleme ve diğer etkin olmayan tepki odaklı cevaplar vermektedir (Hofmann ve Kashdann, 2010). Örneğin aşırı stres altında bulunan birey zamanla içine kapanma tepkisi de gösterebilir ya da etrafına sözel ya da davranışsal boyutta zarar verebilir. Son zamanlarda duygusal bozukluğu, negatif duyguları ve duygularını uygun olmayan yollarla kontrol etmeye çalışan bireylere duygu düzenlemeyi hedefleyen teknikler gösterilmektedir (Segal ve diğ., 2002).

Özetle, duygu literatürü sürekli olarak duyguların düzenlemesi için farklı duygu durumları tanımlamaktadır. İlk tip baskılama ve duygular oluştuktan sonra onları gizleme ve bastırmayı amaçlayan tepki odaklı stratejileri içermektedir ki buna gizleme, bastırma (concealing) diyoruz.

İkinci tip problem çözmede duygusal bilgiye daha iyi erişebilen ve bu bilgiyi daha iyi kullanabilen ve ihtiyaç duyduğunda duygusal deneyimi ve ifadeyi daha iyi değiştirebilen insanları ifade etmektedir (Menin ve diğ., 2002:88). Bu bireyler günlük yaşantıda ödül ve cezanın gerektiğinde başarılı bir şekilde idare etmek için duyguları yeniden ayarlayabilecek ve dengeleyecek yeteneğe ve birikime sahiptir. Bu duygu durumu düzenleme-ayarlama (adjusting) olarak adlandırılmaktadır. Bu da öncül odaklanmış strateji sınıfındadır.

Duygularını ayarlama- düzenleme stratejisini daha çok kullanan bireyler değişimi kabullenip, ortama ayak uydurarak, iç huzurunu elde edenlerdir ki bu bireyler duygularını yeniden ayarlayarak, dengeleyerek duygusal ortamı hazır hale getirir.

Son olarak tepki odaklı stratejiler sınıfından üçüncü tip duygu, ortaya çıktığı anda, canlanan duygusal ortama tepki olarak katlanmayı, kabullenmeyi, avunmayı ve savunmamayı içermektedir. Bu tip duygu durumu katlanıcı (tolerating) olarak ifade edilmektedir (Hofmann ve Kashdann, 2010).



Şekil 1Duygu Düzenleme Stratejileri

2.1.3. Duygu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Öksüz (1997) duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyine etkisini araştırmak amacıyla On dokuz Mayıs Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği bölümünden öğrenciler ile bir çalışma yapmıştır. Ön-test son-test kontrol grublu bu araştırmada 26 öğrenci deney, 26 öğrenci de kontrol grubunda yer almıştır. Araştırmada özerklik düzeyi düşük olanlar, özerklik düzeyi yüksek olanlara göre duyguların açılması eğitiminden daha fazla faydalanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise deney grubu ön-test son-test puanlamalarının ortalamaları arasındaki farkın uygulanan duyguların açılması eğitiminden ileri geldiğini, bu eğitimin bireyin özerklik düzeyini arttırmada önemli bir etken olduğunu ifade etmiştir.

Sallıoğlu (2002) alekstimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının bazı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmasında 2001-2002 yılında Hacettepe Üniversitesindeki Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi, Fen Fakültesi ve Mühendislik Fakültesinden toplam 544 kişi ile yapılmıştır. Araştırma sonuçlarında cinsiyet açısından kızların mutluluk ve kaygı duygularının erkeklerden daha yoğun olduğu ortaya çıkmıştır. Bölümlere göre ise Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin duygu yoğunluklarının diğer bölümlere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Öte yandan

yeterlilik duygu kategorisinde aleksitimik olmayanların duygu yoğunluklarının aleksitimik olanlardan, mutsuzluk ve kuşku kategorilerinde ise aleksitimik olanların duygu yoğunluklarının aleksitimik olmayanlara göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır.

Koçak (2003) Ankara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi 3. Sınıf öğrencileri üzerinde duygusal ifade eğitimi programının aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Yansız olarak seçilen 30 denekle yapılan araştırmada ön-test son-test kontrol gruplu model kullanılmıştır. Temel amacı hazırlanan duygusal ifade eğitimi programının öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini etkilemede etkisini ölçmektir. Yapılan deneysel işleme bağlı olarak deney grubundaki öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık puanları kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha çok azalmıştır. Sonuç olarak uygulanan Duygusal İfade Eğitimi Grup Programının öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve etkinin uzun süreli olduğu anlaşılmıştır.

Düzen (2006) 77 kız, 59 erkekten oluşan Çankaya Üniversitesi öğrencileri üzerinde bilişsel işlem olarak bilişsel değerlendirme görevlerinin, duygusal izlenimler olarak kişilerin hali hazır duygusal eğilimlerinin esas alındığı, bilişsel değerlendirme görevleriyle duygusal eğilimler arasındaki ilintilerin araştırıldığı deneysel bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında sözel ve görsel değerlendirme olmak üzere iki tür değerlendirme görevi uygulanmıştır. Bilinç oluşumunda organizmanın yönelmişliğinin temel bir unsur ve yönelmeyi sağlayan sürecin izlem süreci olmasından hareketle, bilinç oluşumunda duygusal izlemin temel bir bileşen olabileceği şeklinde değerlendirilmektedir.

Kuzucu (2006) duyguları farketmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve özneliyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Araştırma, deney, plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izlem modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırma, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören, yapılan değerlendirmeler sonucunda duygusal farkındalık düzeyi, duyguları ifade eğilimi, psikolojikiyoluş ve özneliyoluşu ortalamasının altında olan öğrencilerin katılımlı olarak gerçekleştirilmiştir. Üniversitenin ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 34 öğrencinin, 11 tanesini deney, 11 tanesini plasebo, 12 tanesini kontrol grubuna tesadüfi yöntemle atanmıştır. Deney, plasebo ve kontrol grubuna ön test olarak verilmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 12 oturumluk duyguları farketmeye ve ifade etmeye psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna 10 oturum plasebo uygulaması yapılmıştır. Kontrol

grubunaisehiçbirçalışmayapılmamıştır.Sontest,deneygrubunun uygulamasıittiktensonraverilmiştir.İzlemeölçümüdörtölçeğiçinde deneysel uygulamanın bitiminden dört ay sonra alınmıştır.Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucundagruplar arasındakiadeceduygusal farkındalıkpuanlarında anlamlıbirfarklılıkolduğunubelirtmiştir.

Özer Uzun ve Tezer (2008) umut düzeyi yüksek ve düşük olan kadın ve erkekler arasında olumlu ve olumsuz duygular yönünden farklılıklar bulunup bulunmadığını incelemiştir. Bunun için Orta Doğu Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde lisansüstü eğitimine devam eden 100 kız, 63 erkek öğrenci rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Umut Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ise cinsiyetin umut düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bilgiler yalnız olumlu duygular açısından umut düzeyi düşük olanlar ile umut düzeyi yüksek olanlar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Totan, İkiz, Karaca (2010) Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmalarının yapılarak ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcılarını Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesinde eğitim alan 411 üniversite öğrencisi oluşturmuştur (%56,20'si kadın, $n=231$; %43,80'si erkek $n= 180$). Kuramsal olarak ortaya konan “Duyguları Algılama, Duyguları Düşünceyi Destekleyici Olarak Kullanma”, “Duyguları Anlama ve Duyguları Düzenleme” şeklinde isimlenen dört boyutlu yapısıyla iç tutarlılık ve test tekrar test güvenilirliği çalışmaları sonucunda ölçeğin kararlı bir ölçme aracı olduğuna ulaşılmıştır. Ayırt edici geçerlilik çalışmasında duyguları düzenleme, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ve duygusal öz-yeterlikte araştırma katılımcılarının ortalamalarının onların cinsiyetlerine göre önemli farklılıklar göstermediği anlaşılmakla birlikte kadınların duyguları anlama ve duyguları algılama düzeylerinin erkeklere göre önemli düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sarıtaş ve Gençöz (2011) yaptıkları araştırmada, annelerin kendi duygu düzenleme güçlükleri veçocukyetiştirmedavranışlarının,ergenlerinduygu düzenlemegüçlükleri ileilişkisiniaraştırmıştır.Bununlabirlikte,ergen veannebeyanınagöreergenlerinduygudüzenleme güçlükleri karşılaştırılarakfarklıkaynaklardan bilgi edinmenin önemi de araştırılmıştır.Araştırmalarında, lise 1. Sınıf öğrencisiolan595ergen ile365anneyeralmıştır.Kullandıkları ÇocukYetiştirmeDavranışlarıÖlçeği'nin yanı sıraanneler içinoluşturulananketbataryasıilekendileriveçocuklarıiçindolduracaklarıDuyguDüzenlemede

Güçlükler Ölçeği bulunmuştur. Genel olarak anneleri yüksek düzeyde güçlük yaşayan ergenlerin, anneleri düşük düzeyde güçlük yaşayan ergenlere kıyasladuğu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları saptanmıştır. Algılanan çocuk yetiştirme davranışları dikkate alındığında, annelerin baskın-otoriter algılayan ergenlerin, annelerin gelişime izin verici algılayan ergenlere kıyasladuğu düzenlemeler konusunda daha fazla güçlük yaşadıkları bulunmuştur (Sarıtaş ve Gençöz, 2011).

Ataman (2011) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin stres veren yaşam olayları karşısında kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel başa çıkma tarzları ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle, ön çalışma örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 203 üniversite öğrencisinden, ana çalışma örneklemini ise aynı üniversiteden 215 öğrencinin daha önce çalıştığı örneklemine eklenmesiyle toplam 418 kişiden oluşmaktadır. Yapılan regresyon analizlerine göre, depresyon ve kaygıyı bilişsel başa çıkmayollarından “çaresiz yaklaşım”, “kendine güvenli yaklaşım” ve “iyimser yaklaşım”ın açıkladığı görülmüştür. Bunun yanında, “kabul” ve “olumlu yeniden odaklanma” bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyondaki azalmayı, “ruminasyon” ve “felaketleştirme” bilişsel duygu düzenleme stratejileri kaygıdaki artışı açıklamaktadır. Kabul stratejisi, depresyon düzeyinde olduğu gibi kaygı düzeyindeki azalmayı da açıklamıştır. Cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının nasıl farklılaştığını görmek için yapılan analizler sonucu, ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı bulunmuştur (Ataman, 2011).

Topal (2011) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile olumlu ve olumsuz duyguları arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemek için ilişkisel tarama modeline uygun olarak Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 685 öğrenciden oluşan bir çalışma yapmıştır. Öğrencilerin 180'i kız öğrenci ve 505'i ise erkek öğrencidir. Bu araştırmanın verileri Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Biçimi Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Aralarındaki ilişki için ise korelasyon tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda ise cinsiyet değişkeni açısından kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması kız

öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sınıf değişkeni açısından hem problem odaklı başa çıkma stilinde hem de negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu puan ortalamaları sosyo ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

2.2. DEPRESYONSTRES ANKSİYETE

2.2.1. Depresyon

Depresyon uzun süre insanın yaşamında olumsuz sonuçlara neden olan bireyin hayatında mutsuzluk, hayattan keyif almama hali veren bir duygu durum bozukluğudur. Yalnızlık, mutsuzluk, değersizlik, aşırı suçluluk, üzüntü ve ümitsizlik duyguları ile karakterize edilir. Ağır seyreden depresyon vakalarında kişide intihar düşünceleri de olabilir. Depresyon sözcüğü Latince kökenlidir ve "depressus" dur; aşağı doğru bastırmak, durgunlaştırmak gamlı, cesaretini kırmak, çekmek, bitkin, kederli, donuklaştırmak, anlamlarına gelir. Depresyon karşılığı Türkçe'de çöküntü ya da çöküntülük olarak kullanılmaktadır (Köknel, 1984; Öztürk, 2008:342; Ceylan ve diğ., 2003:144).

Bireyde yaşama ilişkin istek ve hevesin yok olduğu, kişinin kendisini derin bir mutsuzluk içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pısmırlık, bazen ölüm düşüncesi hatta düşüncenin ötesinde intihar girişimi suçluluk duygusu vesonuçta ölümün olabildiği, uyku, istah, cinsel istek vb. ilgili fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır (Köse, 2009; Littauer, 1997).

Üzüntülü duygu durumu ve bununla birlikte fiziksel belirtiler örneğin uyku ve iştah değişiklikleri, haz verici etkinliklerde ilgi kaybı, bir şeye yoğunlaşmaması, yorgunluk, ümitsizlik, çaresizlik duyguları ile intihar düşünceleri gibi belirtilerle birlikte bireyin yaşamının gerekliliklerinin bile sekteye uğradığı dönem olarak nitelendirilmektedir (Kaplan ve Sadock, 1996; Köknel, 1992; Köse, 2009).

2.2.1.1. Depresyon Nedenleri

Depresyonun nedenleri ile ilgili birçok farklı düşünce ve fikri ileri sürülmüştür, fakat yapılan çalışmalar göstermektedir ki, genellikle tek neden değil birçok nedenle birlikte ele alınması konusunda ortak düşünce oluşmuştur. Tıbbi modelin aksine bireyin iyilik halinin devam edebilmesi için sadece fizyolojik olarak iyi olması değil psikolojik ve toplumsal olarak da iyi olması gerekmektedir. Mete'ye göre (2008) depresyon döneminde bedensel sorunlar

artabilir. Fizyolojik belirtiler; kalbin atım ritminde ve basında şekerde iniş ve çıkışlar olur. Önemli ve kronik hastalıkların alt yapısında depresyona rastlanmaktadır. Yani depresyon kronik bir hastalığın gidişini kötüleştirebildiği gibi kronik bir hastalık da depresyona neden olabilir (Köse, 2009; Beck ve diğ., 1988).

2.2.1.1.1. Biyolojik Nedenler

İnsanın yaşamında kalıtımın önemi, rolü ve yerine ilişkin ilk gözlemleri yapan ve kalıtım yasalarını bulan Mendel'den yaklaşık otuz, otuz beş yıl sonra 1920 yıllarda Kraepelin duygulanım bozukluklarında, depresyonlarda ve manide kalıtımın önemini vurgulamıştır. Ruh hastalıklarının kalıtımla bağlantısını incelemek amacıyla yapılan aile araştırmaları, duygulanım bozukluğu gösterenlerin birinci derece akrabalarında, hastalıklarının genel nüfustaki orandan on, on beş kat daha fazla olduğunu göstermiştir. Aile incelemelerinde özellikle mali-melankoli psikozlu tanısı konmuş hastaların akrabaları arasında da duygulanım bozukluklarının, ruh hastalıklarının yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Mali melankoli hastalığının toplam nüfustaki oranı %1,2 dir. Butür hastaların birinci derecede yakın akrabalarında bu oran % 10–25 arasında bulunmuştur (Köse, 2009; Doğan, 2006; Muscatel;2009).

Ruh hastalıklarının kalıtımla bağlantısını incelemek amacıyla yapılan araştırma ve çalışmalarında dört temel yöntem kullanılır. Hasta incelemelerinde özel bir aile içinde kuşaklar arası hastalık oranları karşılaştırılır. Kriz incelemelerinde tek ve çift yumurta ikizlerinde hastalık oranları karşılaştırılır. Hastanın yakınındaki hastalık oranlarıyla, normal nüfustaki hastalık oranı incelemesinde, ruh hastalığı gösterenlerin akrabalarındaki hastalık oranı, normal nüfusta ruh hastalığı gösterenlerle karşılaştırılır. Bağlantıların incelenmesinde kan grubu ya da renk körlüğü gibi bilinen ve kalıtımla geçen özellik gösteren insanlarda ruh hastalıklarının bulunma olasılığı incelenir (Köse, 2009; Szabo, 2011).

2.2.1.1.2. Fizyolojik Biyo-Kimyasal Nedenler

Duygulanım bozukluklarının ve depresyonları kimyasallarla bağlantısına ilişkin araştırmalar katekolaminler ve indolaminler olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Noradrenalin, serotonin, iç salgı bezleri, hücre içi sodyum miktarı, asetilkolin, nöropeptitler, kanda ve beyin omurilik sıvısındaki kalsiyum düzeyi, kandaki potasyum-sodyum oranı kan plazmasındaki magnezyum ve çinko, kan şekerinin yüksekliği veya düşüklüğü depresyon vakalarında görülmüştür (Köse, 2009; Doğan, 2006).

2.2.1.1.3. Psiko-Sosyal Nedenler

Tıbbi modelin aksine kişinin sadece fiziksel olarak iyi olmasıyla birlikte toplumsal ortamında birey için uygun olması gerekir. Stresli ve kötü yaşam koşullarının genellikle depresyonun ilk kez ortaya çıkmasında etkili olduğu daha sonra görülen depresyon ataklarıyla bir ilişkisinin bulunmadığını ortaya konmuştur. İlk kez depresyona giren bireyin beyinde oluşan kalıcı etkenler daha sonrasında depresyona girmesine yol açmaktadır. Zaman içinde depresyone neden olan koşullar ortadan kalksa da hastalık kendiliğinden tekrar ortaya çıkabilmektedir. Küçük yaşta büyük bir kayıp yaşayan bireylerin sonraki yıllarda da depresyona yakalanma olasılığı daha fazladır.

Aile ve bireyin yaşadığı toplum içinde sorunlar olması direk olarak depresyona yol açmasa da hastalığın seyrini, nekahat sürecini ve hastalık sonrası hastanın uyumunu etkiler(Szabo, 2011).

2.2.1.2. Depresyon Türleri

Birçok hastalıkta olduğu gibi depresyonun da birçok çeşiti vardır. Belirtilerin sayısına, belirtilerin devam etme süresine, özel birtakım belirtilerin öne çıkmasına, ve bu belirtilerin kişilerin günlük yaşamını ve işlevselliğini ne derecesiz etkilediğine göre özgül tanı kazanır. Depresyon majör depresyon, distimi,manik-depresif bozukluk, atipik depresyon, maskeli depresyon, reaktif depresyon,yasdönümü depresyonu, doğum sonrası depresyonu, çocuk ve ergen depresyonu gibideğişik türlerde ele alınmaktadır (Muscatel, 2009).

2.2.1.2.1. Majör Depresyon

Majör depresyon tanısı konulabilmesi için hastanın daha önce diğer bir psikiyatrik hastalığının bulunmaması ve depresyonu ortaya çıkarabilecek organik bir etkenin bulunmaması gerekir.Majör depresyon en sık görülen depresyon türüdür. Kadınların %10-25'i,erkeklerin %5-12'si yaşamının bir döneminde majör depresyona maruz kalır. Altsosyo-ekonomik gruplarda ve ailesinde depresyon geçirmiş bireylerde görülmeihtimali daha yüksektir (Işık, 2003). Köroğlu'na göre majördepresyonu olan kişiler aşağıdaki belirti ve bulgulardan en az dördünü de her günolmasa bile, düzenli olarak yaşarlar (Gezer, 2008).

- Uyku bozukluğu,
- Yavaşlamış ya da huzursuz hareketler,
- Yorgunluk, bitkinlik ya da içsel gücün azalması,
- Belirgin kilo yitirilmesi ya da kilo alma,

- Düşük benlik saygısı ya da uygun olmayan suçluluk duyguları,
- Değersizlik ya da suçluluk duyguları,
- Çaresizlik ya da umutsuzluk duyguları,
- Düşünme bozuklukları ya da düşüncelerini yoğunlaştıramama,
- Cinsel istekte azalma,
- Yineleyen ölüm, intihar düşünceleri.

Sayılan belirtilerin sıklığına göre hafif, orta ve ağır majör depresyon olarak değerlendirilebilir. Hafif depresyonda sürekli birmelankoli hâline rağmen birey günlük yaşamını sekteye uğratmaz. Orta derecede çoğunlukla işler aksar ve yeni bir şeyler yapma konusunda aşırı bir isteksizlik görülür. Ağır majör depresyonda ise; bireyin tüm günlük işlerinin sekteye uraması söz konusu hem de çevresiyle iletişimde aksamalar söz konusudur. Eğer çok ağır majör depresyon psikotik özellikler gösteriyorsa bireyin gerçeği değerlendirme yetisi bozulur ve hallüsinasyon ile beraber farklı psikotik belirtiler gösterebilir ki bu da en ağır şeklidir (Gezer, 2008; Aşkın, 2000; Işık, 2003).

2.2.1.2.2. Distimi

Çok ağır olmayan depresyon belirtileri ile birlikte distiminin süresi en az iki yıldır. Arasına, kısa dönemler halinde iyilik dönemleri olabilir ancak çoğu zaman depresyon belirtileri hâkimdir. Uzun süreli devam eden hafif depresyondur ve sürekli bir içsıkıntısı ve melankolik ruh hali görünümüyle belirir. Uzun süreli olması nedeniyle performansını ve yaşam kalitesini büyük ölçüde etkiler. Birey hayatın gerekliliklerini yerine getirmede zorlanır. Yaşam doyumunda azalmalar görülür. Distiminin belirti ve bulguları majör depresyona çok benzer ancak daha az yoğundur. Yani majör ve distimi arasındaki en büyük farklılık duygulanım belirtilerinin sayısı ve boyutundadır. Toplumda %6 civarında görülmektedir. Distimisi olan kişilerin majör depresyonu olan kişilere göre çok daha az belirtisi vardır ama bu belirtiler majör depresyonun aksine çok daha uzunsürer (Gezer, 2008; Aşkın, 2000).

2.2.1.2.3. Bipolar Bozukluk

Depresyonda olan bireylerde depresif ruh hâli ve taşkınlık (mani) hâli birbirini takip eder. Uçlarda yaşanan duygularla belirli olan bu hastalığa bipolar bozukluk, manik depresif bozukluk ya da manik depresyon adları verilir. Manikevrede depresyonun tersine, kişinin aşırı bir içsel gücü olur ve sanki durdurulamaz (Güdük, 2005). Gerçekçi olmayan özgüven, yüksek sesle çok konuşma, fikir uçuşmaları, düşüncesizce riske girme davranışları, cinsel istekte

artma, alkol ya da başka ilaçların kötüye kullanılması, uyku gereksiniminde azalma ve öfke görülen belirtiler arasındadır (Öztürk,2004; Gezer,2008).

2.2.1.2.4. Atipik Depresyon

Bu depresyon çeşidindeki belirtiler, diğer depresyon türlerinden biraz farklıdır. Duygulanım sürekli çökkün olmayabilir, bazen yaşanan ortama uygun olarak duygulanımda dalgalanmalar, neşelenme şeklinde görülebilir. Hastada iştah artışı ve kilo alımı olabilir. Bedensel uğraşlarda artış görülebilir. Atipik depresyonlu hastalar çoğu kez dürtüsel davranmaya eğilim gösteren, yakınmalarını somatize etmeye ve histerik davranış özellikleri göstermeye yatkın ciddi kişilik bozuklukları olan hastalardır (Işık,2003). Bu hastalarda tipik çökkünlük belirtileri yerine fobik, obsesif, hipokondriak uğraşlar, konversiyon belirtileri; beklenmedik bir biçimde alkole, kumara, ilaçlara düşkünlük, aile ve iş yaşamından uzaklaşma eylemleri, açıklanması güç cinsel uyumsuzluk, aşırı yeme,yememe ve daha birçok başka değişken belirtilerin altında bir çökkünlüğün yatmakta olduğu kabul edilir (Işık,2003; Gezer,2008).

2.2.1.2.5. Maskeli Depresyon

Maskeli depresyon terimi, adından da anlaşıldığı üzere depresyon belirtileri olan duygulanım gösterimleri pek açık olmayan, bedensel ve bilişsel belirtilerin ön planda olduğu depresyonu tanımlamak için kullanılmaktadır. Ancak zaten bireyin vücudunda olan belirtiler psikosomatiktir. Bazı yazarlara göre, maskeli depresyon açık depresyon kadar sıktır. Sıklıkla bu tablolar çok uzun süre tanınmadan ve tedavi edilmeden kalır. Her yaşta görülebilmesine rağmen, orta yaş ve yaşlı nüfusta daha sık gözlenmektedir (Alexopoulos, 1990). Bu tür depresyonlarda, hastada depresyon bilinci söz konusu değildir; bunun yerine, bedensel şikâyetlere sahiptirler ve hatta yüzlerine savunma amacını güden bir gülümseme maskesi takabilirler (gülümseyen depresyon). Bazı hastalarsa çeşitli ağrı ve sızılardan, başlarına bir felaket gelebileceği, akıllarını yitirecekleri gibi korkulardan yakınır. Kimileri ise, artık ağlayamaz, alıştığı duyguları hissedemez ve dünyanın renksiz, cansız, ölü bir yer olduğu fikrine kapılır ki, bu tür hastalarda ağlama genellikle duygularını gösterme belirtisi olarak kabul edilir ve bu hasta için duygularını göstermesi maskelememesi açısından iyi bir göstergedir (Akiskal, 1982).

Hastaların birçoğu, özellikle fiziksel belirtiler üzerinde dururken, psikolojik sorunları söylemezler ya da çok az söylerler. Birçok hasta, ağrı ile birlikte iştah kaybı, kilo verme, yorgunluk ve enerji kaybı sorunları ile gelir. Uygun ve derinlemesine bir anamnez almak, bu

hastalardaki depresif belirtileri açığa çıkarabilir. Öte yandan, birçok hasta da ruhsal sorunlarını tamamen bilip kabullenmesine rağmen, özellikle cinsel güçsüzlük, uykusuzluk bazen de başağrısı üzerinde odaklandıkları ve ruhsal sorunlarının nedeni olarak da bunları düşündükleri için yalnızca bu tür bir yakınma ile gelip, öncelikle onun tedavisini isteyebilmektedir. Maskeli depresyonu diğer depresyon biçimlerinden ayıran sınır çoğu kez belirlenemez. Aslında depresyon saf psişik belirtilerle de gelmeyip, depresif sürecin negatif belirtilerle birlikte olduğu ve depresyonun derinliği ile birlikte arttığı görülmektedir. Depresyon derinleştikçe, öncelikle kalp ve dolaşım sistemi yakınmaları daha sonra da başağrıları ve başdönmeleri belirginleşebilir (Özüğurlu, 1984). Ağrı başta olmak üzere, bedensel belirtilerle, depresyon belirtilerinin hangisinin temel olduğunu belirlemek güç olabilir. Yani hangisinin neden hangisinin sonuç olduğunu tespit etmek oldukça güçtür (Silberman ve Sullivan, 1984). Bunların yanısıra, başta ilaç ve alkol kullanımı, öncelikle antisosyal kişilik bozukluğu olmak üzere, değişik psikiyatrik bozukluklar da depresyon tablosunu gölgeleyebilmektedir. Ayrıca kronik hastalıklar ve ilaçların yan etkileri de özellikle yaşlılarda acil bir depresyonu gizleyebilmektedir (Aşkın, 2000).

2.2.1.3. Depresyon Belirtileri

Depresyonun fiziksel-davranışsal, duygusal, bilişsel-düşüncedeki belirtileri aşağıdaki tabloda özetlenmiştir (Korkmaz,2006; O'Connor, 2010; Öztürk ve Uluşahin, 2005).

Tablo 1 Depresyon Belirtileri

FİZİKSEL BELİRTİLER	DUYGUSAL BELİRTİLER	BİLİŞSEL BELİRTİLER
İştahsızlık, Uyku Bozukluğu Cinsel Dürtü Kaybı Yorgunluk Kilo Kaybı Aşırı Yeme/Kilo Alma Enerji Azlığı Güçsüzlük Halsizlik Uyku Problemleri Çabuk Yorulma Ağlama Nöbetleri	Kendinden Hoşnutsuzluk Karamsarlık Kötümserlik Sıkıntı Umutsuzluk Yalnızlık Üzüntü Acı Duyma Duygusuzluk Umutsuzluk Çaresizlik	Düşük Benlik Algısı Olumsuz Beklentiler, Kendini Suçlama, Eleştirme, Kararsızlık, Çarpıtılmış Beden İmgesi, Motivasyon Azalması, Geçmiş Pişmanlıklar, Çaresizlik Düşünceleri, Öz Saygı Yitimi, Kendini Suçlama Değersizlik Düşüncesi Yoğunlaşmama, Kararsızlık, Yineleyen Özkıyım Düşünceleri

2.2.1.4. Depresyon ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Depresyonu psikolojik bakış açısıyla açıklama çabaları arasında psikoanalitik,davranışçı ve bilişsel yaklaşım önemli bir yer tutmaktadır.

2.2.1.4.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kurama göre depresyon kayba karşı bir tepkidir ve kökleri diğer ruhsal hastalıklar gibi çocukluk dönemine kadar uzanmaktadır.Kaybın niteliği ne olursa olsun kişi buna karşı yoğun bir tepki gösterir. Çünkü o ankidurum çocuklukta ortaya çıkan bir kaybın bütün korkularını geri getirmektedir.Bu yitim duygusu ikili duyguları, yani sevgi ve özlemle birlikte bilinçdışı kin ve nefreti uyarır. Katı üstbenlik yüzünden kin ve nefret bireyin kendine yöneltilir. Birey kin ve nefreti kendine yöneltince özsaygı düşer; kişi kendini değersiz, küçük, suçlu görür. Yaşam anlamını yitirir. Artık ölümü bile hak etmiştir. Böylece ruhsal çökkünlük oluşmuştur(Öztürk ve Uluşahin, 2005).Psikanalitik yaklaşıma göre Kişinin sevgi ve ilgi gereksinimi, çocukluk döneminde herhangi bir şekilde karşılanmamışsa, daha sonraki yıllarda ortaya çıkan bir kayıpkişinin geçmişte yaşadığı o çaresizlik duygularına gerilemesine neden olacaktır (Brenner, 1995:170). Bu kaybın sonucunda kişinin kendine dönmesi söz konusudur (Gür, 1996; Alper, 1999; Öztürk ve Uluşahin,2005; Hall, 1999).

Aynı zamanda psikanalitik kuramın temelinde depresif kişi düşmanca duygularını bastırmış kişidir. Bu bireyler ihtiyaç duydukları zaman sevdiklerinin yanlarında olmayacaklarından korkarlar. Kendileri bu yükü taşıyamadıklarında ise öfke ve düşmanlık duygularını kendilerine yöneltirler (Hall, 1999).

Klasik psikanalizin en önemli temsilcisi olan Freud'un görüşleri temelde Abraham'ingörüşleriyle aynı olmakla birlikte psikoseksüel gelişim sürecinde özellikle de oral döneme ilişkin çözümlenmemiş çatışmaların ve oidipus karmaşasının çözümü öncesinde yaşanannarsistik yaralanmaların manik-depresif psikozu oluşturduğunu ileri sürmektedir (Ayok,1995:37; Alper,1999:43).Freud'a göre bir insan sevdiklerini kaybetmese bile, kaybetmeye eşdeğer veya dahafazla depresyon yaşayabilir. Freud'a göre depresyon sevilen bir objenin kaybının ardından kişinin bu öfkeyi ve kızgınlığı kendisine yöneltmesiyle oluşur. Bu depresif geriitimin etkisi başta hissedilen kızgınlığın doğurduğu suçluluk duygusuyla artar (Littauer,2000:35; Sümer, 2008).

Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Jung, diğer psikoanalistler gibi depresyonulibidonun bloke edilmesi olarak görür. Libidonun bloke edilmesi sonucu enerji ve eğlence kaybı olur. Fakat Jung, bu bakış açısına yeni bir boyut daha kazandırır: Jung'a

göredepresyon kişinin geçmişini tekrar tekrar yaşamasını kolaylaştırır, geçmişteki bakış açılarıtekrar bilinç yüzüne çıkar (Littauer, 2000:35). Hatta Jung kişiyi kendini yinelemeye çalışan ve gerilim içinde olan bir varlık olarak görür (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Horney'e göre depresyona neden olan temel neden ebeveyn çocuk ilişkisinden kaynaklanır. Bu ailedeki olumsuz ilişkilerinden meydana gelir. Horney bireyin üstün bir eşe/ortağa/arkadaşa, sevgi ve onaylanmaya, bağımsızlık, mükemmellik, prestij takdir edilmeye ve güç ihtiyacı içinde olduğunu söyler.Bu ihtiyaçları karşılanmayan birey düşmanlık, isyan, saldırganlık duyguları yaşar ve depresyona kadar girer (Schultz ve Schultz, 2001; Alper, 1999:47).

Klein, sadece sevgi kaybı korkusu ile belirli olmayan ancak nefret edilen objeyeduyulan arzu ile ilgili suçluluk duygusuyla ilişkili "depresif pozisyon" diye adlandırdığı birbüyük ambivalans periyodunun olduğunu eğer bu karmaşık duygular çözülmemişseçocuğu sonradan olacak depresyona yatkınlaştırdığını öne sürmüştür (Alper, 1999:48).

1953 yılında depresyon teorisini geliştiren Bibring id yerine ego üzerinde durmuştur.Depresyon gerçek ya da hayali bir çaresizlik ve acıya karşı bir tepkidir (Kalafat, 1996:8).Bibring (1953)'e göre her bireyin güçlü ve özsever nitelikte uyumlu ve değerli olması içingerçekleştirmeye çalıştığı beklentileri vardır. Depresyon ise bu beklentilerin kesintiyeuğraması sonucu güçsüz ve çaresiz olma durumudur. Bu beklentileri 3 grupta toplamıştır:

- 1- Değerli, sevilen, istenen birey olmak; değersiz olmamak.
- 2- Güçlü, üstün, güvenli olmak; güçsüz ve güvensiz olmamak.
- 3- İyi ve seven olmak; saldırgan ve yıkıcı olmamak.

Bireyin yukarda sayılan beklentileri sekteye uğrarsa kişi benliği güçsüz kalır ve kişinin kendisine saygısızdır. Kendini tehlikede görür. Korku oluşur. Bunun sonucunda depresyon oluşur(Ayok, 1995:39; Alper, 1999:49; Schultz ve Schultz, 2001; Sümer, 2008).

Bazı kuramcılar, depresyonu bir sevgi çağrısıolarak tanımlamaktadır. Depresif kişi kendine güvensiz ve sürekli beğenilme gereksinimiiçindedir. Sevilen objenin kaybında birey ilk olarak isyandolu bir kırgınlıktır. Depresif kişi, saldırganlık eğilimi nedeniyle bu kayıptan dolayıkendisini suçlar ancak bunun hemen ardından da egosunda, kaybedilen objenin "kötüyanlarını" suçlamaya ve aramayabaşlar (Ayverdi, 1990:27; Ayok, 1995:39; Sümer,2008).

Freud'un formülasyonunu yeniden düzenleyen Jacobson, melankolik hastaların,gerçekten içe aldıkları o nesnelere bütün özelliklerini almamalarına karşın, sevginesnelere kaybetmiş, değersizlermiş gibi davrandıklarını öne sürmüştür. Bununsonucunda benlik kendini kötü nesne olarak hisseder ve sonuçta, bu kötü iç nesne veyakaybedilen dış sevgi nesnesi sadistik süperego'ya dönüştürülür. Daha sonra ego; zalim,güçlü annesinin eziyet ettiği, çaresiz, güçsüz bir çocuk gibi süperegonun kurbanı olur.Jacobson'a göre, depresif kişilerin psikolojik sorunu özdeğer kaybı ve özgül ego zayıflığıolarak abartılmış bağımlılıktır. Ona göre depresyon yalnızca ego psikolojisi bakış açısıylabakılamayacak birsendromdur. Jabocson, agresyonun altta yatan bir çatışmayla benlikimajlarına yönelmesinin depresyona yol açtığına inanır (Alper, 1999:51).

Kohut'un kendilik psikolojisine göre kendilik, ciddi biçimde hasara uğradığında veyayaralandığında dürtüler yoğunlaşarak güçlenirler ve çocuk depresyondan kurtulmak için empatik olmayan ya da zaten varolmayan kendilik objelerinden daha önce yoğun deneyimlerinin olduğu oral, anal ve fallik duyumlara yönelir. Kendilik psikolojisine göre depresyon, kendiliktemsilcilerinin olumlu duygulanımlarla bağlantıyı etkinleştirme ve/veya sürdürmeyeteneginde kazanılmış, kalıtsal ya da gelişimsel noksanlık (veya işlev bozukluğu)temelinde açıklanabilir (Alper, 1999:53; Sümer, 2008).

2.2.1.4.2. Davranışçı Yaklaşım

Skinner (1957), depresyonundaki davranışçı yaklaşıma göre açıklamayı yapmış,sosyal çevrenin olumlu olarak pekiştirdiği davranışların durdurulması sonucu bireyin davranışında oluşan zayıflamayı, depresyon olarak tanımlamıştır. Fester (1966) ise depresyona ani çevre değişiklikleri, cezalandırılma, itici denetleme ve pekiştirmedeki değişikliklerin neden olduğunu ileri sürmektedir.Lewinsohn (1982) depresyonun mekanizmasını pekiştirme süreçleri ile açıklamaktadır. Ona göre, tepkiye yönelik düşük oranlı olumlu pekiştirme, yetersiz pekiştireçlerin, ve yüksek oranlı cezalandırıcı yaşantılar; depresyona neden olmaktadır. Ayrıca, Lewinsohn (1982), olumlu cinsel yaşantıları, ödüllendirici toplumsal etkileşimleri, eğlendirici etkinlikleri olumlu pekiştirici olaylar olarak; evlilikteki uyuşmazlıkları, işyerindeki zorlukları ve çevredeki diğer kişilerden olumsuz tepkiler almayı da cezalandırıcı olaylar olarak değerlendirmektedir ve depresyona neden olduğunu öne sürmektedir. Davranışçı teorilere göre depresyon, bir kişinin çevresindeki olumlu koşullanmalarınazalıp, olumsuz koşullanmaların çoğalmasından kaynaklanır (Littauer, 2000:36).Depresyonun davranışçı analizini yapan Skinner, sosyal çevrenin olumlu olarakpekiştirdiği davranışlar için pekiştireci durdurması sonucu davranıştaki zayıflamayı

depresyon olarak tanımlamıştır. Fester (1966) ise ani çevre değişikliklerinin, cezalandırılmanın, itici denetlemenin ve pekiştirmedeki değişikliklerin depresyona neden olduğunu savunur (Kalafat, 1996:8, Blackburn, 1992).

Lewinsohn (1974) depresyonun mekanizmasını pekiştirme süreçleri ile açıklar. Lewinsohn'a göre:

- 1- Tepkiye yönelik düşük oranlı olumlu pekiştirme,
- 2- Düşük oranlı pekiştirme,
- 3- Yüksek oranlı cezalandırıcı yaşantılar, depresyona neden olur (Ayok, 1995:42).

Öğrenilmiş çaresizlik modeli, sosyal, klinik ve öğrenme psikolojisi alanlarındaki kuramsal gelişme ve araştırmalardan etkilenmiştir. Bu modele göre depresyon, kişilerin geçmiş yaşantılarında olumsuz uyarıcıları kontrol edemeyeceklerini öğrenmiş olmalarından kaynaklanır yani kişi davranışlar ile sonuçları arasında bağlantı kuramaz ve bu da depresyona yol açar (Boyacıoğlu, 1994:35; Ayok, 1995:42; Kalafat, 1996:11).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), kuramı yeniden formüle etmişlerdir. Abramson ve arkadaşlarına göre, depresyona eğilimli bireylerin olumsuz sonuçları içsel, bütünsel ve dengeli faktörlere yükleme eğilimindedirler ve bunun sonucunda da düşükkendilik değeri ve çaresizlikle karşılaşır. Yine bu çerçevede, depresifler istenen olumlu sonuçları dışsal belirli özgül ve değişken faktörlere yükleme eğilimindedirler. Depresif kişiler çaresizliklerine kendilerinin neden olduğuna, uzun süre çözümsüz kalacaklarına ve birçok durumda çaresizlik yaşayacaklarına inanırlar ve bunun sonucunda depresyon oluşur (Kalafat, 1996:12; Sümer 2008).

2.2.1.4.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel kuram Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, depresyon temelde bir duygu durumu bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Duygu durum bozukluğu bilişsel bozukluğun ardından gelişir. Çökkünlüğe yatkın kişilerde yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak, yerleşmiş olan kendisine, geleceğe ve dış dünyaya karşı olumsuz kavramlar vardır. Bu olumsuz kavramlar Beck'e göre şemalar giderek olumsuz yargılara, düşüncelere ve tutumlara neden olur. Kişi olaylar karşısında her zaman kötü düşünür ve algılar. Olumsuz anlam yüklediği için de depresyona girer (Boyacıoğlu, 1994:38; Littauer, 2000:36; Uluşahin ve Öztürk, 2008; Ayverdi, 1990:16; Kalafat, 1996: 13).

Herhangi bir duruma olumsuz anlam yüklemeye ilgili bilişsel hatalar, normal bireylerde degözlenmesine rağmen depresiflerde bu bilişler normal bireylere oranla daha abartılmışolarak algılanır (Ayverdi, 1990:18).Örneğin depresif kişinin, eşi ve çocukları diyelim ki bir geziye giderken, uçağın düşeceği, kötü haber geleceği duyguları önde gelir. Varılan yerden edilmesi gereken telefon gecikse, telefon hatlarının arızalı olabileceği düşüncesi akla gelmez, öncelikle bir felaket olabileceği fikri kişiyi kemirir. Bu düşünceler *otomatiktir*, farkına varmadan birdenbire akla gelir; *çarpılmıştır*, gerçekleri tam olarak yansıtmazlar; *engelleycidir*, çökkünlüğün sürmesine neden olurlar, bazı şeylerin değiştirilmesi için harekete geçmeyi engellerler, *sorgulamazlar*, gerçeklere uygun ve doğruymuş gibi görünürler, bu nedenle doğru olup olmadıkları sorgulanmaz; direngendir, akıldan atılmaları zordur (Tuğrul ve Sayılğan, 1997).

Beck'e göre depresyondaki ana tema maddi veya manevi bir "kayıp"tır. Hasta bu kayıptan kendindeki bir eksikliğe veya bir bozukluğa yükleyerek, "onu kaybettim, çünkü beneksik ve kusurluyum" şeklinde yorumlar. Kayıptan dolayı acı çekmekle kalmaz, aynı zamanda kendinde bir "eksiklik". "bozukluk" keşfeder. Zamanla bu düşünce tüm kişiliğini kaplar. Her deneyim bu bozukluk çerçevesinde değerlendirir ve en basit olumsuz yaşantıyı bu bozukluğun kanıtı olarak yorumlanır. Hasta bu noktada kendine dönerek kendini suçlamaya başlar. Kendini suçlama tıpkı başka bir insanı reddeder gibi kendini reddetmeyi getirir (Akçay, 1989:18).

Olumsuz düşüncelerin yaygınlığı, bilişsel yaklaşıma göre, depresif kişiliğin en önemli ayırtedici özelliğidir. Depresif bir kişi, dünyanın kötü bir yer olduğunu ve geleceğin ümitsiz olduğunu düşünür. Hayata karşı olan bu olumsuz tavrın başka bir yönü olarak kendine karşı da olumsuz tavırlar alır (örneğin, kendine değersiz, suçlu, önemsiz hisseder). Eğer durum böyle ise depresyonun düşük benlik saygısına sebep olacağı söylenebilir (Gür, 1996: Blackburn, 1992; Uluşahin ve Öztürk, 2008).

Bireydeki oluşan olumsuz düşüncelerin bilgi işleme sürecinin özellikleri şunlardır.

Keyfi çıkarsama (arbitrary inference): Yeterli kanıt olmaksızın sonuç çıkarmak, destekleyici veriler eksik olmasına rağmen olumsuz çıkarsamada bulunma (Bozkurt, 2003; Uluşahin ve Öztürk, 2008).

Seçici soyutlama (selective abstraction): Bağlamından uzaklaştırılmış, bir ayrıntıya odaklanmak, bütünü diğer yönlerini göz ardı etmek. Sıklıkla olumsuz bir detaya takılıp kalınır. Olayların tümüne bakıldığında görülebilecek olumlu ayrıntıları yadsımak.

Aşırı genelleme (overgeneralization): Tek bir olaydan genellemeye gitmek. Gelişigüzel sonuçlar çıkarmak.

Olumluyu azımsama, olumsuzu abartma (magnifacition-minimization): Olayların önemini çarpıtmak, olayların önemine göre yapılan değerlendirme hataları, Örneğin final sınavlarından birinin kötü geçmesi halinde öğrencinin kendisini çok başarısız hissetmesi.

Kişiselleştirme (Personalization): Kendisiyle bağlantısı olmayan olayları, kendisine yönelik değerlendirmek yani kişisel olarak bireyin olayla ilgisi olmadığı halde, olayı kendisiyle ilgili görme eğilimi.

Hep ya da hiç tarzı düşünme (Absolutistic Dichotomous Thinking): Bu ifade kutupsal zıtlıklarda düşünme olarak da açıklanabilir ya da iki karşıt katagoride toplamak “Mükemmel olmazsam başarısız olduğum anlamına gelir” görüşüdür (Bozkurt,2003; Uluşahin ve Öztürk, 2008).

2.2.2. Stres

Stres sözcüğü, Latince "estricitia"dan gelmektedir. Stres, 17. Yüzyılda musibet, dert, keder, elem,felaket, bela gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. Yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır.Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına,çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır (Güçlü, 2001).

McGrath.'ın tanımına göre, organizma (birey, grup veya organizasyon) ile çevre (fiziksel,sosyal sistem) arasında bir ilişki sözkonusudur. Stres de bir bireyin (organizmanın) çevreden gelen istekler ve taleplerle baş etme mekanizmaları arasında bir dengesizlik söz konusu olduğunda oluşur (McGrath ve Joseph, 1970; Akt: Bardavit, 2007).

İnsanlar yaşamları boyunca değişik zorlu koşullarla karşı şarşıya gelirler sadece hoş ve mutluluk verici olaylarla karşılaşmazlar. Bu zor koşullar sırasında hissedilen zorlanma ve sıkıntıyla başa çıkma için farklı yollar deneyecektir. İşte bu noktada stres ve başa çıkma kavramlarından söz edilmektedir (Basut ve Erden, 2005).

Birçok tanımı olan stres ifadesinin günlük konuşma dilimize girmesine karşın alanyazında literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Lazarus stres konusunda yapılmış olan birçok araştırmada stresin, bir uyarıcı ve tepki olarak, iki şekilde algılandığını belirtmektedir. Uyarıcı anlamına geldiği zaman stres, genellikle çevre tarafından ortaya çıkarılmakta (felaket

veya hastalık gibi) ve bir tepkiye yol açmaktadırlar. Tepki olarak ele alındığında ise canlıda oluşturduğu olumsuz durum (uykusuzluk, endişe, kalp çarpıntısı vb) söz konusu edilmektedir. Lazarusun bir başka tanımına göre, stres kişi ile çevre arasındaki olumsuz etkileşim anlamına da gelmektedir (Lazarus, 1984; Bardavit,2007).

Stres, insanların fiziksel ya da psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylarla karşılaşmaları halinde ortaya çıkan durumdur (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996). İnsanlar sürekli olarak çevreleri ile uyum sağma durumuyla karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar uyumunu kolaylaştırır yada zorlaştırır. Uyumun zorlaştırdığı zamanlarda birey bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya baslar. Bedensel ve psikolojik olarak yorulmasına neden olan bu duruma “stres” denir (Cüceloğlu, 1996; Topal,2010).

Stres kişinin içinden ya da dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal- bilişsel tepkilerdir. Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanma karşısında birey kendini korumaya yönelir.Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz etkiler karşısında bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamasıdır (Budak, 2000; Topal,2010).

Günümüzde insanlar aile, okul, iş ve kent yaşamı içinde karşılıklı özel ve iş ilişkileri içinde çok karmaşık bir etkileşim ortamında günlük yaşamlarını sürdürmektedirler. Stres genelde bireyin içinde bulunduğu ortamdan kaynaklanmakta, bireyi olumsuz yönde etkilemekte, bazı hallerde yanlış kararlar alınmasına neden olmaktadır. Yanlış ve zamansız kararlar da yine bir stres kaynağı olarak nedenlerini yoğunlaştırmaktadır. Çağımızda önemli bir sorun olarak kabul edilen stres bireyleri fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Özgüven, 2007).

Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde günümüzde stres kavramının sayısının hatırlanamayacağı kadar çok tanımının yapıldığı görülmektedir. Stres kavramının tanımındaki bu değişime; yaşam şartların, insanların yaşadığı ortamların ve stres kaynaklarının sebep olduğu düşünülmektedir. Stresin tanımlanması yapılırken ayrıca kişi ile çevresi hakkında iletişim kurduğu ve etkileşim içinde olduğu bütün sistemler dikkate alındığı görülmektedir. Modern stres olgusunun ortaya çıkışında üç bilim adamının ismi öne çıkmaktadır. Bunlar sırasıyla; W. B. Cannon, H. Selye ve R. S. Lazarus.

Walter B. Cannon'a göre; stres kavramı, istenmeyen çevresel etkilerden sonra bozulan fizyolojik iç dengeyi kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyarıcılardır. Selye'ye göre stres, stres faktörlerine karşı organizmanın verdiği cevap anlamına gelmektedir. Lazarus'a göre ise stres, kişiden kaynaklanan bireysel dayanma gücünü aşan, bireye göre kendisini tehdit eden ilişkilerin toplamıdır (Erdoğan, 1999).

2.2.2.1. Stres Belirtileri

Uzun süreli ve aşırı dozda stres bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Alkol ve ilaç bağımlılığı, duyuşsal bozulma, geri çekilme ve savunma davranışlarına başvurma, sınırlarına hâkim olamama bunlar arasındadır. Ayrıca aşırı stres bireyin zihinsel sağlığını da olumsuz etkilemektedir (Balcı, 1993). İnsanlar karşılaştıkları stres vericileri sonrasında bir takım belirtiler ortaya çıkarırlar. Bunlar bireyde gerçekleşen stresin kendine özgü tepkilerdir. Birey gözlenebilen ya da dışarıdan gözlenemeyen bu belirtiler sayesinde stres yaratan bir durumla karşılaştığının farkına varır. Kısa süreli bile yaşansa bireyde stresin belirtileri görülebilir.

Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir (Braham, 1998:52; Altuntaş, 2003; Baltaş ve Baltaş 2008):

1. Fiziksel Belirtiler: Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.
2. Duyuşsal Belirtiler: Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duyuşsal olarak tükendiğini hissetme.
3. Zihinsel Belirtiler: Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.
4. Sosyal Belirtiler: İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

5. Olağan durumlar dışında bu belirtiler sık görülmeye başlarsa, bireyler stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı, stresin farkında olmaktır. Yapılması gereken, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin farkına vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir.

2.2.2.2. Stres Kaynakları

Stres kavramı birey için yeni bir olgu, bütünüyle günümüze ait bir durum değildir. Stresi geçmişte doğanın getirdikleri yaratırken bugün insanın yarattıkları yaşatmaktadır (Baltaş, 1996). Stresi oluşturan nedenler genel olarak fiziksel, bireysel ve örgütsel olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. Yaşadığımız çevre, bulunduğumuz koşullar, olaylar, kişiler, çevre sürekli bir stres kaynağı durumundadır. Zamanla insanlar sürekli karşılaştıkları bu uyarıcıları bir süre sonra kendileriyle mücadele etmesi gereken bir sorun olarak algılamaya başlar. İşte bu stres etkisi yaratan uyarıcılar stres vericileri (stresör) olarak adlandırılır (Işıkhan,2001; Kumaş,2008; Topal, 2011). Strese neden olan faktörleri üç grupta toplamak mümkün olacaktır.

2.2.2.2.1. Fiziksel Stres Kaynakları

Bireyin yaşadığı çevre ile etkileşimde söz konusu olan, gözle görülebilen veya görülemeyen, bireyde önemli düzeyde strese yol açan öğelerdir (Aslan, 1995). Fiziksel stres kaynaklarından bazıları şunlardır; gürültü, sıcaklık ve soğukluk, kalabalık, hava kirliliği, radyasyon, toz, kötü çalışma şartları ve donanım, yangın, trafik, şiddet (Baltaş ve Baltaş, 1996; Önen, 2005:2). Fiziksel stres kaynaklarına baktığımızda bu faktörlerin hayatımızdan tamamen çıkarmanın imkansız olduğunu, zaten amacın da stresi yok etmek değil, strese rağmen mutlu olarak yaşayabilmek olduğu ifade edilmektedir (Aslan, 1995:32; Kumaş, 2008).

2.2.2.2.2. Bireysel Stres Kaynakları

Hem bireyin kişilik yapısından, hem de bireysel yaşam biçiminden kaynaklanan ve stres oluşturan etkenlerin tamamı bu grupta yer almaktadır (Aslan, 1999:33). Bu gruba giren stres kaynaklarını (Akat ve diğ.,1994:347) şöyle ifade etmektedirler.

- a) Bireyin kişiliği
- b) Bireyin özel hayatında stres yaratan olaylar
- c) Bireyin fiziksel durumu

d) Stres yaratan diğer durumlar

Sonuç olarak stresi kontrol etmek bireyin kendine bağlıdır. Bu da yaşamda kazanılan deneyimlere, duygusal aktiviteye, savunma kapasitesinin biçimine ve gücüne, bireyin olaylara hazırlıklı olma ve onları kontrol edebilme yetisine bağlıdır (Aslan, 1999:33).

2.2.2.2.3. Örgütsel Stres Kaynakları

İş stresi ya da mesleki stres diye adlandırılan örgütsel stres, bireylerin normal işlevlerinden farklılaşmaya zorlayan değişimler tarafından belirlenen ve onların işleriyle ve diğer insanlarla etkileşiminden kaynaklanan bir durumdur(Pehlivan, 1995:12; Işıkhana, 2001:28) ise örgütsel stresi, bireyi normal fonksiyonlarından saptıran psikolojik ve/veya fiziksel davranışlarını değiştiren işle ilgili etmenlerin sonucunda oluşan psikolojik durum olarak tanımlamaktadır. Örgütsel düzeydeki stres faktörleri arasında;

- a) Politikalar (adil olmayan başarı değerlendirmeleri, ücretlerdeki eşitsizlikler),
- b) Kurumun yapısı ve özellikleri (merkeziyetçilik, terfi için tanınan fırsatlarınazlığı),
- c) Fiziki şartlar (kalabalık, aşırı gürültü, sıcak ve soğuk yerde çalışma)
- d) Kuruma ait süreçler (çalışanlar arasındaki zayıf iletişim, dengesiz ve adaletli olmayan bir kontrol ve denetim sistemi) vb. sayılabilir.

Oluşum nedeni ne olursa olsun stres, gerek organizma gerekse çalışılan kurum üzerinde olumsuz etkilere, düşük performansa, iş doyumsuzluğuna, düşük moral ve verimsizliğe yol açabilmektedir (Işıkhana, 2001:27; Kumaş, 2008).

Stres kaynakları, birbiriyle etkileşim halindedir. Örneğin, bireysel ve örgütsel stres kaynakları birbirlerini besleyip (Spiers, 2003) etkilerini arttırabildiği gibi (Greenberg ve Baron, 1993: 229), farklı ortamlarda ya da ilişkilerde yüklenen stres, işyerine ya da öz yaşama taşınabilmektedir (Aydemir, 2005).

2.2.3. Anksiyete

Bireyin kendini güvensiz hissettiği durumlara karşı geliştirdiği doğal bir tepkidir anksiyete, belirsizlikleri ve bilinmeyi bulma çabası, genellikle tehlike habercisi, tehdide karşı uyarıcı ve koruyucu, bir tehlikeye karşı hissedilen huzursuzluk ve gerilim, benliğin bilinçli yönüyle algılanan ve kavranan bir durumdur. Anksiyete bireylerde koşullara bağlı ve sürekli olarak görülmektedir. Duruma bağlı anksiyete; bir olayın tetiklemesine tepki olarak aralıklı zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Sürekli anksiyete ise uzun süreli belki yaşam boyu, yaşamın bütün değişimlerini aşırı bir anksiyete ile karşılamayla karakterize ve sıklıkla da

anksiyeteye bağlı kişilik bozukluğuyla ilişkili olarak görülebilmektedir (Sims, 1995; z, 2004;).

Bir miktar anksiyete yaşam için gerekli bir g olup, başarı içinde motivasyonu sağlayabilmektedir (Townsend, 2002). Kişiler farklı Şiddet ve sıklıkta anksiyete yaşayabilirler (z, 2004; Akgün, 2006).

Anksiyete genelde;

1. Hafif (Mild)
2. Orta (Moderate)
3. Şiddetli (Severe)
4. Panik (Panic) olmak üzere dört düzeyde incelenmektedir.

2.2.3.1. Anksiyetenin Belirtileri

Anksiyete korkuya benzer bir duygudur. Kişi bunu sanki kötü bir Şey olacaktış gibi, içinde nedeni belirsiz bir sıkıntı, bir endişe duygusu olarak algılar. Çok hafif tedirginlik ve gerginlik duygusundan panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilir. Ağır derecelerde kişinin benliği bu rusal acı altında ezilir; kimi kez dağılır ve en güçlü fiziksel ağrıların bile bu denli rahatsız edici olmadığı bir ameliyat ağrısının, bir kanser sancısının yeğ tutulacağı söylenebilir. Bunaltı durumunda kan basıncının yükselmesi, yürek atımının hızlanması, kaslarda gerginliğin artması, kılların dikleşmesi, göz bebeklerinde genişleme, ağız kuruması, yüzde solukluk, el ayalarında terleme, sık tuvalete çıkma, kusma ve öğürme eğilimleri gibi fizyolojik belittiler görülür. Devinimde artma, bazen de azalma, donup kalma olabilir. Bütün bu belirtiler organizmanın ivedi tehlike karşısında dövüşe hazırlanma ya da kaçma türünden bir uyarılış içinde olduğunu göstermektedir (Bowlby, 1988; ztrk ve Aylın, 2008). Yaygın ve güçlü fakat nedeni bilinmeyen bir tehlike karşısında organizmanın doğal savunmalarında öncelikle sempatik sinir sistemi uyarılır. Bu nedenle sıralanan belirtiler ortaya çıkar. Anksiyeteyi tamamiyle ruhsal bir hastalık olarak görmek doğru değildir. Çoğunlukla anksiyete hafif ya da sinsi bir gerginlik, tedirginlik düzeyinde de olabilir. Daha da yaygın, belki de evrensel olarak algı eşiğinin altında bir başka deyimle bilinçdışı nitelikte olur ve benliğin savunma düzeneklerini uyarır. Bilinçli anksiyetenin fizyolojik belirtileri ve özel bir duygusal yaşantısı vardır. Oysaki bilinçdışı anksiyete bireyin benliğinde etkindir. Bu etkinlik bireyin davranışlarında savunma düzenekleriyle kendini belli eder. Savunma düzenekleri yetersiz kalırsa işte o zaman klinik belirtiler ortaya çıkar (ztrk ve Uluşahin, 2008).

2.2.3.2. Anksiyete ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.3.2.1. Psikanalitik Yaklaşım

İç çatışmayı ve buna bağlı anksiyeteyi kavrayabilmek için ruhsal aygıtın yapısını, gelişmesini, kısaca yinelemek gerekir. Bilindiği gibi insanoğlu, biyolojik yada ruhsal dürtülerini her istediği anda, yerde ve biçimde doyuramaz. Çocukluktan başlayarak gereksinimlerin doyurulması için belli zaman ve yerlerin olduğunu; beklemeyi ve kimi gereksinimlerimizi tümünden bırakmayı yada değişik yoldan doyurmayı öğreniriz. Çocukluğun ilk yıllarında egemen olan haz ilkesi (pleasure principle) yavaş yavaş gerçeklik ilkesine (realite principle) bırakır; fakat gereksinim ve dürtülerimiz yok olmaz. Gelişmiş biçimde süre gelirler ve davranışlarımızda etkili olurlar. Öyleyse, bir yanda, amacı doyum olan dürtüler ve bunların doyum araması, öbür yanda gerçeklere uyma zorunluluğu ve dürtülerin çevresel koşullara uygun biçimde doyumunu sağlamaya çalışır. Kişiliğin bu iki dizgesine alt benlik ve benlik denir. Bir üçüncü dizge olan; üst benlik de çocukluktan beri kişilikte yer alan anne-baba ve toplum yasakların, yargıların, ahlak değerleridir. Bu dizgelerin etkinlikleri büyük oranda bilinçdışı olmaktadır. İç çatışma bu dizgeler arasındaki bir dengesizlik, bir bağlaşmazlıktır. Örneğin altbenlik dürtülerinin doyum için sıkıştırması ya da son derece ağır, sıkı ahlak yargılarının yani üst benliğin baskısı ile benlik içinde dengenin bozulması bir çatışmadır. Böyle bir durumda kişi kendi ruhsal yaşamında bir yandan dürtülerini ivedi doyurmak istemekte, öbür yandan bunların doyurulması ya da ertelemeleri gerektiğini algılamaktadır. Başka bir deyimle bu dürtünün hem artı hem de eksi değeri vardır ve burada bir yanaşma-uzaklaşma çatışması söz konusudur. Böyle bir bilinçdışı çatışma durumu, benliğe yönelik bir tehlike olarak algılanır ve tehlikeli durumlara karşı doğal tepkiler zincirleme olarak ortaya çıkar.

Dışarıdan gelen bir tehlikeye karşı olan duygusal tepkiye korku deriz. Korku, benliğe, varlığa yönelik olan bir tehlike durumunda kaçma davranışlarını başlatan bir duygudur. Korku bulunmazsa organizma tehlikeli durumlardan kendisini hemen kurtarma, kaçma durumuna girmezdi. Korku nesnel bir tehlikeye karşı denge durumsal (hemeostatik) işlevi olan bir uyarılıştır.

İnsanoğlu için tehlikeler yalnızca dışarıda var olan nesnel tehlikeler değildir. İnsan kendi içindeki dürtülerden, eğilimlerden, geçmiş yaşamı anılarından da korkabilir. Aslında kişiyi hoş olmayan bir duruma sokan herhangi bir şey de tehlike olarak algılanır. Kimi dürtüler aşırı yargılar ya da çevresel durumlar bireyin dengesini bozan, gerginliği arttıran bir tehlike olarak değerlendirilir. Bilinçli tehlikeye karşı duyulan ilk tepki korku, bilinçdışı olan,

nesnesi kişice tanımlanmayan, içtem gelen tehlikelere karşı duyuların tepki ise anksiyetedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

2.2.3.2.2. Fenomenolojik-Varoluşçu Yaklaşım

Anksiyete insan var oluşunun temelinde vardır. Varoluşa karşı yokoluş gerçeğinin algılanmasıdır. Anksiyete, kişinin var oluşunun yok edilebileceğinin kendisini ve dünyasını tümünden yitirebileceğinin, hiç olacağına farkında olmasıdır. Korku kişinin varlığının dışında onun dış yüzeyine yönelen bir tehlikeye karşı tepki, anksiyete ise kişinin doğrudan doğruya var oluşuna, özüne karşı bir tehditin algısıdır. Anksiyete varlıkbilimseldir (ontolojik) fakat korku ise değildir. Korku başka duygular gibi incelenebilir fakat anksiyete ancak varoluşa (dasein) tehdit olarak anlaşılabilir (Nemiah, 1988: Akt, Öztürk ve Uluşahin, 2008).

2.2.3.2.3. Öğrenme Kuramları ve Anksiyete

Anksiyete ve anksiyeteye bağlı davranış örüntüleri çocuklukta ya da sonradan çok değişik öğrenme koşullarında, çok değişik öğrenme yolları ve etkileri ile öğrenebilir, giderek kişiliğe yerleşebilir. Birey, tehlikesiz uyaranları, nesnelere tehlikeli olarak algılamayı, değerlendirmeyi; buna göre kaçınma davranışları geliştirmeyi öğrenir. Ortada bir iç çatışmanın (intrapşik çatışma) bulunması gerekmez. Bu öğrenmede organizmanın biyolojik duyarlılığı ve psikolojik yatkınlığının yanı sıra yaşam olayları, öğrenimini biçimi, yoğunluğu, sürekliliği, yinelenmesi vb. büyük rol oynar (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

2.2.3.2.4. Bilişsel Kuram ve Anksiyete

Bu yaklaşıma göre; bir bireyin davranışı, onun dünyayı nasıl yapılandırdığına bağlıdır ve hatalı yaklaşımlar üzerinde temellenen problemler bireylerin gerçeği çarpıtmalardan doğar. Bu kuramın kurucusu olan Beck bilinçdışı göz ardı ederek, ruhsal bozuklukların kökeninin bilinçte yattığını söylemektedir. Beck'in kuramında bilinçaltı süreçler önemlidir ve kişiyi rahatsız eden düşünceler şekil değiştirerek ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, çeşitli fizyolojik ve biyolojik bozukluklar da ruhsal bozukluklara sebep olmaktadır Beck; ruhsal bozuklukların oluşmasında "bilişsel işlev bozukluğu" nun temel rol oynadığını savunmaktadır (Işık, 1991).

Beck (1985) bilişsel işleme sırasında kişi, çevresinin hangi özelliklerine odaklanacağını belirler. Bu işleme sırasında, bazı bilgileri göz ardı edebilir, bozabilir veya bazı bilgilere aşırı önem verebilir. Bilişsel organizasyonların, kişinin ne gördüğü üzerinde belirleyici etkisi olduğunu ve kişinin çevreyle ilgili bilgileri alırken beklenti, ilgi ve merak

gibi ögelerden oluşmuş bilişsel kurulumun etkisiyle olduğunu savunur (Akt: Hatunoğlu, 1997).

Bilişsel kuramda kişi, içten veya dıştan gelen tehditlere karşı kendisinde bir duyarlılık olduğuna inanmaktadır. Birey bu inançla, stres altında bulunduğu zamanlarda kendine zarar verme olasılığı bulunan nesne ya da durumlara karşı kaygı geliştirmektedir. Kendine zarar gelebilecek durumlarla karşılaştığında birey tehlikenin şiddetini abartabilmekte, diğer taraftan bu tehlike ile baş edebilme kapasitesini de küçümseyebilmektedir. Abartılmış tehlike, sistemini çalıştırır ve kaygı durumu ortaya çıkmaktadır. İçsel ve dışsal tehlikeler kaygıyı ortaya çıkarmakta; beklentiler kaygıyı körüklemektedir (Bayraktar, 1992; Avcı, 1995).

Ingram ve Kendall(1987), anksiyetenin bilişsel doğasını açıklamada, bilişsel çarpıklıklar ve bilişsel eksiklik kavramlarının önemini vurgulamışlardır. Bilişsel çarpıklıklar, bilgi işlemedeki hatalı, çarpık işleyişi belirten aktif süreçlerdir. Bu işlemlenin ürünleri dışsal gerçeklerle uyumsuzdur. Bilişsel eksiklikler ise bilgi işlemedeki eksikliklerden kaynaklanan, aktif olmayan süreçlerdir (Akt.,Ertürk,1994).

Kaygı bozukluklarında gözlenen bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

- Onaylanma duygusu ile ilgili olanlar
- Yetersizlik duygusu ile ilgili olanlar
- Denetim duygusu ile ilgili olanlar
- Kaygı duygusu ile ilgili olanlar

Bu olumsuz şemalarla olaylara yaklaşan kişiler, çoğunlukla olayın gerçek tehlikesiyle orantılı olmayan bir biçimde kaygı duyguları yaşarlar (Sürmeli, 1997:456; Sürmeli, 2008:27).

2.2.3.3. Depresyon, Anksiyete ve Stres vle İlgili Araştırmalar

Akçay'ın (1989) da yaptığı araştırmada ergen kız ve yetişkin kadınlarda görülen depresif semptomları bilişsel ve algısal açıdan karşılaştırarak benzer ve farklı yönlerini ortaya koyabilmek için yaptığı çalışmada A.Ü.T.F. Psikiyatri Anabilim Dalı Ergen ve Yetişkin Polikliniklerinde nörolojik düzeyde depresyon teşhisi alan 15-21 yaşlarında 25 ergen kız, 25-45 yaşlarında 25 yetişkin kadın, aynı yaş gruplarında daha önce hiç psikiyatri kliniğine başvurmamış 25 ergen kız ve 25 yetişkin kadın olmak üzere toplam 100 denekle araştırmasını yürütmüştür. Tüm deneklerde SCL-90 ve Beck Depresyon Ölçekleri ardı ardına uygulanmıştır. Araştırılan 21 özellikten 16'sı için iki araştırma grubu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunamamıştır. Depresif ergen kız araştırma grubunda kendini

eleştirerek kabahatli bulma, intihar düşünceleri, ağlama duygusu, kendini çirkin olarak algılama; depresif yetişkin kadın araştırma grubunda somatik uğraşlar daha yüksek oranda olmak üzere 5 özellik için her iki araştırma grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Bozkurt (1998) de Lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkileri bulmayı amaçlayan çalışma 485 öğrenci ile yapılmıştır. Veri aracı olarak araştırmacı tarafından geçerlilik-güvenilirliği yapılan Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ile birlikte Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, lise öğrencilerinde cinsiyet ile akademik başarı ve cinsiyet ile depresyon arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünce ve kaygıya sahip bulunmuştur. Akademik başarı düzeyi ile depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanan bu çalışmada başarılı ve başarısız öğrencilerde depresif olmayan orta derecede depresif ve depresif grupların otomatik düşüncelerine ilişkin puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

Dixon ve Reid (2000) Yaşam koşulları ile depresyon arasında ilişkiye bakılmış, olumsuz, yaşam koşullarından kaynaklanan stresin depresyonu tetiklediği belirtilmiştir.

Patrica ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada dini inanç ve uygulamaların depresyon düzeyine etkisini araştırmıştır. Bu amaçla klinik depresyon tanısı konulmuş 271 kişi örneklem grubunu oluşturmuş ve alınan sonuçlar neticesinde dini inancın, dini davranışın önemli bir yordayıcısı olduğunu, dini inançlarının depresyonla arasındaki ilişkinin negatif korelasyonel yönde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine bu çalışmada farklı dini inançların depresyon düzeyini farklı şekilde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Kaya (2004) nın, 1999 Marmara ve 1999 Bolu-Düzce depremlerini yaşayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile deprem yaşamayan öğrencilerin depresyon düzeyleri karşılaştıran araştırma sonucunda deprem yaşayanların depresyon düzeyleri deprem yaşamayan karşılaştırma grubundan yüksek bulunduğu, deprem yaşayanların depresyon düzeyleri cinsiyet, depremde birinci derecede akrabaların kaybı ve yaralanması, deprem yaşama sıklığı ve oturulan evin hasar derecesi ile ilişkili bulunduğu belirtmişlerdir.

Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz'ın (2005) yaptığı 293 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin depresyon düzeyleri ile cinsiyet, problem çözme becerisi, çekingenlik, aile, arkadaş ve toplumdan sosyal destek düzeyi, yaş ve akran baskısı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunun sonucunda, problem çözme becerisi,

arkadaşlardan alınan sosyal destek ve çekingenliğin depresyon düzeyini yordadığı bildirilmiştir.

Kabakçı'nın (2001) üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir araştırmada, depresif belirti düzeyi ve cinsiyete göre oluşturulan grupların, son altı ay içine farklı stres derecelerine yol açan olaylarla karşılaşp karşılaşmadıkları incelenmiş, buna göre, sadece depresif belirti düzeyi farklılaşan grupların, son altı ay içinde karşılaştıkları yaşam olaylarının stres derecelerinin değiştiği, cinsiyet değişkeni açısından fark bulunmadığı bildirilmiştir.

Erim (2001) in yaptığı çalışmada ergenlerde depresyon üzerine yapılmış birçok çalışmada, depresif belirtilerin ve depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğü, çocukluktan ergenliğe geçişle birlikte arttığı, ebeveyn ilişkileri, çevresel değişkenler, yaşam olayları, akademik başarı, aile içi sorunlar, depresyon geçmişi, sosyo-ekonomik durum gibi pek çok değişkenin ergenlerdeki depresyonla ilişkili olduğu belirtilmiş ve depresyonun yalnızlık ve terk edilmişlik duygularını da beraberinde getirebileceğine değinilmiştir.

Çam Çelikel ve Saatçioğlu (2002) de konversiyon bozukluğu olan bir grup kadın hastada aleksitiminin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Konversiyon bozukluğu tanısı konan kadın hastalarda aleksitimi ile depresyon ya da anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptamamışlardır. Konversif bozukluğu olan kadın hastalar arasında aleksitimi oranının yüksek oluşu beklenen bir bulgudur. Bu hastalarda depresyon şiddetinin yüksek bulunmasına karşın aleksitimi ile depresyon şiddeti arasında ilişki olmadığını gösterilmiştir. Benzer şekilde, aleksitimi ile anksiyete düzeyleri arasında da anlamlı fark olmamıştır. Konversiyon bozukluğu olan kadınlarda aleksitiminin anksiyete ve depresyon düzeylerini etkilememesi bu hastalığın özelliklerine bağlanabilir sonucunu bulmuşlardır.

Ceylan ve arkadaşları (2003) çalışmasında, lise son sınıf öğrencilerinde anksiyete ve depresif duygudurum düzeylerini, özkıym girişimi ve zararlı alışkanlıkların sıklığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Sonuç olarak lise son sınıf öğrencilerinin yaklaşık 2/3'ünde kaygı, 1/3'ünde depresif duygudurum düzeyi eşik değer üzerinde tespit edilmiştir. Yaşam boyu özkıym girişimi sıklığı yaklaşık %2 olduğunu bulmuşlardır.

Başka bir araştırma, Bozkurt(2004) tarafından üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş, kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Ayrıca, öğrencilerin depresyon düzeylerinin, ailelerinin sosyo-ekonomik durumuna, anne ve babalarının tutumlarına, ana-babalarının başarı durumlarını algılamalarına, okudukları alanın istedikleri alan olup olmadığına, alanları ile ilgili doyum düzeylerine ve psikolojik danışma hizmetinden yararlanma ölçütlerine göre değişiklik gösterdiğini bildirmişlerdir.

Bahar'ın yaptığı araştırmada (2005) huzurevinde yaşayan yaşlıların depresyon ve anksiyete düzeylerini incelenen çalışmadan elde edilen sonuçlara göre yakınlarıyla görüşme durumu, yaşlılığa bakış açısı, çocuk sayısı, sağlığı algılama durumu, kurumda boş zamanların değerlendirilmesi ve etkinliklere katılma istekliği ile depresyon puan ortalamaları arasında etkileşim belirlenmiştir. Yaşlıların kurumda kalış süresi, sağlığı algılama durumu ve kronik hastalık durumu boyutlarının anksiyete düzeyini anlamlı olarak yükselttiğini saptamışlardır.

Aslan, (2006) İş doyumuna üzerine bağlı olarak depresyon düzeyinin, benlik saygısı düzeyinin ve denetim odağı algısının değişip değişmediğini incelenen araştırmada, depresyon düzeyi, benlik saygısı düzeyi ve denetim odağı algısı değişkenleri kullanılarak iş doyumuna değişkenlerinin tahmini için bir model oluşturulmuş ve iş doyumunun yaş, mevcut işte çalışma süresi, cinsiyet, evli ya da bekâr olma, eğitim, yapılan işin kişinin eğitimi ile uyumlu olup olmaması, doğum sırası ve kardeş sayısı değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. İş doyumuna ile depresyon düzeyi değişkenleri arasında olumsuz, benlik saygısı düzeyi değişkenleri arasında olumlu, denetim odağı algısı değişkenleri arasında olumsuz yönde korelasyon saptanmıştır. Düşük, orta ve yüksek iş doyumuna sahip gruplar karşılaştırıldığında iş doyum düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin azaldığı bulunmuştur.

Onbaşıoğlu, (2006) Kronik stresin psikosomatik (koroner arter ve romatoidartrit) ve psikolojik (depresyon) hastalıklar için önemini araştırmıştır. Toplanan verilerin analizi sonrasında, kronik stres ile ilişkili olarak elde edilen sonuç, psikosomatik ve psikolojik (romatoid artrit ve depresyon) hasta gruplarının sağlıklı kişilere göre daha fazla fiziksel kronik stres belirtisi aktardıkları yönünde olmuştur. Kronik stresin psikolojik belirtileri için, psikosomatik hasta grubunun sağlıklı gruptan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Depresyon hasta grubu ise, sağlıklı kişilere göre, daha yüksek düzeyde kronik stresin psikolojik belirtisinesahiptir. Strese yatkınlık değişkeni için elde edilen sonuç, depresyon hasta grubunun, sağlıklı kişilere göre daha yüksek düzeyde strese yatkınlaştırıcı alışkanlık ve yaşam biçimine sahip olduklarına işaret etmektedir. Psikosomatik hasta grubu ise, bu stresdeğişkeni için sağlıklı kişilerden farklılaşmamaktadır. Psikosomatik ve psikolojik hastalığa sahip kişilerin, sağlıklı kişilerden farklı stresle başa çıkma tarzlarını tercih ettiklerini tespit etmişlerdir.

Doğan (2006) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeyleri ile depresyon düzeyleri, çevre tarafından sevilme, aile tutumu, iyimserlik-kötümserlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları göstermiştir ki sosyal zeka ve altölçeklerinden sosyal beceriler ve sosyal farkındalık arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunurken sosyal bilgi süreci alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamıştır. Çalışmalarında sosyal zeka, sosyal beceriler ve sosyal farkındalıkla depresyon arasında negatif bir korelasyon olduğunu görmüşlerdir. Ayrıca sosyal zeka ile çevre tarafından sevilme, ebeveyn tutumu ve iyimserlik arasında pozitif korelasyon yalnızlık arasında ise negatif korelasyon bulmuşlardır.

Korkmaz (2006) üniversite öğrencilerinde depresyonun sosyo-demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları, algılanan ilişkiler ve algılanan beklentiler tarafından yordanıp yordanmadığını; öğrencilerde depresyon söz konusu değişkenler tarafından yordaniyor ise yordama güçlerini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında; depresyon puanlarını yordayan sosyo-demografik değişkenlerin, olumsuz yaşam olayları, algılanan ilişkiler ve algılanan beklentilerin sırasıyla; ailenin gelecek beklentisi, bireyin seçtiği mesleğin uygunluğu, karşı cinsle ilişki, göçük altında kalma, insanlarla ilişki, göç, kronik hastalık, gelecek beklentileri, tecavüze uğrama, trafik kazası, cinsiyet, ailedeki kişi sayısı olduğu gözlenmiştir. Regresyon analizi sonucunda da bu değişkenlerin depresyon puanlarının %27.74'ünü yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Köksal ve Gençdoğan, (2007) depresif olanlarla olmayanların suçluluk, utanç, sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki farkları araştırmıştır. Depresyonu olan ve olmayanların suçluluk ve utanç durumları açısından aralarında fark olmadığı saptanmış ve depresyon ile sürekli öfke, öfkenin içte tutulması ve öfkenin dışa yansıtılması, suçluluk ve utanç arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Depresyonu olanların olmayanlara göre sürekli öfke durumlarının, öfkelerini içlerinde bastırma durumları ile öfkelerini kolaylıkla ifade etme durumlarının daha yüksek olduğu saptanmış, farklı depresyon düzeylerindeki kişilerin sürekli öfke açısından depresyonu olmayanların lehine orta-şiddetli düzeyde depresyonu olanlar arasında fark anlamlı bulunmuştur. Öfkelerini içlerinde tutup bastırma açısından depresyonu olmayanların lehine hafif ve orta-şiddette depresyonu olanlar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Erkeklerin sürekli öfke ve öfke kontrol durumlarının kızlara göre daha fazla olduğu saptanan bu araştırmada kızların suçluluk ve utanç durumlarının erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna varmışlardır.

Motan ve Gençöz, (2007) aleksitimi kavramının çok boyutluluğu üzerinde durularak, bu boyutların depresyon ve anksiyete yakınmalarıyla gösterecekleri farklı ilişkileri araştırmaktır. Aleksitimi boyutlarının bu iki değişken ile göstereceği farklı ilişkiler, depresyon ve anksiyetenin tanı ve tedavisi bakımından önemlidir. Aleksitiminin bu ayırtecirolünü desteklemek amacıyla, aleksitimi boyutları ile pozitif ve negatif duygulanım arasındaki ilişkilerin araştırılması hedeflenmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, aleksitiminin sadece “Duygu İletişiminde Zorluk” boyutundaki artış depresif yakınmalarla ilişkili bulunurken, anksiyete yakınmalarındaki artış ile “Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk” boyutundaki artışın yanı sıra, “Duygu İletişiminde Zorluk” boyutundaki azalma ilişkisi gösterdiğini bulmuşlardır.

Ören ve Gençdoğan (2007) araştırmalarında lise öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından depresyon düzeyleri incelenmiştir. 242 öğrencinin 114’ünün orta ve ciddi düzeyde depresyonda olduğunu göstermiştir ve bu sayı örneklem grubunun %47 sini oluşturmaktadır. Bir başka sonuca göre de kız ve erkek öğrenciler arasında depresyon düzeyi açısından fark bulunamamıştır. Sınıf düzeyi açısından 3. sınıftaki öğrencilerin depresyon düzeyleri 1. ve 2. sınıftakilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuşlardır.

Avşaroğlu (2007) Araştırmasında, üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı özlük niteliklerine göre farklılaşma durumu incelenmiş ve benlik saygısı alt ölçek puanlarının, karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığını incelemişlerdir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; öğrencilerin cinsiyetleri, sınıfları, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, mezun oldukları lise türü ve benlik saygısı düzeyleridir. Bağımlı değişkenleri ise karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stilleridir. Öğrencilerin cinsiyetleriyle karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında, sınıf değişkeni ile karar verme stilleri arasında farklılaşma yokken, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise değişkeni ile stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığını saptamışlardır.

Gezer (2008) yapmış olduğu araştırmasında sonunda; BESYO öğretim elemanlarının genel anlamda depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin düşük, stres düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Stres veren yaşam olaylarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi anlamlı bulunmuştur. Stres düzeyindeki artış depresyon ve tükenmişlik düzeylerini etkilemektedir. Ayrıca, BESYO öğretim elemanlarının depresyon ve tükenmişlik

düzeylerini; görev yapılan coğrafi bölge, yaş, medeni hal, akademik unvan ve yönetici olma değişkenlerinin etkilediğini tespit etmişlerdir.

Koç (2008) yapmış olduğu çalışmada depresyon tanısı almış kişilerde; depresyon, kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Sonuçlara göre; depresyon tanısı almış bireylerin, normal bireylere göre; kendilik algılarının daha düşük olduğu, kişilerarası tarzlarının daha olumsuz olduğu ve daha fazla öfke yaşantılarının olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kendilik algısının, kişilerarası tarzın, öfkedavranışlarının ve kişilerarası öfkenin depresyon puanlarını yordadığı bulunmuştur. Tüm sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, olumsuz kendilik algısının, olumsuz kişilerarası tarzların ve öfke yaşantılarının depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Depresyon tanısı almış kişilerde; Koç'un (2008) yaptığı çalışmada depresyon, kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke arasındaki ilişkilerine bakılmışlardır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, depresyon tanısı almış bireylerin sağlıklı bireylere göre; kendilik algısının daha düşük olduğu, kişilerarası tarzlarının daha olumsuz olduğu ve daha fazla öfke yaşantılarının olduğu görülmüştür. Regresyon Analizi sonuçlarına göre, kendilik algısının, kişilerarası tarzın, öfke davranışının ve kişilerarası öfkenin depresyon puanlarını yordadığı bulunmuştur. Tüm sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde olumsuz kendilik algısının, olumsuz kişilerarası tarzların ve öfke yaşantılarının depresyon ile ilişkili olduğunu söylemişlerdir.

Uluğ, (2008) üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyine ebeveyn kaybının ve anne baba ayrılığının etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmasında anne ve/veya baba kaybı olan 494 öğrenci katılım grubunu, herhangi bir nedenle anne-babası ayrı yaşayan 268 öğrenci de karşılaştırma grubunu oluşturmuştur. Anne-baba ayrılığı bulunmayan 500 öğrenci de kontrol grubunu oluşturmuştur. Beck Depresyon Envanteri kullanılarak elde edilen depresyon puanlarında gruplar açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kız öğrenci olmak ve anne eğitim düzeyinin düşük olması; okuduğu üniversiteyi/bölümü istememek ve mezun olma olasılığını düşük görmek; sosyal destek azlığı ve yaşam olayı sayısı ile kontrol grubunda olmak depresyon düzeyinin belirleyicileri olarak saptamışlardır.

Yeşilbaş (2008)'in yaptığı çalışma da major depresyon tanısı konulan kişilerin depresyonlarını ifade etme biçimi çalışmasında Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi ayaktan tedavi ünitesi psikiyatri polikliniklerine, Mayıs 2007-Eylül 2007 tarihleri arasında ilk kez başvuran ve klinik olarak majör depresyon tanısı konulan 100 kişinin başvuru şikâyetleri saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre en sık yakınmalar duygusal alanla ilgilidir.

İkinci sıklıkta bedensel ifadeler, sıklık düzeyi en az olarak da bilişsel alanla ilgili ifadeler yer almaktadır. Duygusal, bedensel ve bilişsel ifadelerin bildirme sıklığı, cinsiyete, yaş gruplarına, çalışma durumuna ve öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Sonuç olarak depresyonu olan kişiler en sık olarak “sıkıntı” ifadesini kullanarak duygusal alanla ilgili yakınmalar bildirmişlerdir.

Sümer (2008) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük orta yüksek),cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stresdüzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır.Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde farklı (düşük, orta, yüksek) öz anlayışdüzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındadüşük ve orta düzeyde öz anlayış düzeyine sahip olanların öz-anlayışı yüksek olanlardandaha fazla depresyona anksiyete ve stres düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur.Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre depresyon anksiyete ve stresdüzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.Sınıf düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stresdüzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmamıştır.Okudukları bölüme göre üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşma bulunmuştur.Üniversite öğrencilerinin ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça depresyon veanksiyete düzeyinin azaldığı fakat sosyo-ekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerininstres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Bahar ve diğerlerinin yaptığı çalışmada (2009) ; zihinsel ya da bedensel engelli çocuğa sahip annelerin anksiyete ve depresyondüzeyleri ile stresle basa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmabir özel eğitim merkezine devam eden 60 çocuğun annesi ile yapılmıştır. Çalışan annelerin çaresiz yaklaşım alt ölçeği puan ortalamaları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. 11 ve üzeri yasta engelli çocuğu bulunananneler ile anksiyete puanları arasındaki ilişki anlamlıdır ($p<0.05$). Engelli çocuğasahip olmanın aile yaşamında uyumsuzluk yaşanmasına neden olduğunu belirtenannelerin BDE ve çaresiz yaklaşım alt ölçeği puan ortalamaları anlamlı derecede yüksektir. Engelli çocuğa sahip annelerin BDE puanları yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyal desteklerin varlığının depresyon düzeylerini azalttığı saptanmıştır.Engelli çocuk kadar ailelerinin de profesyonel desteğe ihtiyaçları vardır. Engelli çocuğa sahip annelere gerekli ruhsal destek sağlanmalıdır. Ayrıca bu çalışmaya göre, ailelerin içindebuldukları durumlara yönelik danışmanlık sağlayacak destek hizmetlerininverilmesinin engelli çocuğa sahip annelerdeki anksiyete ve depresyon

düzeylerinin azalmasında, sosyal uyumlarının ve stresle baş etmelerinin sağlanmasında yararlı olacağı düşünülmektedir.

Köse (2009) araştırmasında temel amacı depresyon, anksiyete ve stresin öz bilinçle ilişkisinin nasıl olduğunu görmek, dağcılar ve sedenter katılımcılar arasında depresyon, anksiyete, stres ve öz bilinç alt boyutlarının farklılıklarını bulmak, cinsiyet ve yaşa göre depresyon, anksiyete, stres ile öz bilinç seviyelerini belirlemek olduğu araştırmasında, hipotezlerde beklendiği gibi kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete depresyon, anksiyete ve stresle pozitif yönde, içsel öz farkındalık ve görünüm bilinçliliği ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dağcılarda sedenter katılımcılara göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyi daha fazla olup, depresyon, anksiyete, stres ve öz bilinç alt boyutlarının cinsiyet açısından farklılık bulunmadığı yaş açısından ise 22–26 yaş grubunda 17–21 yaş grubuna göre depresyon, anksiyete, stres ve öz bilincin alt boyutu olan sosyal anksiyete düzeylerinde fazlalık bulmuşlardır.

Ertuğrul, (2010) yaptığı tükenmişlik ve depresyon ile ilgili çalışmasında sık sık/her zaman depresyon hissedenlerde, psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyan ancak almamış, iş yaşamından memnun olmayan, üstleri tarafından takdir edilmediğini ve mesleğinin kendisine uygun olmadığını düşünenlerde dört puanlama da olumsuz yönde farklıydı. Duygusal tükenme puanı kadınlarda, lisans ve üzeri eğitimlilerde uyku sorunu yaşayanlarda, 6–10 yıl mesleki deneyimi olanlarda, çalıştığı bölüm idare tarafından belirlenmiş olanlarda, sürekli gece çalışanlarda, çalışma süresi >50 saat/hafta olanlarda, sosyaletkinliklere katılımı yetersiz olanlarda, mesleğini istemeyerek seçmiş, ayrılıp başka işte çalışmak isteyenlerde, duyarsızlaşma puanı mesleği bırakıp çalışmak istemeyenlerde ve dernek vb kuruluşlara üye olmayanlarda, depresyon puanı lisemezunlarında, kira ödeyenlerde, sık sık uyku sorunu yaşayanlarda sosyal etkinliktatılımı yetersiz olanlarda, mesleğini bırakıp çalışmak istemeyenlerde, sigara kullananlarda ve meslektaşları tarafından desteklenmediğini düşünenlerde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Parmaksız (2011) öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine ve bazı demografik değişkenlere göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak ve de benlik saygısı, iyimserlik ve stresle başa çıkma arasında ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. 852 öğrenciden oluşan öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puan ortalamalarının kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek aramaya yaklaşımlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunurken,

çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Öğretmen adaylarının sınıf değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları arasında kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur. Diğer taraftan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur. Kendine yetme alt boyutu ise iyimserliği yordamada önemli bir etkiye sahip değildir. Depresif duygulanım ile iyimserlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları ile benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme ve başarıma ve üretkenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü; depresif duygulanım ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Diğer taraftan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile depresif duygulanım dışındaki benlik saygısı alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Topal (2011) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile olumlu ve olumsuz duyguları arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını belirlemek için ilişkisel tarama modeline uygun olarak Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 685 öğrenciden oluşan bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda ise cinsiyet değişkeni açısından kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sınıf değişkeni açısından hem problem odaklı başa çıkma stilinde hem de negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu puan ortalamaları sosyo ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Bakar (2012) yaşlı bireylerde depresyon, yaşam kalitesi ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı türde yapmıştır. Yaşlı bireylerin % 62.2 sinde yüksek düzeyde depresyon olduğu saptanmıştır. İleri yaşta olma, kadın olma, bekâr ve dul olma, düşük eğitim düzeyi, düşük gelir düzeyi, ilde yaşamama, yalnız yaşama, çevreden sosyal destek almama, sağlığı kötü algılama, herhangi bir kronik hastalığa sahip olma depresyon puan ortalamasını istatistiksel olarak olumsuz yönde etkilerken ($p < 0.001$), sigara içmenin

olumlu yönde etkilediği saptanmıştır ($p<0.001$). Sigara içmenin ise WHOQOL-OLD yaşam kalitesinin tüm alanlarını, toplam puanı ve EUROHIS-QOL.8 yaşam kalitesi puan ortalamasını olumlu yönde etkilediği ($p<0.05$, $p<0.001$) saptanmıştır. İleri yaşta olma, bekar ve dul olma, ilde yaşamama, yalnız yaşama, çevreden sosyal destek almama WHOQOL-OLD yaşam kalitesinin özerklik alanı dışındaki tüm alt alanları, toplam puan ortalamasını ve EUROHIS-QOL.8 yaşam kalitesi puan ortalamasını olumsuz etkilediği belirlenmiştir ($p<0.001$). WHOQOL-OLD ve EUROHIS-QOL.8 ölçekleri puan ortalamaları ile GDÖ puan ortalamaları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda orta düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

KİŞİLİK

2.2.4. Kavram Olarak Kişilik

Kişilik, Latince “persona” kelimesinden türemiştir. Persona nın kullanılan ilk anlamı, eski Roma döneminde tiyatro oyuncularının yüzlerine taktıkları “maskeler”dir. Tiyatro oyuncularının bu maskelerin kullanılma amacı belli bir kişiliği temsil etmek, o kişideki özellikleri ön plana çıkarmaktır (Aytaç, 2000:153; Koptagel, 1991).

Kişilik kavramı farklı disiplinler tarafından ayrı şekilde tanımlanmaya çalışılmış, ortak bir tanımı yoktur ancak “bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış ilişki biçimidir” diye tanımlanır (Cüceloğlu, 2009:404).

Kişilik, “kişinin diğer kişilerle karşılıklı etkileşim tarzlarına veya kişinin kendine atfettiği ve toplumdaki işlevine göre, edindiği roller”ine dayanarak tarif edilebilir (Arkonaç, 1992:378).

“Kişilik bireyi diğerlerinden farklı kılan bireyin kendisine özgü özellikleridir”. Bu özellikler bireyin içten ve dıştan gelen uyaranlarla etkileşimi sonucu geliştirdiği, duygu, düşünce, tutum ve davranış örüntüleridir. Sonuç olarak kişilik kavramı, kişiye ait kalıcı özelliklerin bütünüdür (Sayar ve Dinç, 2009).

Psikologlara göre ise kişilik “bireyin özel ve karakteristik ve ayırıcı davranışlarını içermektedir. Özeldir çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil eder. Ayırt edicidir çünkü bu davranışlar kişiyi başkalarından ayırır” (Morgan, 1995:311).

İnsan, karmaşık, anlaşılması kolay bir canlı değildir. Herhangi bir durumun üstesinden gelebilme becerisi insandan insana, hatta toplumdaki topluma değişmektedir. Demek ki insan “bireysel”, “tek”, ve biricik bir canlıdır. Ona bu bireyselliği kazandıran özellikler “kişilik” dediğimiz onun başkalarından ayıran kendine özgü bir şekilde geliştirdiği ilişkiler bütünüdür. Kişiliğin incelenmesinde bireyin diğerlerinden ayrıldığı noktalara önem verilmelidir. Bir

çocuğun sürekli okuldan kaçma davranışı varsa ya da diğerlerine göre aşırı hareketliyse, bu gibi özellikler, kişiliğin ayırt edici özellikleri olmaktadır. (Aytaç, 2000:154).

2.2.5. Kişilik İle İlişkili Kavramlar

Karakter mizaç ve yetenek günlük hayatta çoğunlukla ve birbirinin yerine kullanılan terimlerdir. Özellikle kişilik, mizaç ve karakter kelimeleri birbirinin yerine kullanılır. Mizaç terimi: Çoğu kez bireyde doğuştan var olan ve çevresinin etkisiyle de daha yoğun bir şekilde ortaya çıkan yapıların tümüdür. Mizaç doğumla beraber kendini belli eder, değişmez ve sürekli. Mizaç bireyin zihinsel gücünü oluşturan ve şekillendiren genetik özelliklerin tamamıdır. Kısaca mizacın kişiliğin iskeleti, alt yapısı olduğu söylenebilir. Belirli zaman dilimi içinde kişinin devam ettirdiği kişisel özellikleri, karakterlerinin görünümüdür. Mizaç, bazı psikologlar tarafından kalıtıma dayandırılırken, karakteri, çevre faktörü ile bağlantılı olarak açıklarlar. Bunun sonucunda mizaç ve karakterinin bir arada kişiliği etkilediği ve oluşturduğu ifade edilmektedir (Aytaç, 2000:156).

Mizaç bir insanın duygusal ve devimsel hayatının özelliklerinin tamamına denir. Dinamiktir, devamlıdır ve genetik yönü vardır. Bazı insanlar olaylar karşısında hemen heyecanlanan bir mizaca sahipken, bazıları da soğukkanlı bir mizaca sahip olabilir. Bazıları bir durum karşısında aşırı sakinken bazıları aşırı panik içerisinde olabilir. Cüzdanını kaybeden birinin sakince yapılacakları düşünmesinin yanı sıra, bazısının aşırı panik ve korku içerisinde olması farklı mizaca sahip olmalarından kaynaklanıyor olmalarındandır. Mizaç, bireyin diğerlerinden farklı özellik gösteren tutumları, son derece kişisel olan davranış ve düşünceleridir (Baymur, 1973; Aytaç, 2000:156; Dökmen, 1997).

Yetenek de kişiliği oluşturan diğer bir etmendir. Yetenekler kişiliğin bir parçası değil aynı zamanda onun şekillenmesinde çok önemli rol oynar. Örneğin çok güzel müzik aleti çalmaya yönelik yeteneği olan bir bireyin, toplumsallaşması daha kolay olacaktır, açık, sosyal içene kapanık olmayan bir kişilik sergileyecektir. Çok akıllı ve zeki bir çocuk geleceği öngörülmeyerek davranışlarını duruma göre ayarlar. Ayrıca yetenekler, kişiliği, kişinin tanınması yönünden de etkilerler. Zeki çocuklar, başarılarından dolayı anne babaları ve öğretmenleri tarafından ödüllendirilir ve daha çok sevilirler, ilgi odağı olurlar. Dolayısıyla zekâ ve özel yetenekler, çocuklar ve yetişkinlerde, kendine güven ve saygınlık kazanmayı sağlayacak yeterliliklerin geliştirilmesine neden olurlar. “Yetenekler ayrıca güdülenmeyi de sağlarlar. Özel bir yeteneği olan kişi, sürekli bu yeteneği denemek kullanmak isteyecektir” (Morgan, 1995:319)

2.2.6. Kişiliğin Kaynakları ve Gelişimi

Kişiliğin Biyolojik Kaynakları

Kalıtım

Bir canlının kendisinden önce, kan bağı içerisinde bulunduğu kuşaklardan kendisine birtakım özelliklerinin geçmesidir kalıtım. Bu özellikler genler yoluyla geçer. Biyolojik ve fizik nitelikli olduklarında açıkça kalıtıma bağlıdır ve buna biyolojik kalıtım diyoruz. Bu biyolojik kalıtımın yanı sıra bazı psikolojik özelliklerinde kalıtımla geçtiği bilinmektedir. Zekâ durumu, duygusal yatkınlık algılama şekli bu özellikler içerisinde sayılabilir. Yine biyolojik kalıtım yoluyla geçen bir takım özellikler kişiliğinin yapısının oluşumu üzerinde de etkili olabilirler. İnsanın fiziki görünüşü, fiziksel sağlık durumu örneğin kalıtımsal bir beden hastalığı ya da sakatlığı o kişinin kişilik yapısını etkileyebilir (Koptagel, 1991:278; Eroğlu, 1996).

Endokrin Etkiler

Endokrin salgılar hem bedensel hem de ruhsal yaşamımız üzerinde çok büyük etkiye sahiptir. Endokrin işlevler birbirlerini etkilediği gibi tüm canlı yaşamını da etkilemektedir. Endokrin sisteminin çalışmasındaki aksamalar bedensel dengeyi bozmanın yanı sıra ruhsal dengede de önemli ters etkiler ve bozukluklar meydana getirebilmektedir. Ayrıca endokrin sistemindeki bozukluğun süreklilik derecelerine göre de kalıcı bir takım rollerde oynamaktadırlar. Örneğin bireyde adrenalin salgısının daha fazla olması; o kişinin atak, heyecanlı, uyanık olmasına neden olduğu, adrenal ve hipofiz bezlerinin deki çalışmalarındaki eksiklik ve aksamaların tüm duygusal yaşantısının yanı sıra cinsel yaşamını da etki altına almaktadır. Tiroid bezlerinin aşırı çalışması, uyanık, canlı ve sinirli bir etki yaratırken çok yavaş çalışması da, durgunluk, yavaşlık hatta ileri düzeyde zekâ geriliklerine yol açar.

Fiziki görünüş

Bireyin fiziksel yapısının kişiliğini etkilediği geçmişten beri bilinir. Eski çağlarda bireyleri fiziksel yapılarına göre değerlendirme eğilimleri olmuştur. Bireyin vücut yapısının ve kişisel hareketliliğinin diğer bireyler üzerinde ne etki yaptığı ve bunun sonucu olarak da kişinin kendi fiziki görünümünü hakkında neler hissettiği, nasıl bir tutum sergilediği, kendi bedeniyle barışık olup olmaması da kişiliği etkiler. Giyim ve kuşamı, sağlıklı görünüş

görünmediği, boy ve kilosu, beden güzelliği ya da fiziksel özürü bireyi diğerlerinden ayırır (Aytaç, 2000:166; Koptagel 1991).

Sinir Sisteminin Etkileri

Ruhsal işlevlerin sinir sistemiyle yakından ilişkili olduğu bilinir. Algı, duygu, düşünme, iletişim, öğrenme, bellek, zeka gibi işlevlerde merkezi ve periferik sisteminin rolü büyüktür. Kişilikte bireyin davranış, tutum ve yeteneklerinden oluştuğuna göre kişilik üzerinde sinir sisteminin de etkisinin olduğunu yadsıyamayız. Beynin çalışma şekli, bireyin algılanan sınırlara tepki süresi ve çeşidi, iletişim, bellek, yetenekleri merkezi sinir sisteminin bireyi nasıl yönettiği ile ilgilidir (Koptagel, 1991:282).

Kişiliği Oluşturan Sosyal Etkiler

Kişiliğin oluşumunda var olan biyolojik etkilerin yanı sıra, bireyin sosyalleşmesi ve çevresi içinde kişilerarası ilişkilerin artmasıyla, sosyal etkiler kişiliğin şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir.

Ev ve Aile Etkileri

Kişiliği oluşmasında en büyük etki eden sosyal faktörlerin içinde ev ve aile koşulları gelmektedir. Aile özel davranışların öğrenildiği davranımların kazanılmasında ödül ve cezaların nasıl ve ne ölçüde kullanıldığı ortamdır. Ayrıca aile ilk sosyal öğrenmenin gerçekleştiği yerdir. Çocuğun ilk öğretmeni anne babası olarak bilinir. Anne babası depresif, içe kapanık, sosyal olmayan bir çocuğunda benzer kişilik özellikleri gösterdiği bilinmektedir (Morgan,1995).

Anne babaların toplumun kültüründen farklı olarak bilgi, beceri ve deneyimlerine uygun bir şekilde çocuklarına aktardıkları birikimleri vardır. Ailenin aktardıkları ve bireyin kişiliğinde önemli yer tutan bu değerlerin toplumun verdiği değerden daha etkili olduğu bilinmektedir (Hökelekli, 2008; Kağıtçıbaşı, 1998:202).

Ailenin çocuğu yetiştirme şekli örneğin aşırı bağımlı, bağımsız ve ayrılmış davranması ya da karşılıklı duygusal bağlı olarak yetiştirmesi ile kişilik arasında da doğrudan ilişki olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Hökelekli, 2008; Kağıtçıbaşı, 1998:202).

Ayrıca aile, çocuk ve anne arasında bağlanmanın gerçekleştiği ilk yerdir. Bu nedenle çocukta oluşan bağlanma şekli de kişiliğin oluşumunda etkilidir (Bowlby,1988).

Anne babalarının tepkileri bazı çocuklar için pekiştirici olurken, bazı davranışları da özgüven oluşmasına engel olabilir. Ayrıca cinsiyetlerine uygun roller benimsemesinde de anne ve babanın rolü büyüktür (Hortaçsu, 1997). Anne ve babanın davranışlarının yanı sıra kardeşlik ilişkileri, anne babanın kaçınıcı çocuğu olduğu (kardeşlik sırası) ve kardeşlerin cinsiyetlerindeki benzerlik ve farklılıklar da kişiliğin oluşmasında önemli bir yer tutar (Koptagel, 1991).

Çevre ve Kültür Etkeni

İnsanın doğup büyüdüğü çevre ve kültür onun kişiliğinin oluşmasında oldukça büyük bir etkiye sahiptir. İnsan toplumsal bir varlıktır. İçinde yaşadığı toplumu hem etkiler hem de yaşadığı toplumdan etkilenir. Bu nedenle bulunduğu toplumun yaşam biçimini, kültürel değerlerini benimsemesi de kaçınılmazdır. Toplum içinde yaşayan bireyin üyesi olduğu birde alt gruplar vardır. Bu alt gruplar herhangi bir din, parti, cinsiyet ve dernekler vs. olabilir. Bu gruplar bireylerin kişiliğinin yapılanmasında oldukça etkili olabilir (Doğan, 1995:140).

2.2.7. Kişilik Kuramları

Kişiliği açıklayabilmek için birçok kuramcı farklı teoriler geliştirmişlerdir. Her kuram kişiliği farklı bir bakış açısıyla ele almaktadır. Bazı yönleriyle aynı fikirde olsalar da birbirinden çok farklı ayrımlar gösterdiği noktalar da vardır. Genel olarak bu kuramlar belli başlıklar altında toplanabilir.

2.2.7.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Freud öncelikle kişiliği topografik model ile açıklamaya çalışmıştır. Öncelikle insan zihninde görülen kısma bilinç - o anki farkındalığımız - ve ön bilinç, o anda zihnimize olmayan ancak çağrılması halinde hemen zihnimize canlanan ön bilinçtir. Buz dağının altta kalan, bilinmeyen kısmının bilinçaltı olduğunu söylemiştir. İnsan zihninde bilinç ve bilinçaltında olan düşüncelerini rüya, dil sürçmesi, serbest çağrışım ve hipnoz yollarıyla dışa vurulabileceğini savunmuş ve uzun yıllar bu konuyla ilgili çalışmalar yapmıştır. Ancak kişiliğin açıklanmasında topografik modelin yeterli olmadığını düşünen Freud kişiliğin yapısal modelini geliştirmiştir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 1996).

Freud tarafından algılanan “tüm bir kişilik” üç ana sistemden oluşur. Bunlar id, ego ve süper egodur. Sağlıklı bir insanda bu üç sistem bir denge içerisinde olur. Bireyin dış çevre ile etkili bir iletişim içerisinde bulunmasını sağlar. Bu üç sistem bir zıtlık ve dengesizlik

içerisinde olmaları durumunda ise, bireyin kişiliğinde bozulmalar ve uyuşmazlıklar meydana gelir, kişi mutsuz olur verimliliği düşer (Hall, 1999:29).

Bu güne kadar kişilik konusunda en geniş açıklamalar yapan kuramcıdır Sigmund Freud. Bu üç sisteme kısaca değinecek olursak; İd'i kişiliğin en ilkel yanı olarak tanımlar. Ego ve süper egonun id'den gelişerek ayrıştığını belirtmiştir. İd'in yeni doğan bebeklerde olduğunu, yeme, içme, haz alma gibi biyolojik dürtülerden oluştuğunu belirtmiştir. Saldırganlığın da temel biyolojik bir dürtü olduğuna inanıyordu. İd'in dışsal faktörlere bakmaksızın tamamıyla haz alma üzerinde odaklandığını belirtmiştir. Buna örnek yeni doğmuş bir bebek verilebilir (Atkinson ve diğerleri, 1996).

Ego ise id in isteklerine karşı devreye girerek dış dünyadan gelen talepleri değerlendirir. Ego'nun görevi insanın yapmaması gerekenler ile yapmak istedikleri arasında denge kurup çatışmayı çözmektir. Süper ego ise vicdan olarak adlandırılır. Bunun içerisinde ahlaki değerler ve toplumsal kurallar da vardır. Süper ego id in isteklerini vicdani, ahlaki ve toplumsal yönden değerlendirir. Bu yapı aileden başlayarak tüm çevreyle ilişki arttıkça daha da gelişir. Sonuç olarak Freud'a göre kişilik bu üç sistemin birbiriyle etkileşiminden oluşur (Sayar ve Dinç, 2009; Atkinson ve diğerleri, 1996; Hall, 1999).

Freud bütün insan davranışının motivasyon kaynağının dürtü ya da içgüdülerde yattığını düşünmektedir. İlk başlarda bunu yaşam dürtüsü olarak adlandırıyordu, bunlar karnın doyurma, üreme yoluyla hayatını sürdürmeyi. Sonrasında bu ruhsal enerjiyi lipido olarak adlandırdı. Ancak bunun da yaşam dürtüsünü açıklamak için yeterli olmadığını ve yaşam dürtüsünün altında yatanın "ölüm dürtüsü" olduğunu ve bunu da agresyon diye isimlendirdi. Lipido ve agresyon dürtülerinin birikimi ve boşalımı Freud'un teorisinin ana bileşenleridir (Sayar ve Dinç, 2009:100).

Freud kişinin yaşamın ilk 5 yılında kişiliği etkileyen çeşitli gelişim evrelerinden geçtiğine inanıyordu. Geniş bir cinsellik tanımı uygulayarak, bu döneme psikocinsel evreler dedi. Bu evrelere sırasıyla oral, anal, fallik, latent, genital evre adını verdi (Atkinson ve diğerleri, 1996). Freud'a göre gelişmekte olan çocuk herhangi bir basamağı başarılı olarak tanımlayamazsa o basamağa takılı kalır ve yetişkinlik döneminde de takılı kaldığı dönemin özelliklerini taşır (Sayar ve Dinç, 2009; Hall, 1999).

Psikanalitik kuramdan temelini alan Jung'da kişilik konusunda ve analitik psikoloji diye adlandırılan pratik ve teorik bilgiler kavramı sadece bireysel alanda çalışanlara değil sosyoloji

gibi makro alanlara da büyük katkılar sağlayan “kollektif bilinçaltı” kavramını ortaya koymuştur. Kişiliğin temelinde ise ilkel, doğuştan, bilinçdışı nitelikler olduğunu vurgulamıştır. Freud’un aksine bilinçaltının olumsuz yönlerinin aksine, bilinçdışına daha olumlu atıflarda bulunmuştur ve “bilinçaltının bilgeliği” ibaresini yerleştirmiştir. Ayrıca Jung ırklara ait genler yoluyla geçen bir ırk bilinçdışı kavramını geliştirmiş ve bu kalıtsal davranış biçimlerimizin kişiliğimizi şekillendirdiğinden söz etmiştir. Jung geçmişten etkilenerek geleceğe dönük olarak davranışlarımızı şekillendirdiğini söylemiştir (Aytaç, 2000; Sayar ve Dinç, 2009).

Jung insan kişiliğini kavramsallaştırma sürecinde 3 sorunun önemli olduğunu vurgular. Bunlardan birincisi, kişiliği oluşturan bölümlerin ne olduğu, ikincisi; kişiliğe etkinlik kazandıran enerji kaynaklarının neler olduğu, üçüncüsü ise kişiliğin nasıl oluştuğudur. Bireyleri aynı zamanda kişiliklerini içe dönük ve dışa dönük tipler olarak 2 ye ayırmıştır ve temelde ikiye ayırmıştır. Jung bu içsel ve dışsal dünya ile baş etmenin de 4 fonksiyonu olduğunu belirtir.

Duygu: Duyu organlarıyla dışsal ve içsel duyu organları yoluyla bilgi sağlama olup en basit bilgi alma yoludur.

Düşünme: Bilgileri mantıklı bir şekilde değerlendirmedir. Bilgileri tüm yönleriyle değerlendirip, karar verme gibi mantıksal süreçleri kapsar.

Sezgi: Bilinçli süreçlerin dışında gerçekleşen algılama biçimidir. Bireylerin olaylara atfettiği süreçtir.

Hissetme: Düşünme gibi bilgileri değerlendirme sürecidir, ancak burada duygusal yanıtları değerlendirme söz konusudur. Bu doğrultuda Jung 8 tür kişilik tanımlamıştır (Sayar ve Dinç, 2009)

Düşünen içedönük	Düşünen dışadönük
Duygusal içedönük	Duygusal dışadönük
Duyusal içedönük	Duyusal dışadönük
Sezgisel içedönük	Sezgisel dışadönük

2.2.7.2. Davranışçı Yaklaşım:

Bu kuram psikoanalitik kuramın aksine, davranışın çevresel ya da durumsal belirleyicilerinin önemine vurgu yapmaktadır. Davranış kişisel ve çevresel değişkenler arasındaki sürekli bir etkileşimin sonucudur. Çevresel koşullar, öğrenme yoluyla davranışa şekil verirken, kişinin davranışı da çevreyi şekillendirir. Kişinin davranışına bakmak için birey ve durum etkileşiminin nasıl olduğunu anlamak gerekir. Sonrasında davranışçı yaklaşım sosyal öğrenme ya da sosyal bilişsel yaklaşım da denir. Genel olarak uyaran-tepki psikolojisine dayanır (Atkinson ve diğerleri, 1996). Bu yaklaşımda insanın içinde onun davranışlarını ve kişiliğini etkileyen ve yönlendiren içsel bir süreç yoktur. Kişiliği ve davranışları oluşturan klasik ve operant koşullanma yollarıyla olduğunu savunmuştur(Sayar ve Dinç, 2009; Aytaç, 2000; Hall, 1999).

Öğrenme kuramcılarına göre kişilik=davranış demektir. Kişilik; kişiliği oluşturan uyaran-davranım-pekiştirme süreçlerinin analiz edilmesiyle incelenebilir (Aytaç; 2000).

Bandura'nın öncülüğünü ettiği sosyal öğrenme kuramında ise kişinin neyi neden yaptığının anlamının, onu gözleme ve kendisine sorulması yoluyla olduğunu savunmaktadır (Morgan, 1995). Bireyin kişiliğini oluşturan öğrenme davranışlarının sosyal ortamdaki insan etkileşimleriyle gerçekleştiğini vurgular. Bandura'nın teorisinde, bireysel faktörler, davranış ve çevresel uyarıcılar arasındaki karmaşık etkileşime dikkat çeker. Bunların herbiri bir diğerini etkileyebilir ya da değiştirebilir. Bu değişiklik nadiren tek yönlüdür çoğunlukla karşılıklı gerçekleşir (Gerrig ve Zimbardo, 2012:424).

2.2.7.3. İnsancıl Kişilik Kuramları:

Freud ve onun öğrencileri, kişiliği, temelde bilinçdışı çatışmaların ve gelişimsel krizlerin çözümlenmesiyle geliştiğine inanmaktaydı. Ancak Adler kişiliği mükemmelliğe ve olumlu gelişmeye götüren güçler üzerinde durmuştur. Bu nedenle Adler'e ilk insancıl kuramcı da diyebiliriz (Morris, 2002).

İnsancıl kuramı bireylerin olumlu güdülerin olduğunu, hep daha iyiye ve güzele doğru adım atmak için çaba içinde olduğunu vurgular. Özellikle geçmiş çatışmaların öneminden önce bugün için değişim ve gelişim için neler yapmak istedikleri ve yaptıklarına vurgu yapar. Son olarak kişinin iyi bir ortam sağlanırsa gelişiminin en üst noktaya ulaşacağını vurgular (Morris, 2002; Sayar ve Dinç, 2009; Gerrig ve Zimbardo, 2012)

Maslow, Rogers ve Karen Horney insancıl kuramının savunucularındandır. Bu teorisyenler koşulsuz kabul, her bir bireyi “ayrı” birey olarak değerlendirme özelliklerinin yanısıra, bütünsel, yaradılışsal, ve olgusaldır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Hümanistik Teoriler bütüncüldür, çünkü bireylerin farklı eylemlerini tüm kişiliklerine dayanarak açıklarlar. Kişiliği, bireylerin her bir davranışının toplamı olarak görmezler. Hümanistik teoriler yaradılışsaldır (dispositional). Çünkü kişiliğin doğuştan gelen özelliklerine vurgu yaparlar. Durumsal faktörleri engellemeler ve kısıtlamalar olarak görür. Bu engeller ortadan kalkarsa bireyi daha iyiye yönlendirme söz konusudur. Zaman içerisinde, hümanistik yatkınlıklar bireye bu amaçların en saf biçimine, yani kendini gerçekleştirme emeline ulaşması yönünde yol gösterir. Hümanistik teoriler olgusaldır. Çünkü bir gözlemcinin ya da terapistin bakış açısını değil, bireyin referans çerçevesi ve öznel gerçeklik görüşünü vurgular, yani hümanist kuramcılar sürekli her bireye özgü farklı bakış açılarını görmeye çalışır. Bu görüş aynı zamanda şimdiki zamana odaklı bir görüştür. Geçmiş bireyi şu anki konumuna gelmesine vesile olduğu için önemlidir. Gelecek ise ulaşılabilecek hedefleri simgeler. Hümanistik kuramcılar bazen bastırılması daha iyi olan acı verici anıları eşelemek yerine doğrudan gelişime, hayatı daha makul kılmaya odaklanırlar. Dahası hümanistikçiler bireyin kendi potansiyelini tam olarak gerçekleştirme üzerinde dururlar (Gerrig ve Zimbardo, 2012:425).

2.2.7.4. Bilişsel Kuramlar

Bilişsel teoride davranış, bireylerin dünya ve özellikle diğer insanlarla ilgili bilişleri (beklentileri) üzerinde açıklanmaktadır. Bilişsel teoriler kişiliği düşünme ve yargılama gibi bilişsel işlemler üzerinde anlamaya çalışırlar (Sayar ve Dinç, 2009). Julian Rotter da teorisini beklenti üzerine kurmuştur. Rotter’e göre beklenti, insanların davranışlarının belirli durumlarda bazı ödülleri getireceğine dair duydukları inanç seviyesidir. Ayrıca Rotter bir kontrol odağı boyutu tanımlanmıştır. İçsel olarak bilinen bazı bireyler, eylemlerinin sonuçlarının yaptıklarıyla tutarlı olacağına daha çok inanırlar. Dışsal bireyler ise eylemlerinin sonuçlarının çevresel faktörlere uyum gösterdiğini düşünürler(Gerrig ve Zimbardo, 2012:422).

Walter Mischel, kişiliğin bilişsel temeli üzerinde yoğunlaşmıştır. Kuramcı bireylerin çevreyle olan etkileşimlerinin bilişsel yapılanmasında etkin şekilde rol aldıklarını vurgulamaktadır.

Ayrıca bilişsel sosyal kuramcılardan Bandura da kişiliği özyeterlilik kavramıyla açıklamıştır. Özyeterlilik, kişinin amaçlarına ulaşabileceği duygusunun derecesini ifade eder. Eğer birey bir konudaki başarısızlığını genelleştirir ise düşük seviyede yeterli olacaktır. Eğer başka bir alanda düşük olan öz yeterliliğini kapatmış olursa o zaman bu davranışı diğer davranışlarına şekil vermeyecektir. Bandura kişilik ile çevre arasındaki bu etkileşimi karşılıklı belirleyicilik olarak adlandırmaktadır (Morris, 2002).

2.2.7.5. Ayırıcı Kişilik Kuramları

Bu kuramcılar ilk çocukluk yaşantılarında kişiliğin ne olduğunu ve nasıl geliştiğini değil, burada ve şimdi üzerinde odaklanmışlar ve yetişkin kişiliklerinin birbirinden nasıl ayrıldığını, nerelerde farklılaştığını anlamaya yoğunlaşmışlardır. Bu nedenle kendilerini ayırıcı kişilik kuramcıları olarak tanımlarlar. İnsanların bağımlılık, saldırganlık, sevecenlik, yardımseverlik gibi ayırıcı kişilik özelliklerinin de derece olarak farklılaştıklarına vurgu yaparlar. Gordon Allport ve Odbert bireylerin kişilik özelliklerini yansıtabilen 18 000 kelime buluştur. Allport'a göre "ayrı özellik" onun deyimiyile "yatkinlik" sinir sisteminde bulunan ve çeşitli durumlarda davranışı tutarlı bir şekilde yönlendiren yapılardır. Kişilik özelliklerini yansıtan 18 000 kelimenin benzer ve aynı olanlarını çıkardıktan sonra sözcük sayısını 200'e düşürmüşlerdir. Raymond Catell faktör analizi denilen istatistik bir teknik kullanarak insanları bu 200 özellik açısından derecelendirdiğinde çeşitli özelliklerin gruplar oluşturduğunu göstermiştir. Böylece kararlı ve tutarlı olarak kabul edilen kişi aynı zamanda sorumlu, düzenli, dikkatli ve duygusal açıdan dengeli olarak tanımlanabilir ancak uçarı, dengesiz, ihmalci olarak tanımlanmaz. Araştırmaları sonucunda Catell, insan kişiliğinin karmaşıklığını açıklayan 16 kişilik özelliği saptamıştır. Sonrasında bu listeye 7 özellik daha eklemiştir. Bazı ayırıcı özellik kuramcıları Catell'in ayırıcı özellik sayısının 5'e indirilebileceğini göstermiştir. Tupes ve Cristal'ın beşe indirdiği kişilik özellikleri şunlardır: Dışa dönüklülük, uyumluluk, özdisiplin, duygusal dengelilik ve kültürdür. "Kültür" ya da "zeka" olarak adlandırılan boyut deneyime açıklık olarak da adlandırılmaktadır. Beş faktör modeli olarak tanınan bu beş büyük büyük kişilik boyutunun kişiliğin temel boyutlarını kapsamaktadır (Morris, 2002; McCrae ve Costa, 1985, 1987, 1989; Masood, 2009).

Kişiliğin Beş Büyük Boyutu: Kişiliğin belirlenen bu boyutları birbirine bağlı degillerdir.

Yaşantıya Açıklık (Zeka/Kültür): Kişinin yeni şeyler yapmaya yeni deneyimlere istekli ve açık olmasını anlatır. Zeki, uyanık, meraklı, hayal gücü yüksek, çözümleyici, derin düşünen, sanatsal, iç görülü, keşfedici, akıllı, esprili, yaratıcı, karmaşık düşünen, bilgili,

entellektüel, ilgileri geniş, çok yönlü, özgün, derin kültürlü(Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987; Dinç ve Sayar, 2009; Morris, 2002; Burger, 2006).

Dışa Dönüklük: Bu terim ilk olarak Carl Jung tarafından ortaya atılmıştır. Jung bireylerin kişilik bakımından ikiye ayrılabilmesine inanmıştır. İçedönükler ve dışa dönükler. İçe dönükler yalnız olmayı seven, ilgi odağı olmayı sevmeyen kişiler iken, dışa dönükler ise oldukça sosyallerdir. Konuşkan, cesur, şamatacı, zorlayıcı, girişken, doğal, gösterimci, enerjik, hevesli, maceracı, dostça, sözünü sakınmayan, yüksek sesli, gürültülü, hırslı, baskın, sosyaldirler (Burger, 2006; Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008; Dinç ve Sayar, 2009; Morris, 2002, Masood, 2009).

Uyumluluk: Sıcak, nazik, işbirlikçi, bencil olmayan, esnek, dürüst, kibar, bağışlayıcı, yardımsever, memnun, sevgi dolu, ince, iyi kalpli, sempatik, güvenli, cömert, düşünceli, uyumlu (Dinç ve Sayar, 2009; Morris, 2002; Burger, 2006; McCrae ve Costa, 1987).

Sorumluluk (Özdisiplin):Hedefe yönelik çalışma, tutarlılık, sorumluluk, düşüncelilik gibi özellikleri kapsar. Örgütlü, dayanabilinir, dikkatli, sorumlu, çalışkan, etkili, yeterli, ihtiyatlı, özen gösteren, dakik, pratik, mükemmel, idareli, tedbirli, ciddi, ekonomik, güvenilir. Bu boyuttan yüksek alan insanlar buluşma saatlerine özen gösteren kişilerdir (McCrae ve John, 1992; Morris, 2002; Dinç ve Sayar, 2009).

Duygusal dengelilik: Kişinin duygusal dengesini ya da dengesizliğini ifade eder, Duygusal ve kıskanç olmayan, rahat, nesnel, sakin, dengeli mizaçlı, iyi huylu, durağan, halinden memmun, güvenli, ağırbaşlı, talepkar olmayan, uysal, barışçıl kişilerdir (Dinç ve Sayar, 2009; Morris, 2002; Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

2.2.8. Kişilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Thompson, Brossart, Carlozzi (2002) stajyer psikolojik danışman üzerinde beş faktör kişilik özellikleri ile uyumsüreci arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Uyum süreci ile beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca Uyum ölçeği toplam boyutu ile deneyime açıklık ve duygusal dengelilik arasındaki regresyon anlamlı çıkmıştır.

Miligan (2003)optimizm, beş faktör kişilik özellikleri ve sağlıklı davranış arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 414 üniversite öğrencisi üzerinde demografik bilgi sorularını içeren kağıtlarla birlikte anketler yapılmıştır. İstatistiksel analiz için pearson korelasyon, t testi ve

doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Literatüre paralel olarak cinsiyetin optimizm ölçümlerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Yıldırım (2003) Bu araştırma empati ile beş faktör kişilik modeli arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada empati kavramı çok boyutlu ele alınmış ve fantazi, empatik ilgi, bakış açısı alma, kişisel stres yapılarının toplamı olarak değerlendirilmiştir. Empatik eğilimin farklı bir yönünü ele alan dört alt boyutu yordamada dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz-denetim/sorumluluk, duygusal tutarsızlık ve gelişime açıklık üzerinde çalışılmıştır. Beş faktör kişilik modeli ve empati üzerinde farklı demografik değişkenlerin etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları empati ile beş faktör kişilik özellikleri arasında bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Beş faktör kişilik özelliklerinin empatik eğilimi yordamadaki sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırma sonuçları empatinin bir kişilik değişkeni olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur. Bunun yanında cinsiyet faktörünün kişilik özelliklerinde ve empati kurma eğiliminde farklılık oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Kızların Empati kurma eğiliminin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Empati alt boyutlarından sadece fantazi üzerinde yüksek SED'in etkisinin olduğunu görmüşlerdir.

Yelboğa (2006) kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili araştırmasında yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda cinsiyet, yaş, kıdem, eğitim düzeyi ve kişilik özellikleri değişkenlerinin, çalışanın iş performansındaki toplam varyansın %16,3'ünü açıkladığı ortaya konmuştur. ($p<0,01$).

Tamkins (2007) kişilik ve organizasyon tabanlı öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Özellikle cinsiyet ve narsizm etkisini kontrol ederken beş faktör kişilik özelliklerinin organizasyon tabanlı öz saygıya etkisini deneysel olarak göstermiştir. Değişik organizasyonlarda çalışan 217 işçiden oluşan örneklem üzerinden veriler toplamıştır. Beş faktör kişilik boyutlarının organizasyon tabanlı öz saygıyı önemli derecede yordaması beklenmiş ve sonuçlar bu boyutların organizasyon tabanlı öz saygıya ilişkin varyansın % 22'sini açıkladığını göstermiştir.

Önül (2008)'ün araştırmasında “temel kişilik özelliklerinin, şema bütme stillerinin ve olumsuz çocukluk yaşantılarının antisosyal, sınırdaki ve psikopatik kişilik özellikleri üzerindeki rolleri” çalışılmıştır. Bu çalışmada temel kişilik özelliklerinin, şema bütme stillerinin ve olumsuz çocukluk yaşantılarının antisosyal, sınırdaki ve psikopatik kişilik özellikleri üzerindeki rolü incelenmiştir. Toplumun genelini temsil eden örneklerle yapılan çalışmaların

literatürdeki eksikliği dikkate alınarak, bu çalışmaya adli örneklemin yanı sıra adli olmayan bir örneklem de dahil edilmiştir. Böylelikle, belirtilen kişilik bozuklukları özellikleri bakımından iki örneklemin sergileyeceği farklılıkların araştırılması amaçlanmıştır. Bu yöntemle, bu çalışmanın, suç davranışını önlemekte etkili olabilecek faktörleri ortaya koyacağı düşünülmüştür. Adli olmayan örneklem 146 kişinin (78 kadın ve 68 erkek), adli örneklem ise 131 tutuklu ve hükümlünün (42 kadın ve 89 erkek) gönüllü katılımıyla oluşturulmuştur. Verilerin toplanması, demografik bilgi formu ve bir ölçek paketinin uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Genel olarak çalışmadan elde edilen bulgular, fonksiyonel olmayan aile yaşantısının, travmatik deneyimler içermese dahi, kişilik bozukluğu özelliklerinin gelişmesinde önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, temel kişilik özellikleri ve başetme stillerinin de bu özelliklerin davranışsal olarak dışı vurumunda önemli olduğu gözlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, kişilik bozukluklarına boyutsal yaklaşımın, alt-klinik özelliklerini ve altta yatan dinamiklerin irdelenmesi bakımından, klinik ve adli alanlarda etkili olabilecek avantajlarına dikkat çekmektedir.

Raynor ve Levine (2009)583 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde beş faktör kişilik özellikleri ile çeşitli sağlık davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yüksek derecede işine sadık olan bireylerin emniyet kemerlerini daha fazla takma eğiliminde oldukları, daha az alkol aldıkları, egzersiz yaptıkları, yeterli derecede uyudukları ve sebze ve meyve tükettikleri görülmüştür.

Masood (2009) çocuklarda beş faktör kişilik özellikleri ile problem davranışlar arasındaki korelasyonu incelemişlerdir. Bu amaçla 9-14 yaş arası 80 pakistanlı çocuk, ebeveynleri ve öğretmenleri ile araştırmaya dahil edilmiştir. Sonuçlar çocuklar için beş faktör kişilik envanterini üzerinde Pakistanlı çocukların beş faktör kişilik özelliklerine ilişkin boyutlarının hepsinin ortalamalarının Amerikalı çocuklardan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Rozant (2010) Aile içi ve aile dışı cinayet işlemiş faillerin kişilik yapılarının karşılaştırılmasındaki temel amaç, kasten adam öldürme suçunda etkili olabilecek kişilik özelliklerinin araştırılmasıdır. Suçun işlenmesinde etkili olabilecek kişilik özelliklerinin araştırılması; aynı suçu farklı şekillerde işlemiş olan bu kişilerdeki farklılıklarda hangi kişilik özelliklerinin baskın olduğunu anlama açısından önemlidir. Araştırmanın hipotezini MMPI envanterine göre aile içi cinayet işlemiş faillerin kişilik yapıları aile içi olmayan cinayetleri işleyen faillerin kişilik yapılarından farklı olacağı temeline dayandırılmıştır. Bu bağlamda aile

içi ve aile dışı kişilere yönelik öldürme suçu işleyen bireylerin kişilik özellikleri karşılaştırıldı. Bu kişilik özelliklerinin belirlenmesinde Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterini kullanıldı. Bunun dışında suçluların sosyodemografik özellikleri ve kriminolojik faktörlerin ilişkisi bulunmuştur.

Tomrukçu (2010) Bu çalışmanın amacı, beş faktörlü kişilik özellikleri ile iş değerleri arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Çalışmanın verileri, Türkiye'deki özel sektörde çalışan mavi yakalı çalışanların kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla, iki özel sektör işletmesinin mavi yakalı 203 personelinden toplanmıştır. Ayrıca, çalışanların kişilik özellikleri, iş değerleri ve demografik özellikleri arasındaki ilişki de incelenmiştir. Hipotezleri test etmek için korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırmada hangi kişilik özelliklerinin iş değerleriyle ilişkili olduğu, nasıl ve neden ilişkili olduğu sınıanmıştır. Araştırma bulguları, beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Aydın (2011)'nın yaptığı araştırmada ise üniversite öğrencilerinin annelerinden algıladıkları kabul ve kontrol ile ahlaki muhakeme düzeyleri arasındaki ilişkide, empati becerilerinin aracı ve biçimlendirici; kişilik özelliklerinin biçimlendirici etkisini incelemektir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin empati becerilerinin ve ahlaki muhakeme düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu amaçla, yaş ortalamaları 21 olan 531 üniversite öğrencisine, Değerlerin Belirlenmesi Testi, Çocuk Yetiştirme Stilleri Ölçeği Kişiler Arası Tepkisellik İndeksi ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, empati becerileri ve ahlaki muhakeme düzeylerinin, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, anneden algılanan kabul ve kontrol ile ahlaki muhakeme düzeyi arasındaki ilişkide, empati becerilerinin aracı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Buna ek olarak, anneden algılanan kabul ve kontrol ile ahlaki muhakeme düzeyi arasındaki ilişkide empati becerilerinin biçimlendirici etkisine bakıldığında, empatinin üç alt boyutunun bir arada bu ilişkiye biçimlendirici etkide bulunmadığı, ancak; empatinin kişisel sıkıntı alt boyutunun, bu ilişkide biçimlendirici etkisinin olduğu görülmüştür. Düşük kişisel sıkıntıya sahip üniversite öğrencilerinin anneden algıladıkları kabul yükseldikçe, ahlaki muhakemenin kişisel kazanç ve normların korunması şemalarını kullanımı da yükselmektedir. Ancak yüksek kişisel sıkıntıya sahip olan üniversite öğrencilerinde, anneden algılanan kabul yükseldikçe, kişisel kazanç ve normların korunması şemalarının kullanımında herhangi bir artış ortaya çıkmamaktadır. Bu bulgulara ek olarak, üniversite öğrencilerinin annelerinden algıladıkları kabul ve kontrol ile ahlaki muhakeme

düzeyleri arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin biçimlendirici bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Budak (2011)'ın araştırmasında üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın iki temel amacı vardır. Birincisi üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve aşka ilişkin tutumlarının, romantik ilişki doyumlarını yordayıp yordamadığını incelemektir. İkincisi ise üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumlarının ve romantik ilişki doyumlarının, cinsiyete, ilişki sayısına ve ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmaya, 337 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, verileri toplamak için, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği (Kısa Form), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, İlişki Doyumu Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 17.0 programı kullanılmış ve t testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. 1. Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinden Dışadönüklük ile Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Nevrotizm, Deneyime Açıklık kişilik özellikleri, birlikte Romantik İlişki Doyumuna ilişkin varyansın %11'ini açıklamıştır. Yordayıcı değişkenlerden deneyime açıklık romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısı olurken bunu dışadönüklük kişilik özelliği izlemiştir. 2. Üniversite öğrencilerinin aşk tutumlarından, Özgeci Aşk, Arkadaşça Aşk, Tutkulu Aşk, Mantıklı Aşk, Oyun Gibi Aşk, Sahiplenici Aşk tutumları, Romantik İlişki Doyumuna ilişkin varyansın %58'ini açıklamıştır. Yordayıcı değişkenlerden tutkulu aşk romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısı olurken bunu sırasıyla özgeci aşk, sahiplenici aşk ve oyun gibi aşk izlemiştir. 3. Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Erkeklerin kadınlara göre özgeci ve oyun gibi aşk tutumları puanlarının daha yüksek olduğu ve kadınların erkeklere göre mantıklı ve arkadaşça aşk tutumu puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. 4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumları cinsiyete ve ilişki sayısına göre anlamlı farklılık göstermemiştir. 5. Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ilişki sayısına ve ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşanan ilişki sayısı arttıkça oyun gibi aşk tutumu puanlarının yükseldiği, arkadaşça aşk tutumu puanlarının ise düştüğü bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşanan ilişki süresi uzadıkça tutkulu aşk tutumu puanlarının yükseldiği bulunmuştur. 6. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumları ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumlarının yükseldiği bulunmuştur.

Yenihayat (2011) Üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri, kişilik özellikleri ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi ile ilgili araştırmanın birinci

amacı, üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri, kişilik özellikleri ve algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. İkinci amacı ise algılanan ebeveyn tutumu ile kimlik statüleri arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin biçimlendirici etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya yaş ortalamaları 22,5 olan 324 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara Çocuk Yetiştirme Stilleri Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Genişletilmiş Objektif Ego Kimlik Statüsü Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, algılanan baba denetimi, anne kabulü ve denetimi başarılı kimlik statüsünü olumlu yönde; anne kabulü moratoryum kimlik statüsünü olumsuz yönde; baba denetimi ve kabulü ipotekli kimlik statüsünü olumlu yönde; anne kabulü ise kargaşalı kimlik statüsünü olumsuz yönde yordamaktadır. Dışa dönüklük, başarılı kimlik statüsünü olumlu yönde; ipotekli ve kargaşalı kimlik statüsünü olumsuz yönde yordamaktadır. Özdenetimin, başarılı ve ipotekli kimlik statüsünü olumlu yönde, moratoryum ve kargaşalı kimlik statüsünü olumsuz yönde yordadığı görülmektedir. Duygusal tutarsızlık ise, moratoryum kimlik statüsünü olumlu yönde yordamaktadır. Kişilik özelliklerinin biçimlendirici etkileri değerlendirildiğinde, yüksek düzeyde özdenetime sahip öğrencilerin, anne denetimini yüksek düzeyde algılamasının ipotekli kimlik statüsü oranını arttırdığı bulunmuştur. Baba kabulünü yüksek düzeyde algılayan öğrencilerin yüksek özdenetime sahip olması moratoryum kimlik statüsü ile daha az, öğrencilerin düşük özdenetime sahip olması moratoryum kimlik statüsü ile daha fazla ilişkili olduğu görülmektedir. Düşük düzeyde yumuşak başlılık gösteren bireylerin baba denetimini yüksek düzeyde algılaması, daha yüksek oranda ipotekli kimlik statüsünü işaret etmektedir. Son olarak, yüksek özdenetime sahip bireylerin, düşük düzeyde özdenetime sahip olanlara nazaran, baba denetimini yüksek düzeyde algılaması durumunda daha yüksek oranda ipotekli kimlik statüsü sergileyecekleri görülmüştür.

Kaya (2011) Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin kişilik özellikleri ve benlik saygısı açısından karşılaştırılması araştırmasında madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin kişilik özellikleri, benlik saygısı ve psikolojik semptomları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu özelliklerin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Araştırmaya 14-20 yaş aralığında bulunan 62 madde kullanan ve 62 madde kullanmayan toplam 124 ergen katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Somer ve diğ. (2004) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Envanteri, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Derogatis (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, madde kullanan ergenlerin madde kullanmayan ergenlere göre daha düşük yumuşak başlılık,

özdenetim/sorumluluk ve gelişime açıklık kişilik özelliklerine sahip olduğu, ancak duygusal tutarsızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı açısından yapılan karşılaştırmada, madde kullanan ergenlerin benlik saygısının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca madde kullanan ergenler arasında benlik saygısı düşük olanların duygusal tutarsızlık puanlarının yüksek, benlik saygısı yüksek olanların ise yumuşak başlılık puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik semptomlar açısından değerlendirildiğinde, madde kullanan ergenlerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, madde bağımlısı ergenlerin psikolojik semptomlarının yoğun olduğunu göstermektedir. Benlik saygısı ile psikolojik semptomların ilişkisine bakıldığında, madde kullanan ergenlerin benlik sayısı düştükçe anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon puanların yükseldiğini bulmuştur.

Grupların kişilik özellikleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, madde kullanan kızların özdenetim/sorumluluk puanlarının madde kullanmayan gruptan düşük olduğu, madde kullanan erkeklerin dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim/sorumluluk ve gelişime açıklık boyutlarında madde kullanmayan erkeklerden düşük, duygusal tutarsızlık boyutunda ise yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre bakıldığında, 17-20 yaş grubundaki madde kullanan ergenlerin yumuşak başlılık puanının 14-16 yaş grubundan yüksek olduğu, eğitim düzeyi değişkenine göre ise 9-14 yıl arasında eğitim alan madde kullananların gelişime açıklık ortalamaları 3-8 yıl arasında eğitim alanlardan daha yüksek çıkmıştır.

Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin anne-baba mesleğine, kardeş sayısına, sosyo-ekonomik değişkenlere (aile gelir durumu, ev durumu, sosyal güvence) göre kişilik özelliklerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Ebstrup, Eplov, Pisinger ve Jorgensen (2011) büyük bir popülasyon örneklemini kullanarak algılanan stres ile beş faktör kişilik boyutlarından nevrozizm, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk arasındaki muhtemel ilişkileri ve genel öz yeterliliğin rolünü araştırmıştır. Danimarka'nın Kopenhag iline ait kırsallarda 18-69 yaş arası 3471 kadın ve erkek araştırmaya dahil edilmiştir. Algılanan stres ile dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık arasında negatif ilişkiler bulunurken nevrozizm için pozitif ilişki bulunmuştur.

Komarraju, Karau, Schmeck ve Avdic (2011) 308 tane üniversite öğrencisi üzerinde beş faktör envanteri ve öğrenme süreci envanterini uygulamışlar ve öğrencilerin akademik

transkript ortalamalarını raporlamışlardır. Beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk ve uyumluluk tüm dört öğrenme tekniği (sentez analiz, metodik çalışma, gerçeğin akılda tutulması, detaylandırarak işleme) ile ilişkili çıkarken nevrozizm bu dört öğrenme tekniği ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca dışa dönüklük ve açıklık ile detaylandırarak işleme arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Beş faktör özellikleri transkript ortalamasındaki değişkenliğin %14'ünü açıklarken öğrenme stilleri ek olarak %3'ünü açıklamıştır. Bu sonuç hem beş faktör kişilik özelliklerinin hem de öğrenme stiline akademik performansa katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Komarraju, Karau ve Schmeck (2009) 308 tane üniversite öğrencisi üzerinde beş faktör envanteri ve akademik motivasyon ölçeğini uygulamışlar ve öğrencilerin akademik transkript ortalamalarını raporlamışlardır. Korelasyon analizi ile önemli ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca regresyon analizleri sorumluluk ve açıklığın içsel motivasyondaki değişkenliğin %17'sini, sorumluluk ve dışadönüklük dışsal motivasyondaki değişkenliğin % 13'ünü açıklamış ve sorumluluk ve uzlaşmacılık motivasyon bozukluğundaki değişkenliğin % 11'ini açıklamıştır. Ayrıca dört kişilik özelliği (sorumluluk, açıklık, nevrozizm ve uyumluluk) akademik ortalamadaki değişkenliğin % 14'ünü açıklamıştır. Ayrıca birşeyleri başarmak için gerekli içsel motivasyonun akademik ortalamadaki değişkenliğin %5'ini açıklamıştır.

Ballı (2012) de yaptığı araştırmanın amacı bilişsel yetenek, kişilik ve cinsiyet özelliklerinin liderin ortaya çıkışı üzerindeki etkisini, önceki araştırmaların yapıldığı Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada gibi ülkelerden farklı kültürel özelliklere sahip olan Türkiye'de incelemektir. Araştırma kapsamında, değişken ve model yönelimli yaklaşımların benimsendiği iki ayrı laboratuvar çalışması yürütülmüştür. Model yönelimli yaklaşımın benimsendiği birinci çalışmada, katılımcılar cinsiyetlerine ve kişilik özelliklerine ilişkin ölçümlerin medyanlarına göre kategorilere ayrılmış ve 4 kişiden oluşan gruplara random olarak atanmışlardır. Her grup yapıyı harekete geçirme türünde bir görev üzerinde lidersiz grup tartışmalarına katılmıştır. Görevin tamamlanmasının ardından katılımcılar diğer grup üyelerini liderlik açısından değerlendirmişlerdir. Birinci çalışmanın sonuçları, yapıyı harekete geçirme türündeki görevde öz etkinliğin liderin ortaya çıkışını yordadığını, kendini ayarlama, dominantlık ve cinsiyetin yordayıcı etkisinin olmadığını göstermiştir. Değişken yaklaşımının benimsendiği ikinci çalışmada bilişsel yetenek, beş faktör kişilik özellikleri, kendini ayarlama, öz etkinlik, dominantlık ve cinsiyetin liderin ortaya çıkışı üzerindeki etkisi yapıyı harekete geçirme ve ilgi gösterme türündeki görevlerde araştırılmıştır. Sonuçlar yapıyı harekete geçirme türündeki görevde kendini ayarlama, dışadönüklük, sorumluluk ve öz etkinliğin, ilgi

gösterme türündeki görevde kendini ayarlama ve bilişsel yeteneğin liderin ortaya çıkışını yordadığını göstermiştir. Sonuçlar dominantlık, gelişime açıklık, duygusal denge ve cinsiyet gibi farklı kültürlerde liderin ortaya çıkışını yordayan özelliklerin, Türk örnekleminde liderin ortaya çıkışını yordamadığını ortaya koymuştur. Bu araştırma liderin özelliklerinin liderin ortaya çıkışında önemli miktarda varyansı açıklayan yararlı bir model oluşturduğunu ortaya koymuş ve özelliklerin liderin ortaya çıkışının önemli bileşenleri olduğu görüşünü desteklediğini bulmuştur.

Allen Frings ve Hunter (2012) kişilik, motivasyon durumları (meydan okuma ve tehdit) ve spora ilişkili başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Hali hazırda spor müsabakalarına katılan 31 atlet üzerinde anket yapılmış, gelecek yarış hakkında hayal kurmaları ve bununla ilgili konuşmaları (sporla ilişkili) istenmiştir. Konuşmalar esnasında görev konsantrasyonu, meydan okuma ve tehdit indeksi vermek için hemodinamik parametreler (kalp atış hızı, karıncık kontraktilesi, kardiyak çıkış) kaydedilmiştir. Bulgular kardiyak reaktivitenin iki senaryoya karşı benzer olduğunu göstermiştir. Yani hedefe ilişkin ve sporla ilişkili konuşmanın meydan okuma ve tehdit cevaplarını harekete geçirmede genel konuşmaya göre bir etkinliğinin olmadığı görülmüştür.

Kuruçay (2012) Babanın durumsal ve kişilik özellikleriyle erkek ergen çocuklarının gerçekleştirdiği kuraldışı davranışların türü arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili araştırmada, babanın durumsal ve kişilik özellikleriyle, erkek ergen çocuklarının gerçekleştirdiği kuraldışı davranışların türü arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul il merkezinde yaşayan 14-21 yaşları arasındaki 60 erkek ergen ve bu ergenlerin babaları oluşturmaktadır. Çalışmada ergenlerin kuraldışı davranışları gerçekleştirme sıklığını belirlemek amacı ile Kuraldışı Davranış Ölçeği babaların kişilik özelliklerini belirlemek amacı ile Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu; babaların sosyo demografik özelliklerini belirlemek amacı ile Baba Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. İstatistiksel çözümlenmelerde Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi, Man-Whitney U testi ve betimsel istatistik analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, babaların yumuşakbaşlılık puanları ile ergenlerde görülen öfkeyi kontrol edememek ve kavga etmek ve uyuşturucu ve şiddet suçu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Babaların gelişime açıklık puanları ile öfkeyi kontrol edememek ve kavga etmek, Statü Suçu ve Başkalarını Kandırmak, Statü Suçu ve Okul Kurallarına Aykırı Davranmak ve Hafif Hırsızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma, babanın çocuk gelişimindeki rolünü ve ergen davranışı üzerindeki olası etkilerini vurgulama noktasında önem taşımaktadır.

Milfont ve Sibley (2012) çevresel sorumluluk ile kişilik özellikleri arasındaki korelasyona bakmışlar ve kişilik özelliklerinden uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık çevresel sorumlulukla en güçlü bağlantıya sahip olan özellikler olduğu görülmüştür.

Yılmaz (2012) Araştırmada alkol bağımlılarında intihar olasılığı ve depresif belirtilere giden yolda ilişkili değişkenlerin daha kapsamlı değerlendirilebilmesi adına kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerinden bir inceleme yürütülmüştür. Alkol bağımlısı olan erkekler üzerinde yürütülen bu inceleme ile hangi kişilik özellikleri ve başa çıkma tarzlarının intihar olasılığı ve depresif belirti düzeyini yordadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Örneklemi oluşturan alkol bağımlısı erkekler Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Alkol ve Madde Tedavi ve Eğitim Merkezi'nde (AMATEM) yatarak ve ayaktan tedavi edilen ve kurum psikiyatrların onlarla yaptıkları görüşmeler sonrası araştırma katılım ölçütlerine göre uygunluk sağlamalarına göre araştırmacıya yönlendirilen katılımcılardan (N= 90) oluşmaktadır. Araştırmada veriler Temel Kişilik Özellikleri Ölçeği (TKÖÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), İntihar Olasılığı Ölçeği (İÖÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Ek olarak katılımcıların demografik bilgileri ile alkol kullanım örüntüleri ve intihar girişim öykülerine ilişkin bilgileri almak için AMATEM psikiyatrlarıyla işbirliği içinde hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular özetlendiğinde alkol bağımlısı olan erkeklerde sırayla nörotisizm ve uyumluluk kişilik özelliği ile çaresiz yaklaşıma dayalı başa çıkma tarzı intihar olasılığı için bir risk faktörüken; depresif belirtiler için yine sırasıyla çaresiz yaklaşıma dayalı başa çıkma tarzı ile nörotisizm kişilik özelliğinin birer risk faktörü olduğu söylenebilir. Ek olarak problem odaklı başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımın intihar olasılığı için ve kendine güvenli yaklaşımın da depresif belirti düzeyi için koruyucu bir etkisinin varlığından söz edilebilir. Buradan hareketle alkol bağımlılığı tedavi ve önleme çalışmalarında özellikle intihar olasılığı ve depresyon ek tanısı için stresle başa çıkma tarzlarının hedef alınması gerekliliği ve ek olarak nörotisizm kişilik özelliği için yüksek puanlar alan kişilerin de alkol bağımlılığı, intihar olasılığı ve depresif belirtiler için risk altında oldukları vurgulanmıştır

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı, duygu stillerinin depresyon, anksiyete, stresin ve beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı ve üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf, yaşadığı yer, anne-babalarının birlikte yaşayıp yaşamadığı durumu, romantik bir ilişki yaşama durumu ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir travma geçirme durumuna) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla araştırma verileri toplanmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin Sağlık Bilimleri ve Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma 2012- 2013 eğitim öğretim yılında yapılmış olup, çalışma evreni, Sağlık, Mühendislik ve Edebiyat Fakültesin'de okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örnekleme 418'i kız ve 382'si erkek olmak üzere toplam 800 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-34 ve yaş ortalaması ise 20.35 (Ss:2.14)'dir. Örnekleme oluşturan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 2Örnekleme OluşturanÖğrencilerin Fakülte, Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerine Göre Dağılımları

Fakülte	Cinsiyet	Sınıf		Toplam
		I. Sınıf	IV. Sınıf	
Sağlık Bilimleri	Kız	200	164	364
	Erkek	47	15	62
	Toplam	247	179	426
Mühendislik	Kız	30	24	54
	Erkek	221	99	320
	Toplam	251	123	374

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada öğrencilerin depresyon anksiyete puanlarını belirlemek için Lovibond ve Lovibond (1995a) tarafından geliştirilen Depression Anxiety Stress Scale (DASS) kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Öğrencilerin duygu stilleri puanlarını belirlemek için Hofmann ve Kashdan (2010) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Duygu Stilleri Ölçeği (DSÖ) kullanılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması yapılan tezde yer almaktadır. Son olarak beş faktör kişilik özellikleri puanlarının belirlenmesinde Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (Bacanlı, İlhan ve Arslan, 2009) kullanılmıştır. Öğrencilerin özlük nitelikleriyle ilgili bilgiler ise hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

Lovibond ve Lovibond (1995a) tarafından geliştirilen Depression Anxiety Stress Scale (DASS)'da 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 madde bulunmaktadır. Ölçek 0 bana hiç uygun değil 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun, şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=.99$, iki yarı güvenilirlik puanları $r=.96$ ve madde-test korelasyonları ise .51 ile .75 arasında hesaplanmıştır.

3.3.2. Duygu Stilleri Ölçeği

Orijinal Duygu Stilleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği Hofmann ve Kashdan (2010) tarafından yapılmıştır. Geliştirilen Duygu Stilleri Ölçeği (DSÖ), yaşamdaki duygu stilleri eğilimini ölçen 20 maddelik bir ölçektir. DSÖ üç faktörlü (başetme, bastırma, tolere etme) bir yapıya sahiptir ve üç farklı puan verir. Ölçeğin alt boyutlarından yüksek puan alınması o duyguyu daha fazla kullandığını göstermektedir. DSÖ 5 dereceli (Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kısmen Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum) Likert tipi bir ölçektir.

Ölçeğin orijinalinde DSÖ'nün yapı geçerliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde, DSÖ 3 faktörlü bir yapı göstermiştir. Faktör yükleri %19.70, %18.34 ve %11.54 toplamda ise %49.6 dır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (coefficient alpha) .68 - .84 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .61 ile .66 arasında değişmektedir.

DSÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliliği için; Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Toronto Alexithymia Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği, Berkeley Anlatımcılık Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ve Kabul ve Aksiyon Anketi kullanılmış, aralarında anlamlı ilişkiler (.28 ile .70 arasında değişmektedir) saptanmıştır (Hofmann ve Kashdan, 2010).

3.3.2.1. Dil Geçerliliği Çalışmaları

Selçuk Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümünde öğrenim gören öğrencilere, duygu stilleri ölçen bir ölçek uyarlanacağı duyurulmuştur. Özellikle ölçeğin dil eşdeğerliğini ölçmek için İngilizce bilen öğrencilere ihtiyaç olduğu belirtilmiş ve uygulama için gönüllü olan öğrencilerden iki grup oluşturulmuştur. İlk grup 117 öğrenciden oluşmaktadır. İkinci grup 109 öğrenciden oluşmaktadır.

3.3.2.1.1. İşlem

Hofmann ve Kashdan (2010)'in çalışmalarında kullandıkları ölçme aracı olan DSÖ'yü Türkçeye kazandırmak için bu çalışmada adı geçen yazarlarla iletişim kurulmuş ve DSÖ'nün Türkçeye uyarlanmak istendiği belirtilmiştir. Yazarlar ölçeğin uyarlanabileceğini e-mail aracılığıyla tarafımıza bildirmişlerdir. İzin sürecinden sonra DSÖ' nün uyarlanma çalışmalarına başlanmıştır. Çalışma 1'de DSÖ' nün dil eşdeğerliği için hem İngilizceyi hem de Türkçeyi iyi derecede bilen ve çeviri konusunda profesyonel olan uzmanlar tarafından orijinali İngilizce olan ölçek Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviri formu üzerinde Psikolojik

Danışma ve Rehberlik alanında uzman olan dört kişi tarafından gerekli olan düzeltmeler yapılmış ve ölçek dil eşdeğerliği yapmak için hazır hale getirilmiştir. İlk grupta yer alan 117 öğrenciye, ölçeğin orijinal olan İngilizce formu uygulanmış ve üç hafta sonrada ölçeğin Türkçe formu uygulanmıştır. İkinci grupta yer alan 109 öğrenciye ilk olarak ölçeğin Türkçe formu uygulanmış ve üç hafta sonra da ölçeğin orijinal İngilizce formu uygulanmıştır.

3.3.2.1.2. Bulgular

Dil eşdeğerliği için ilk gruptan elde edilen bulgulara göre, ölçeğin orijinal İngilizce formu ile Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .86$, $p < .001$). Dil eşdeğerliği için ikinci gruptan elde edilen bulgulara göre, ölçeğin Türkçe formu ile orijinal İngilizce formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır ($r = .89$, $p < .001$). Bu iki gruptan elde edilen sonuçlara göre ölçeğin Türkçe formunun, orijinal İngilizce formuna eşdeğer olduğu söylenebilir.

3.3.2.2. Geçerlik Çalışmaları

DSÖ'nün faktör yapısının özelliklerini betimlemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır ve bulunan yapının örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi bulgularından yararlanılmıştır.

3.3.2.3. Açıklayıcı Faktör Analizi

Duygu Stilleri Ölçeği'nin yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da öncelikle bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek önemli oranda manidar korelasyonların olup olmadığına bakılmış ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte manidar ilişkilerin olduğu görülmüştür. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO .60'dan yüksek ve Barlett testinin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2004; Norusis, 1990). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .84, Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 1330,589 ($p < .001$) olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Açıklayıcı faktör analizi işlemlerinde faktör çıkarma yöntemi olarak temel bileşenler faktör çıkarma yöntemi seçilmiş, herhangi bir rotasyon yöntemi seçilmemiştir. Yapılan analiz sonucunda, öz değeri 1.00 ve üzeri olan 4 bileşen bulunmuştur ve bu bileşenler toplam varyansın %56'sini açıklamaktadır. Bileşenlerin öz değerine ilişkin çizgi grafiği (scree plot)

incelendiğinde ise, kırılma noktalarının 3. bileşenden sonra oldukça azaldığı görülmüştür. Bu açıdan, 3 faktörlü çözümün sınanmasına karar verilmiştir. Bu amaçla yine temel bileşenler faktör çıkarma ve Varimax döndürme yöntemi kullanılarak maddeler 3 faktöre zorlanmış ve yeniden faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Döndürülmüş bileşen matrisi (rotated component matrix) ilk olarak incelendiğinde, birden fazla faktöre yüklenen 4 madde belirlenmiş, bu maddeler elenerek aynı analizler yinelenmiştir. Eleme işlemi gerçekleştirilirken, bir maddenin yer aldığı faktörde “.40” ve daha fazla bir faktör yüküne sahip olması, maddelerin buldukları faktördeki yük değerleri ile diğer faktörlerdeki yük değerleri arasındaki farkın en az “.10” ve daha yukarı olması ölçütleri (Büyüköztürk, 2002) dikkate alınmıştır. Üç döndürme işleminden sonra en sade yapıya ulaşılmıştır. Maddelerin yüklendikleri faktörler ve faktör yükleri Tablo 5’de gösterilmiştir Buna göre faktörler sırasıyla toplam varyansın %17, %6 ve %4 ve toplamda %48’ünü açıklamaktadır. Kline (1994) bu oranın %40’ın üzerinde olmasının yapı geçerliği için önemli bir gösterge olduğunu vurgulamaktadır.

Tablo 3 DSÖ’nün faktör yapıları ve yükleri

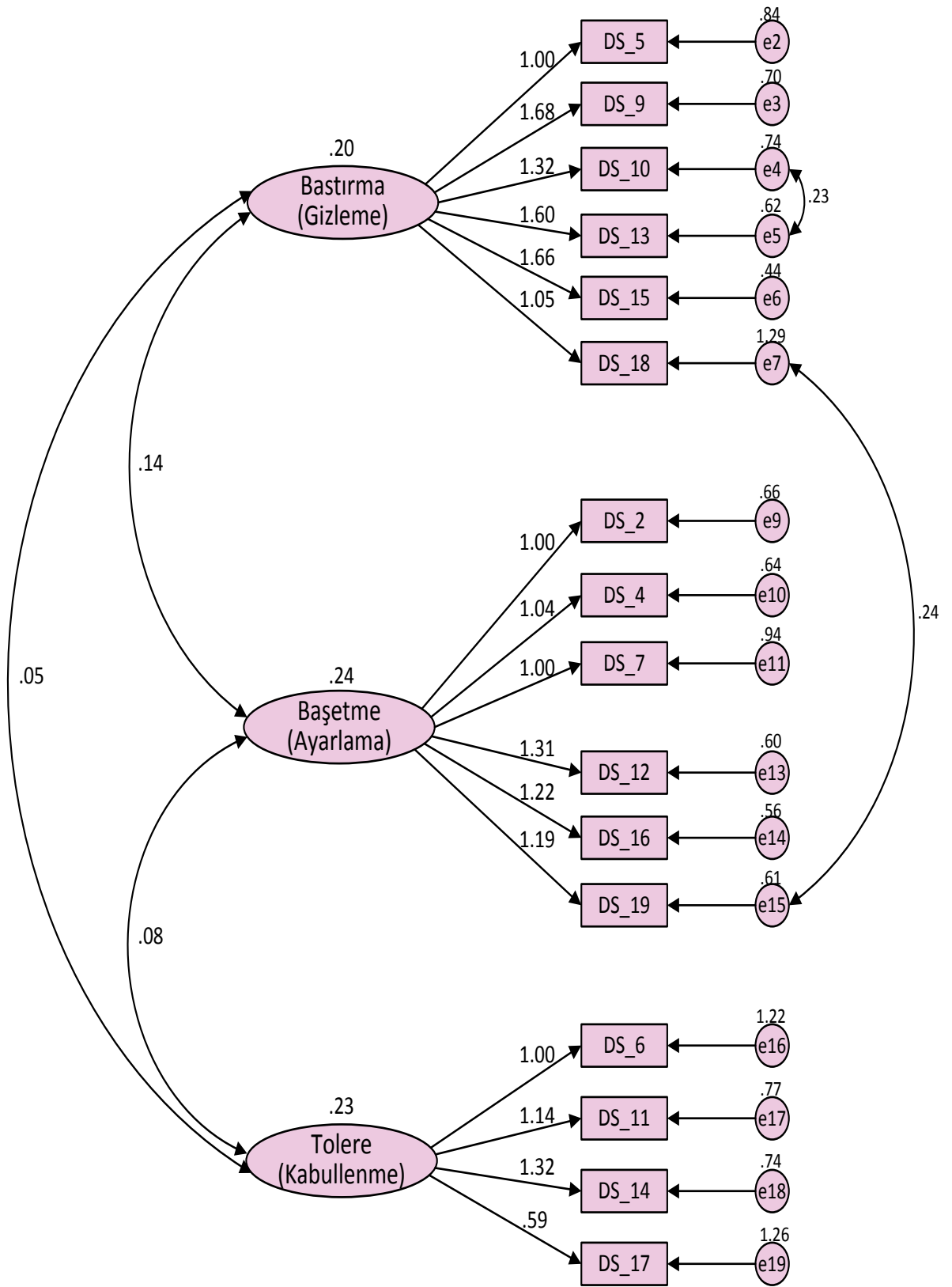
Maddeler	Bastırma Gizleme	Ayarlama Yönetme	Tolere Kabullenme
5. Genellikle olaylara karşı olan duygusal tepkilerimi bastırıyorum.	.527		
9. Duygularımı saklamakta iyiyim.	.660		
10. İnsanlar genellikle sinirli, üzüntülü olduğumu anlamazlar.	.792		
13. İnsanlar genellikle üzgün olduğumu anlayamazlar.	.777		
15. İnsanlara üzgün olduğumu fark ettirmeyecek şekilde davranabilirim.	.721		
18. Kolayca sahte duygular takınabilirim. Aslında hissetmediğim bir şekilde davranabilirim.	.486		
2. Duygularımı kontrol etmekte iyiyimdir.		.583	

4. Olaylara farklı bir bakış açısı geliştirerek hayal kırıklığı önleyebilirim.		.715	
7. Kısa bir sürede sakinleşebilirim.		.440	
12. Olumsuz bir duygu durumundan kısa sürede kurtulabilirim.		.634	
16. Daha iyi bir ruh haline sahip olmak için ne yapmam gerektiğini tam anlamıyla bilirim.		.719	
19. Daha iyi bir ruh durumuna çok kolay bir şekilde geçebilirim.		.611	
6. İnsanların beni üzgün görmesinde bir sakınca yok.			.734
11. Bazen olumsuz duygular hissetmekte bir sakınca yoktur.			.671
14. Üzgün olmaya tahammül edebilirim.			.572
17. Çok duygusal olmak yanlış değildir.			.496

3.3.2.4. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucu ortaya çıkan 3 faktörlü yapının örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA analizleri AMOS paket programı kullanılarak yapılmıştır. DFA analizi sonucunda 15 maddeden oluşan 3 faktörlü ölçeğin yapısına ilişkin olarak DFA sonuçları; $\chi^2 = 184.738$ (sd=99, $p < .01$) elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre Ki kare değerinin anlamsız olması beklenmektedir ancak bu değer örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlıdır ve büyük örneklem gruplarında çoğunlukla anlamlı düzeyde çıkabilmektedir. Bu açıdan alternatif olarak elde edilen Ki kare oranının serbestlik derecesine bölümünden elde edilen bir hesaplama önerilmektedir (Byrne, 1989; Kline, 1994; Şimşek, 2007). Yapılan çalışmada bu oran ($\chi^2/sd = 1.86$) olarak bulunmuştur. Bu oranın iki veya altında olması,

modelin iyi bir model olduğu, beş veya daha altında bir değer olması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Şimşek, 2007). Bu bakımdan elde edilen değer, modelin iyi bir model olduğuna önemli bir kanıttır. Buna ek olarak GFI (Goodness of Fit Index), CFI (Comperative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) uyum indeksleri de hesaplanmıştır. Belirtilen uyum indekslerinin kabul edilebilirlik düzeyleri farklı yazarlara göre değişiklik gösterse de, genel olarak GFI ve CFI'nin .90 ve üzeri olması, RMSEA'nın .08'in ve SRMR'nin .10 altında olması kabul edilebilir bir uyum iyiliğini ifade etmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Şimşek, 2007). Yapılan çalışmada elde edilen değerler GFI=.93, CFI=.92, RMSEA=.05 ve SRMR=.067 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar 15 maddeden oluşan 3 faktörlü DSÖ'nün uygulandığı örnekleme uyum gösterdiğine ilişkin kanıt sunmaktadır.



Şekil 1:DSÖ'nin Doğrulayıcı Faktör analizi

3.3.2.5. Güvenirlik Çalışmaları

Duygu Stilleri Ölçeği'nin iç-tutarlık güvenirliliği Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmıştır. Bu değerler Ayarlama-Yönetme için .72, Bastırma için .75, Tolere için .50 ve ölçeğin tamamı için .77 olarak bulunmuştur. Bulunan faktörlere ilişkin madde toplam korelasyonları incelendiğinde ise, bu değerlerin.34 ile .59 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bulunan madde-toplam korelasyonunun yorumlanmasında.30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Büyüköztürk, 2004; Alpar, 2012:458) göz önüne alındığında, madde-toplam korelasyonlarının yeterli olduğu görülmektedir. Bu çalışmada tolere alt boyutunun diğer alt boyutlara göre düşük olmasının nedeni madde sayısının az olmasından kaynaklanabilir.

DSÖ'nün güvenirliliğini saptamak için yapılan uygulamalardan üçüncüsü testin tekrarı yöntemidir. Ölçeğin zaman içindeki kararlılığını belirlemek amacıyla, üniversite öğrencilerine 89 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı 0.90 ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır.

3.3.2.6. Dış Geçerlilik Çalışmaları

DSÖ'nün Türkçe Formunun ölçüt bağıntılı geçerliliği, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Mühendislik Fakültesinden (92 erkek %28,3; 233 kız %71.7; yaş ortalamaları $X=20.11$, $Ss=1.64$) toplamda 325 Öğrenciyle yürütülmüştür.

3.3.2.6.1. İşlem

DSÖ'nün Türkçe formunun, ölçüt-bağıntılı geçerliliğini sağlamak için, Watson ve arkadaşları (1988)'in geliştirdiği ve Türkçe geçerlilik güvenirlilik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılan PozitifDuygu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.2.6.2. Veri Toplama Araçları

- **Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği:** Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek, pozitif duygu ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek 10'ar maddeden oluşmaktadır. Her bir soru 1 “çok az veya hiç” ile 5 “çok fazla” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86, test-

tekrar test tutarlığı ise sırasıyla .40 ve .54 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile yapılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu Ölçeği bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, Negatif Duygu Ölçeği'nin bu ölçeklerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak hesaplanmıştır.

- **Yaşam Doyumu Ölçeği**; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek “hiç uygun değil” (1) ile “tamamıyla uygun” (7) arasında değişen Likert tipinde 5 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Köker (1991), ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş testi yarılama değerini .75 ve KR20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4DSÖ ile Diğer Ölçekler Arasındaki İlişkiler

BOYUTLAR	YD	POZİTİF	NEGATİF
BASTIRMA	.03	.16**	.02
BAŞETME	.31**	.32**	-.27**
TOLERE	.08	.11*	-.04
N	325	325	325

*p<.05, **p<.01

3.3.2.6.3. Bulgular

DSÖ'nün ölçüt-bağımlı geçerliğinin saptanabilmesi için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin DSÖ' den aldıkları puanlar ile Pozitif Negatif Duygu Ölçeğinin Pozitif alt boyutu arasında Bastırma alt boyutunda ($r = .16$, $p < .001$), Başetme alt boyutunda ($r = .32$, $p < .001$), Tolere etme boyutunda ($r = .11$, $p < .05$) anlamlı iken Negatif Boyutunun Başetme alt boyutu ile ($r = -.27$, $p < .001$) negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeğinin de Başetme alt boyu ile ($r = .31$, $p < .001$) ile de pozitif bir ilişki saptanmıştır.

3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Bacanlı, İlhan ve Arslan (2009) tarafından geliştirilmiştir. SDKT beş alt boyuttan oluşmaktadır (duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık, sorumluluk). SDKT'nin yapı geçerliğini test etmek için 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmıştır.

Analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. SDKT'nin uyum geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Genel olarak incelendiğinde, SDKT'nin boyutlarının uyum geçerliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların uyum geçerliği açısından önemli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Bacanlı ve diğ, 2009).

SDKT'nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 90 katılımcıya ise iki hafta arayla SDKT uygulanmıştır. SDKT'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmüştür. SDKT test tekrarına ilişkin bulgular incelendiğinde en yüksek ilişkiyi Yumuşakbaşlılık ($r=.86$, $p<.01$), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık Boyutunun ($r=.68$, $p<.01$) ortaya koyduğu görülmüştür (Bacanlı ve diğ, 2009).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

3.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki I. ve IV. sınıf öğrencilerine ölçeklerin uygulanacağı saatler önceden duyurulmuştur. Kararlaştırılan saatlerde “Duygu Stilleri Ölçeği (DSÖ)”, “Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS)”, “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)” ve Kişisel Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiş ve uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 35-40 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı numaralandırılmıştır. İlk incelemede ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 13 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; depresyon, anksiyete, stres, beş faktör kişilik özellikleri, cinsiyet, sınıf, yaş, yaşadığı yer, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirip geçirmeme ve ebeveynin birlikte yaşayıp yaşamadığından oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise duygu stilleridir. Her üç ölçekten elde edilen puan dağılımları ve diğer bağımsız değişkenler bilgisayara kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra veriler analiz edilmiştir.

Duygu stilleri puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf, yaş, yaşadığı yer, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirip geçirmeme değişkenlerine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü bağımsız gruplar t testi ile tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır. Duygu stilleri, depresyon, anksiyete stres ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır.

Depresyon, anksiyete, stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon ve aşamalı regresyon analizleri ile hesaplanmıştır.

Cinsiyet, sınıf, romantik ilişki durumu ve çocukluk döneminde üzüntülü yaşantı geçirme değişkenleri'nin duygu stillerini yordamasına ilişkin regresyon analizi yapılabilmesi amacıyla bu değişkenler dummy değişkene dönüştürülmüş (Büyüköztürk, 2006), daha sonra kişilik özellikleri ve depresyon anksiyete stres ile birlikte hiyerarjik regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. DUYGU STİLLERİ ve ÖZLÜK NİTELİKLERİ

4.1.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 5 Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Başetme	Kız	418	19.76	3.69	-1.582	.114
	Erkek	382	20.20	4.23		
Bastırma	Kız	418	17.67	4.42	-3.531	.000**
	Erkek	382	18.80	4.59		
Tolere	Kız	418	12.28	2.54	-1.225	.221
	Erkek	382	12.52	2.96		

**P<0.001

Tablo 7 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin duygu stillerinden bastırma alt boyutunun puan ortalamaları 17.67 (Ss:4.42) iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 18.80 (Ss:4.59) olarak hesaplanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından duygu stillerinin bastırma alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. (t= -3.531, p<05). Duygu Stilllerinden Başetme ve Tolere etme alt boyutunda ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.1.2. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 6 Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Başetme	1	521	20,06	4,01	.942	.346
	4	279	19,79	3,86		
Bastırma	1	521	18,54	4,65	2.861	.004*
	4	279	17,58	4,26		
Tolere	1	521	12,15	2,81	-3.458	.001*
	4	279	12,85	2,57		

*P<0.05

Tablo 8 incelendiğinde sınıf değişkeni açısından birinci sınıf öğrencilerinin duygu stilleri ortalamalarına bakıldığında, bastırma alt boyutunun puan ortalamasının birinci sınıfların 18.54 (Ss:4.65), dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ise 17.58 (Ss:4.26) olarak bulunmuştur.

Tolere alt boyutunun puan ortalamasının birinci sınıfların 12.15 (Ss:2.81), dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ise 12.85 (Ss:2.57) olarak bulunmuştur. Analiz sonucuna göre sınıf değişkeni açısından bastırma (t= 2.861, p<0.001) ve tolere etme (t= -3.458, p<0.001) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır. Bu sonuca göre dördüncü sınıf öğrencilerinin tolere etme puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek iken dördüncü sınıf öğrencilerinin bastırma puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşüktür.

4.1.3. Üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yer değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yer değişkenine göre duygu stilleri puanlarına ilişkin N, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 7 Öğrencilerin Yaşamını Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına İlişkin N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Puan Türü	N	\bar{X}	Ss
Başetme	Köy-kasaba	98	19.67	3.74
	İlçe	193	19.82	4.26
	İl	244	19.74	3.74
	Büyükşehir	265	20.40	3.99
Bastırma	Köy-kasaba	98	16.84	3.98
	İlçe	193	17.71	4.31
	İl	244	18.72	4.73
	Büyükşehir	265	18.60	4.59
Tolere	Köy-kasaba	98	12.40	2.52
	İlçe	193	12.34	2.86
	İl	244	12.36	2.69
	Büyükşehir	265	12.45	2.81

Tablo 8 Öğrencilerin Yaşamını Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Başetme	Gruplar Arasında	75.30	3	25.10	1.60
	Gruplar İçinde	12470.09	796	15.66	
	Toplam	12545.39	799		
Bastırma	Gruplar Arasında	336.05	3	112.01	5.52**
	Gruplar İçinde	16127.81	796	20.26	
	Toplam	16463.87	799		
Tolere	Gruplar Arasında	1.73	3	0.57	.07
	Gruplar İçinde	6051.65	796	7.60	
	Toplam	6053.38	799		

P<0.001

Tablo 10'daki varyans analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yer değişkenine göre duygu stilleri alt puanları ortalamaları arasında sadece bastırma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur (F=5.52, p<.001). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9 Yaşamını Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Öğrencilerinin Bastırma stili Tukey Testi Sonuçları

Yaşamını Geçirdiği Yer (I)	Yaşamını Geçirdiği Yer (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	P
Köy-Kasaba	İl	-1.87	.53	.003*
	Büyükşehir	-1.76	.53	.005*

**p<0.05

Tablo 11 incelendiğinde yaşamının büyük bir kısmını köy ve kasabada geçiren gençlerin bastırma stili puan ortalamaları yaşamının çocuğunu il ve büyükşehirde geçiren öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır.

4.1.4. Üniversite öğrencilerinin anne-babalarının birlikte olma değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin anne-babalarının birlikte olma değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 10 Öğrencilerin Aile Yapısı Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Aile Yapısı	n	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Başetme	Anne-Baba Beraber	600	19.97	4.00	.0510	.959
	Anne-Baba Ayrı	200	19.96	3.84		
Bastırma	Anne-Baba Beraber	600	18.23	4.66	.261	.794
	Anne-Baba Ayrı	200	18.14	4.15		
Tolere	Anne-Baba Beraber	600	12.48	2.74	1.551	.121
	Anne-Baba Ayrı	200	12.13	2.77		

p>0.05

Tablo 12 incelendiğinde öğrencilerin anne-babalarının birlikte olma değişkeni açısından, duygu stilleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır (p>.05).

4.1.5. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkisi olup olmama değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin romantik ilişkisi olup olmama değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 11 Öğrencilerin Romantik Bir İlişkisi Olup Olmama Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Romantik bir ilişkisi var mı?	n	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Başatme	Evet	338	20.01	4.18	.258	.796
	Hayır	462	19.94	3.79		
Bastırma	Evet	338	18.15	4.68	-.328	.743
	Hayır	462	18.25	4.43		
Tolere	Evet	338	12.71	2.85	2.796	.005*
	Hayır	462	12.16	2.65		

* $p \leq .05$

Tablo 13 incelendiğinde öğrencilerin romantik ilişkisi olup olmama değişkeni açısından, duygu stilleri alt boyutlarından tolere puan ortalamaları, romantik ilişkisi olanlarda 12.71 (Ss:2.85) iken romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin puan ortalamaları ise 12.16 (Ss:2.65) olarak hesaplanmıştır. Analiz sonucunda romantik ilişkisi olan öğrencilerin puan ortalamaları romantik ilişkisi olmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($t = 2.796$, $p < .05$). Bu sonuç romantik ilişkinin bireylerin duygularını tolere etme puanları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

4.1.6. Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde onları etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir travma geçirip geçirmeme değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkenine göre duygu stilleri puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 12Öğrencilerin Çocukluk Döneminde Travma Geçirme Değişkenine Göre Duygu Stilleri Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Travma Geçirdi mi?	n	\bar{X}	Ss	t Değeri	p Değeri
Başetme	Evet	230	19.37	4.28	-2.70	.007*
	Hayır	570	20.21	3.80		
Bastırma	Evet	230	17.98	4.99	-.89	.37
	Hayır	570	18.30	4.34		
Tolere	Evet	230	12.33	2.86	-.42	.66
	Hayır	570	12.42	2.70		

*P<0.05

Tablo 14 incelendiğinde öğrencilerin çocukluk döneminde kendilerini etkileyen duygusal ve fiziksel bir travma geçirip geçirmeme değişkeni açısından, duygu stilleri alt boyutlarından başetme puan ortalamaları, travma geçiren öğrencilerde 19.37 (Ss:4.28) iken travma yaşamayan öğrencilerin puan ortalamaları ise 20.21 (Ss:3.80) olarak hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda travma yaşamayan öğrencilerin puan ortalamaları travma yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (t= -2.70, p<.05). Bu sonuç travma geçirme durumunun bireylerin duygularıyla başetme puanları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır.

4.1.7. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanları ile depresyon, anksiyete ve stres (DAS) puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri puanları ile depresyon, anksiyete, stres (DAS) puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 13Öğrencilerin Duygu Stilleri Puanları İle Depresyon Anksiyete Stres Puanları Arasındaki İlişki

		Depresyon	Anksiyete	Stres
Başetme	r	-.28**	-.31**	-.36**
	p	.00	.00	.00
Bastırma	r	.03	-.01	-.05
	p	.33	.70	.10
Tolere	r	-.08*	-.03	.00
	p	.02	.32	.81

*p<.001

Tablo 15’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin başetme puanları ile depresyon ($r=-.28$), anksiyete ($r=-.31$) ve stres ($r=-.36$) puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$).

4.1.8. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri ve depresyon anksiyete stres puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 16’da verilmiştir. Depresyon, anksiyete ve stresin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 16’de sunulmuştur.

Tablo 14 Öğrencilerin Duygu Stilleri ve Depresyon, Anksiyete, Stres Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	\bar{X}	Ss
Başetme	800	19,97	3,96
Bastırma	800	18,21	4,53
Tolere	800	12,39	2,75
Depresyon	800	8,07	7,93
Anksiyete	800	11,39	7,52
Stres	800	14,89	8,49

Tablo 15 Depresyon, Anksiyete ve Stresin Duygu Stilleri Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R ²	F	p	β	T	p
Başetme	Depresyon	.368	.136	41.611	.000	-.032	-.617	.538
	Stres					-.072	-1.221	.222
	Anksiyete					-.285	-5.296	.000
Bastırma	Depresyon	.116	.014	3.650	.012	.141	2.546	.011
	Stres					.000	-.007	.994
	Anksiyete					-.154	-2.678	.008
Tolere	Depresyon	.120	.014	3.892	.009	-.159	-2.866	.004
	Stres					-.016	-.261	.794
	Anksiyete					.131	2.275	.023

Tablo 17 incelendiğinde duygu stilleri alt boyutlarından baş etme için depresyon, stres, anksiyete bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=41.611$, $p=0.000$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin anksiyete olduğu belirlenmiş, anksiyete puanının artması baş etme puanını negatif yönde etkilemektedir. Bu değişkenin modelin % 13.6’sını açıkladığı bulunmuştur.

Bastırma alt boyutunda ise depresyon, anksiyete ve stres bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=3.650$, $p=0.012$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin depresyon ve anksiyete olduğu belirlenmiş, depresyon puanının artması bastırma puanını pozitif yönde, anksiyete puanının artması ise bastırma puanını negatif yönde etkilemekte olup, bu değişken modelin %1.4'ünü açıklamaktadır.

Tolere alt boyutunda ise depresyon, anksiyete ve stres bağımsız değişkenleri ile oluşturulan, çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=3.92$, $p=0.012$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin depresyon ve anksiyete olduğu belirlenmiş, depresyon boyutunun artması tolere etme boyutunu negatif yönde, anksiyete puanının artması tolere boyutunu pozitif yönde etkilemekte olup, bu değişken modelin %1.4'ünü açıklamaktadır.

4.1.9. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutları puanları ile beş faktör kişilik özellik alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutları puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 16 Öğrencilerin Duygu Stilleri Alt Boyutları Puanları İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki

		Duygusal Dengesizlik	Dışa Dönüklük	Deneyime Açıklık	Yumuşak Başlılık	Sorumluluk
Başetme	r	-.388**	.242**	.204**	.252**	.192**
	p	.000	.000	.000	.000	.000
Bastırma	r	-.141**	.024	.119**	.032	.023
	p	.000	.506	.001	.369	.514
Tolere	r	-.054	.031	.061	.044	.014
	p	.124	.375	.083	.212	.682

** $p<0.01$

Tablo 18'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin başetme puanları ile duygusal dengesizlik ($r=-.388$), puanı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki, dışa dönüklük ($r=.242$), deneyime açıklık ($r=.204$), yumuşak başlılık ($r=.252$) ve sorumluluk ($r=.192$), puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$).

Ayrıca üniversite öğrencilerinin bastırma puanları ile duygusal dengesizlik ($r=-.141$), puanı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki, deneyime açıklık ($r=.119$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$).

Tablo 17 Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Duygu Stilleri Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	\bar{X}	Ss
Başetme	19,9725	3,96250
Bastırma	18,2125	4,53934
Tolere	12,3962	2,75249
Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm	24,2200	6,89718
Dışadönüklük	44,8175	9,67089
Deneyime Açıklık	41,5662	7,43503
Yumuşakbaşlılık	49,1775	8,72460
Sorumluluk	37,3313	7,52927

n=800

Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri ve beş faktör kişilik özellikleri puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 19’de verilmiştir. Beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından “başetme”nin anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 20’de sunulmuştur.

4.1.10. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutlarından “başetme” beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Tablo 18 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Duygu Stilleri Alt Boyutlarından “Başetme”yi Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R ²	F	p	β	t	p
Başetme	Duygusal Dengesizlik	.464	.216	43.643	.000	-.363	-11.358	.000
	Dışa Dönüklük					.146	3.432	.001
	Deneyime Açıklık					.044	.991	.322
	Yumuşak Başlılık					.093	2.252	.025
	Sorumluluk					.036	.917	.359

Tablo 21 incelendiğinde duygu stilleri alt boyutlarından baş etme için kişilik faktörleri bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=43.643$, $p=0.000$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin “duygusal dengesizlik”, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, olduğu belirlenmiştir. Duygusal dengesizlik puanının artması baş etme puanını negatif yönde etkilemektedir. Dışa dönüklük ve yumuşak başlılık puanlarının artması baş etme puanını pozitif yönde etkilemektedir. Bu değişkenin modelin % 21.6’sını açıkladığı bulunmuştur.

4.1.11. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutlarından “bastırma” beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından “bastırma”nın anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 19 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Duygu Stilleri Alt Boyutlarından “Bastırma”yı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R ²	F	p	B	t	p
Bastırma	Deneyime Açıklık	.206	.042	7.004	.000	.209	4.265	.000
	Duygusal Dengesizlik					-.152	-4.293	.000
	Dışa Dönüklük					-.099	-2.104	.036
	Yumuşak Başlılık					-.049	-1.071	.284
	Sorumluluk					-.009	-.196	.844

Tablo 21 incelendiğinde duygu stilleri alt boyutlarından bastırma için kişilik faktörleri bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir (F=7.004, p=0.000). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin “duygusal dengesizlik”, dışa dönüklük, deneyime açıklık, olduğu belirlenmiştir. Duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük puanının artması ve bastırma puanını negatif yönde etkilemektedir. Deneyime açıklık puanlarının artması bastırma puanını pozitif yönde etkilemektedir. Bu değişkenin modelin % 4.2’sini açıkladığı bulunmuştur.

4.1.12. Üniversite öğrencilerinin duygu stilleri alt boyutlarından “Tolere”nin beş faktör kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından “tolere”yi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 20 Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Duygu Stilleri Alt Boyutlarından “Tolere”yi Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	R	R ²	F	p	B	t	p
Tolere	Sorumluluk	---	---	1.172	.321	-.025	-.567	-.571
	Duygusal Dengesizlik					-.052	-1.459	.145
	Dışa Dönüklük					-.018	-.372	.710
	Yumuşak Başlılık					.023	.491	.623
	Deneyime Açıklık					.072	1.436	.151

Tablo 22 incelendiğinde duygu stilleri alt boyutlarından tolere için kişilik faktörleri bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olmadığı görülmektedir ($F=1.172$, $p=.312$).

4.1.13. Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “başetme” yi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “başetme”yi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan analiz sonuçları ise tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 21 Depresyon, Anksiyete, Stres’in ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Başetme Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	β
1	(Sabit)	.368	.136	.132	41.611	3/796	
	Depresyon						-.032
	Anksiyete						-.072
	Stres						-.285***
2	Sabit	.494	.244	.236	31.884	8/791	
	Nevrotizm						-.295***
	Dışadönüklük						.133***
	Deneyime açıklık						.042
	Yumuşakbaşlılık						.069
	Sorumluluk						.033

** $p<.01$. *** $p<.001$

Tablo 23’de depresyon anksiyete stres ve kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından baş etmeyi yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Depresyon anksiyete ve stresin “baş etme”yi açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde stresin tek başına başetmedeki varyansın %13’sini açıkladığı ve baş etmenin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=.368$, $R^2=.136$, $F=41.611$, $\beta=-.285$, $p<.001$). Modele ikinci adımda depresyon anksiyete stresle birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, depresyon anksiyete stresin ve kişilik özellikleri birlikte öz-anlayıştaki varyansın %24.4’ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.494$, $R^2=.244$, $F=31.884$, $p<.001$). Kişilik özelliklerinden nevrozizm ($\beta=-.295$, $p<.001$), dışa dönüklük ($\beta=.133$, $p<.001$) alt boyutlarının

model içinde anlamlı katkılarının olup “başetme”nin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

4.1.14. Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “bastırma”yı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “bastırma”yı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan analiz sonuçları ise Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 22 Depresyon, Anksiyete, Stes’in ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Bastırma Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	β
1	(Sabit)	.116	.014	.010	3.650	3/796	
	Depresyon						.141**
	Anksiyete						.000
	Stres						-.154***
2	Sabit	.240	.058	.048	6.058	8/791	
	Nevrotizm						-.158***
	Dışadönüklük						-.059
	Deneyime açıklık						.217***
	Yumuşakbaşlılık						-.058
	Sorumluluk						.015

** p<.01. *** p<.001

Tablo 24’de depresyon anksiyete stres ve kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından bastırmayı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Depresyon anksiyete ve stresin “bastırma”yı açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde depresyon ($\beta=.141$, $p<.001$) ve stresin ($\beta=-.154$, $p<.001$) başetmedeki varyansın %1.4’ünü açıkladığı ve bastırmanın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=.116$, $R^2=.014$, $F=3.650$, $p<.001$). Modele ikinci adımda depresyon anksiyete stresle birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, depresyon anksiyete stresinve kişilik özellikleri birlikte öz-anlayıştaki varyansın %5.8’ini açıkladığı görülmüştür ($R=.240$, $R^2=.058$, $F=6.058$, $p<.001$). Kişilik özelliklerinden nevtizm ($\beta=-.158$, $p<.001$), deneyime açıklık ($\beta=.217$, $p<.001$) alt boyutlarının model içinde anlamlı katkılarının olup “başetme”nin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

4.1.15. Üniversite öğrencilerinin depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “tolere”yi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Depresyon anksiyete stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte duygu stilleri alt boyutlarından “tolere”yi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan analiz sonuçları ise tablo 25’de sunulmuştur.

Tablo 23 Depresyon, Anksiyete, Stes’in ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Tolere Alt Boyutunu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	Yordayıcı	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	β
1	(Sabit)	.120	.014	011	3.892	3/796	
	Depresyon						-,159***
	Anksiyete						-,016
	Stres						,131**
2	Sabit	.152	.023	013	2.332	8/791	
	Nevrotizm						-,072
	Dışadönüklük						-,048
	Deneyime açıklık						,064
	Yumuşakbaşlılık						,044
	Sorumluluk						-,047

** p<.01. *** p<.001

Tablo 25’de depresyon anksiyete stres ve kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından tolereyi yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Depresyon depresyon ve stresin “tolere”yi açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde depresyon ($\beta=-.159$, $p<.001$) ve stresin ($\beta=.131$, $p<.001$) başetmedeki varyansın %1.4’ünü açıkladığı ve bastırmanın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=.120$, $R^2=.014$, $F=3.892$, $p<.001$). Modele ikinci adımda depresyon anksiyete stresle birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, depresyon anksiyete stresin ve kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından tolerenin varyansın %2.3’ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.152$, $R^2=.023$, $F=2.332$, $p>.001$). Kişilik özelliklerinden alt boyutlarının model içinde anlamlı katkılarının olmadığı “başetme”nin yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. ÖZLÜK NİTELİKLERİ AÇISINDAN

Araştırmanın birinci alt probleminde, duygu stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin duygu stillerinden bastırma alt boyutunun puan ortalamaları 17.67 (Ss:4.42) iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 18.80 (Ss:4.59) olarak hesaplanmıştır.

Yapılan bağımsız gruplar t testi sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından duygu stillerinin bastırma alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur($t = -3.531, p < 0.05$). Duygu Stillerinden Başetme ve Tolere etme alt boyutunda ise cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuca göre erkekler duygularını kızlara göre daha fazla bastırdıkları ortaya çıkmıştır. Civan'ın 2011de "eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü" ile ilgili araştırmasında; kadınların ve erkeklerin duygu dışavurum tarzlarının ortalamaları karşılaştırıldığında, kadınların duygu dışavurum puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir"bulgusu, araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, kadınlar erkeklere oranla duygularını daha fazla dışavurmaktadırlar. Bu bulgu araştırmanın bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Duyguların sergilenmesinde kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıkların önemli bir kısmı, erken dönemlerde kişinin aile içinde anneden ve babadan öğrendikleri çerçevesinde şekillenir. Çok erken yaşlarda annelerin ve babaların kız ve erkek çocuklarına ifade ettikleri duyguları (Chaplin, Cole ve Zahn-Waxler, 2005) dahası kullandıkları duygu kelimelerinin sayısı bile çocuğun cinsiyetine göre (Fivush ve Buckner, 2000) farklılık göstermektedir. Örneğin hem annelerin hem de babaların kız çocuklarıyla konuşurken daha fazla "duygu" kelimeleri kullandıkları bilinmektedir. Bu nedenle kadınların erkeklere oranla duygularını daha fazla dışavurmasının sosyalizasyon sürecinde (erken dönemlerde) kendilerine öğretilenler ile ilişkili olduğu söylenebilir (Civan, 2011). Bir başka araştırmada cinsiyetler arasındaki farklılık kadınların duygularını ve sorunlarını başkalarıyla paylaşmaya daha fazla açık olmalarıyla, duygularını daha iyi ifade edebilmeleriyle (Goleman, 1998; Özbay ve diğerleri, 2011) buna karşılık erkeklerin kendilerini açmakta zorluk yaşamalarıyla ve bir problemin varlığını zor kabul etmeleriyle (Levant, 1990) açıklanabilir.

Sınıf değişkeni açısından öğrencilerin duygu stilleri puan ortalamalarına bakıldığında, bastırma alt boyutunda birinci sınıfların (yaş ortalaması:19:34) puan ortalaması: 18.54 (Ss:4.65) iken, dördüncü sınıf (yaş ortalaması:22,24) öğrencilerinin puan ortalamaları ise 17.58 (Ss:4.26) olarak bulunmuştur. Bağımsız gruplar t testi sonucuna göre sınıf değişkeni açısından bastırma ($t= 2.861$, $p<0.001$) puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır. Yani birinci sınıfta okuyanlar dördüncü sınıftakilere göre daha fazla duygularını bastırmaktadır. Üniversiteyi kazanarak şehir değiştiren gençlerin yeni bir ortama girdiği için “bastırma puanları” nı yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Yeni bir ortama alışmaya çalışmanın zorluğu ile ilgili çalışmalar üniversite birinci sınıf öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin üniversiteye uyumda zorluk yaşadığı saptanmıştır (Karahana ve diğ., 2005). Üniversite yaşamı boyunca bireyler farklı bir boyutta yeni bir sosyal çevrede ilişkilerini sürdürmesi gerekmektedir. Yurt ortamı, sınıf atmosferi kişiye yeni sosyal çevre olabilecek nitelikteki etkileşim hedefleri, yeni sosyal becerileri ve çabalarını zorunlu kılmaktadır (Özbay, 1997) ya da alınan üniversite eğitimi boyunca duygularını daha rahat açığa vurma konusunda desteklemiş olabileceği düşünülmektedir.

Tolere alt boyutunda ise birinci sınıfların puan ortalaması 12.15 (Ss:2.81) iken dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ise 12.85 (Ss:2.57) olarak bulunmuştur. Bağımsız gruplar t testi sonucuna göre sınıf değişkeni açısından tolere etme ($t= -3.458$, $p<0.001$) puan ortalamaları arasında da anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır. Bu sonuca göre dördüncü sınıf öğrencilerinin tolere etme puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada (Aktaş,1997) dördüncü sınıf öğrencilerinin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek, birinci sınıfta erkek ve kız öğrencilerin genel uyum düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı olduğu bulunmuştur. ODTÜ’de yapılan çalışmada da birinci sınıf öğrencilerinde üst sınıftaki öğrencilere göre depresif belirtiler daha fazla bulunmuştur (Aydın, 1989). Bu da araştırmayı destekler nitelikte, duyguları bastıran kişinin daha sabırsız, saldırgan ve depresif olduğu görülür. Ani tepkiler verir diğer taraftan bastırılan duygular negatif duyguların, öfke ve depresyon duygusunun artmasına yol açmaktadır (Nolen, Hoeksema 1998). Bu çalışmanın bulguları da, yapılan araştırmayı destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamını uzun süre geçirdiği yer değişkenine göre duygu stilleri alt puanları ortalamaları arasında sadece bastırma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ($F=5.52$, $p<.001$). Yaşamının büyük bir kısmını köy ve kasabada

geçiren gençlerin “bastırma” puan ortalamaları yaşamının çocuğunu il ve büyükşehirde geçiren öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Yani yaşamının çoğunu köy ve kasabada geçirenler duygularını il ve büyükşehirde yaşayanlara göre daha az bastırmaktadır. Büyükşehirlerde illerde karşılaşılan otoritelerin küçük yerleşim yerlerinde olmamasının bu sonuca neden olabileceği varsayılmaktadır. Keskin ve Orgun (2007) çalışmasında en uzun süre ilçe ve köylerde yaşamış olan öğrencilerin büyük şehir ve şehirde yaşamış olanlardan sosyal fobi boyutunda daha yüksek puan aldıkları ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. İzgiç ve arkadaşlarının (2000) yaptığı çalışmada da köyde ve ilçede yaşayanlarda sosyal fobinin daha yaygın olduğu bulunmuştur. Ancak bu konuda genelleme yapmak için yeterli araştırma bulunmamaktadır. Farklı örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır.

Üniversite öğrencilerinin anne-babalarının birlikte olmadekişkeni açısından, duygu stilleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ($p > .05$). Bu sonuç ebeveynleri boşanan ya da birlikte yaşayan bireylerin duygu stilleri üzerinde etkili olmadığı sonucunu ortaya koymaktadır. Literatürde anne babası boşanmış olan çocukların daha fazla depresyonda olduğu ile ilgili bilgiler bulunmaktadır (Kelly ve Emery, 2003; Wood, 2004; Amato ve Keith, 1991; Cohen, 2002 ve Dong ve diğerleri, 2002). Depresyonla duygu stillerinin arasında bir ilişki olduğu görülmesine karşın, yapılan araştırmada ebeveyni boşanmış olma durumunun duygu stilleri ile bir ilişki çıkmamıştır. Ancak bu konuda genelleme yapmak için duygu stilleri ile ilgili yeterli araştırma bulunmamaktadır. Farklı örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır.

Öğrencilerin romantik ilişkisi olup olmama değişkeni açısından, duygu stilleri alt boyutlarından tolere puan ortalamaları, romantik ilişkisi olanlarda 12.71 (Ss:2.85) iken romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin puan ortalamaları ise 12.16 (Ss:2.65) olarak hesaplanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda romantik ilişkisi olan öğrencilerin puan ortalamaları romantik ilişkisi olmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($t = 2.796$, $p < .05$). Bu sonuç romantik ilişkinin bireylerin duygularını tolere etme puanları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yani duygusal ilişkisi olan bireylerin olmayan öğrencilere göre daha kabullenici ve toleranslı olduğu görülmüştür.

Birçok birey gençlik (üniversite) döneminde en az bir romantik ilişki yaşamakta, erken dönemde gelişen ilişkiler, sağlıklı yetişkin ilişkileri kazanmak için gerekli olan becerilerin gelişiminde önemli işlevi bulunmaktadır. Literatürde, bireylerin yaşamlarındaki ilk romantik

ilişkilerinin genç yetişkinlik döneminde yaşanan ilişkilerin gelişiminde önemli bir dönüm noktası olduğunu ortaya koymaktadır (Sullivan, 2010; Davies, 2006). Romantik ilişkiler aynı zamanda, bireylerin en önemli psikososyal gelişim görevleri arasında yer almaktadır. Bazı araştırma bulguları, romantik ilişkilerde sosyal statü, romantik benlik algısı, öz saygı ve ait olma duygularının önemini vurgularken, diğerleri romantik ilişkilerin depresyon düzeyi, çalkantılı ruh hali, çatışmalar ve antisosyal davranışlarla ilişkisini ortaya koymaktadırlar (Shulman, Tuval-Mashiach, Levran ve Anbar, 2006; Küçükarslan, 2011; Rill, Baiocchi, Hopper, Denker ve Olson, 2009; Zeidner ve Kaluda, 2008; Simon, Aikins ve Prinstein, 2008; Demir, 2008).

Bu sonuçlarla birlikte, düzenli ve romantik ilişki kuramayanların daha az sosyal oldukları gözlenmektedir. Bu nedenle romantik ilişkiler, ergenlerin sosyal tercihlerini ve özgüvenini etkilemektedir. Popüler bireyler, ilişkileri karşılıklı olduğunda olumlu sosyal beceriler sergilemektedirler. Bu sayede karşılıklı romantik ilişki, sosyal ve duygusal uyumu desteklemektedir (Sippola, Buchanan ve Kehoe, 2007; Küçükarslan, 2011; Carlson ve Rose, 2007; Lavy, Mükulincer ve Shaver, 2010; Demir 2008).

İlgili literatür incelendiğinde, gençlerin duygusal ilişkilerinin duygusal yaşantılarını ve davranışlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyan araştırmalara da rastlanmaktadır. Gençlik dönemindeki romantik ilişkiler; psikolojik uyumda azalmaya, ruhsal değişimlerde iniş çıkışlardaki artmaya, depresyon, anksiyete ve stres de artmaya, özgüvende azalmaya, akademik başarıda düşmeye, alkol ve madde kötüye kullanımında artmaya, cinsel eylemlere daha erken ilgi duymaya ve çeşitli davranış problemlerine yol açabilmektedir (Larson, 1988; Gudjonsson, Sigurdsson, Lydsdottir ve Olafsdottir, 2008; Sparrevojn ve Rapee, 2009; Küçükarslan, 2011; Solomon, Arnow, Gotlib ve Wind, 2003; Demir, 2008).

Üniversite öğrencilerin çocukluk döneminde kendilerini etkileyen duygusal ve fiziksel bir travma geçirip geçirmeme değişkeni açısından, travma stilleri alt boyutlarından başatme puan ortalamaları, travma geçiren öğrencilerde 19.37 (Ss:4.28) iken travma yaşamayan öğrencilerin puan ortalamaları ise 20.21 (Ss:3.80) olarak hesaplanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda travma yaşamayan öğrencilerin puan ortalamaları travma yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($t = -2.70, p < .05$). Bu sonuç travma geçirme durumunun bireylerin duygularıyla başatme puanları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ölçeğin diğer alt boyutlardaki karşılaştırmalarda istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır. Çocukluk döneminde üzücü psikolojik ve fiziksel yaşantılar yaşamış olan bireyler sıklıkla fark edilebilir şekilde diğer insanlara veya özellikle hayvanlara

ve çocuklara karşı şefkat ve anlayış gösterirlerken kendilerine karşı şefkatli olma konusunda başarısızlardır (Germer, 2009; Akt: Özyeşil, 2011).

Çocukluk çağında istismara maruz kalan çocuklarda, çocukluk döneminde yaşanan istismarla ilgili olarak birçok fiziksel, psikolojik ve sosyal problem görülmektedir. Bireylerdeki depresif belirtilerin çocukluk yaşamında istismara uğramaları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Navalta ve diğ., 2006). Armağan'ın bildirdiğine göre; McMillan ve arkadaşlarının çalışmasında çocukluk çağı istismar yaşantısı olanlarda yaşam boyu psikopatoloji gelişme riskinin arttığı bulgusu vurgulanmaktadır (Armağan,2007; Bahar ve diğ., 2009).Bağlanma stilleri ile çocukluk dönemi istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişkilerin saptanmasına yönelik yapılan bir çalışmada, çocukluk döneminde fiziksel, duygusal ve cinsel istismara uğrayanların saplantılı bağlanma geliştirdikleri ve utanç duygusu arttıkça korkulu bağlanmanın arttığı, güvenli bağlanmanın azaldığı bulunmuştur (Deniz, 2006). Zoroğlu ve arkadaşlarının 2001 yılında yaptığı çalışmada çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları ile ilgili çalışmasında bu travmalardan birine uğrayan çocukların ruhsal ve depresif bozuklukları olduğu görülmüş, Türkiye'de, klinik dışı ergen popülasyonunda, çocukluk dönemi istismar ve ihmal yaşantılarının azımsanmayacak bir oranda görüldüğü ve bunun kendine fiziksel zarar verme davranışı, özkıyım girişimi ve dissosiyatif belirtiler ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Zoroğlu ve diğ., 2001). Çocukluk çağında yaşanan travmalar bireyleri olumsuz etkilediği için baş etme boyutunun düşük çıkması beklenen bir sonuçtur.

5.2. DUYGU STİLLERİveDEPRESYON ANKSİYETE STRESİLE İLGİLİ OLARAK

Üniversite öğrencilerinin baş etme puanları ile depresyon ($r=-.28$), anksiyete ($r=-.31$) ve stres ($r=-.36$) puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Depresyon uzun süre devam eden ve kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyen mutsuzluk, hayattan keyif almama halidir. Değersizlik, aşırı suçluluk, yalnızlık, üzüntü ve ümitsizlik duyguları ile karakterize edilir. Depresyondaki kişide intihar düşünceleri de olabilir (Köse 2009).İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisi duygularını kontrol edebilme, sentezleyebilme ve yönetebilme özelliğidir. Bu özellik insanın varoluşundan beri süreklilik göstermektedir (Hofmann ve Kashdann, 2010; Davidson 2003; Ekman 2003; Lazarus 1991). İnsanları diğer canlılardan ayıran; fikir yürütme, analiz etme, yorumlama becerisidir. Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözlemleme, değerlendirme ve değiştirmenin yanı sıra amaca ulaşmayı sağlayan bütün içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır

(Thompson, 1994). Buna göre, duygu düzenlemenin içinde birçok düzenleme vardır: Kendi duygularını düzenleyebilme, diğerleri tarafından oluşturulan duyguları düzenleyebilme, duygunun kendisini düzenleyebilme ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme (Thompson ve Calkins, 1996). Tüm bunları gerçekleştirebilmek için duygu düzenleme biyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri içinde barındırır (Ataman, 2011).

Duyguları ayarlamak, yaşamak ve ifade etmek psikolojik sağlığın en önemli ögesidir. Bireyler yaşamlarındaki duygularının farkında olduklarında ve bunlara açık olduklarında kendilerini de tüm yönleriyle ve zenginlikleriyle yaşarlar (Rogers, 1961). Bu nedenle depresyonda anksiyete ve strese olan bireylerin duygularını ayarlama ve baş etme puanlarının düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Duygu stilleri alt boyutlarından baş etme için depresyon, stres, anksiyete bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=41.611$, $p=0.000$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin anksiyete olduğu belirlenmiş, anksiyete puanının artması baş etme puanını negatif yönde etkilemektedir. Bu değişkenin modelin % 13.6'sını açıkladığı bulunmuştur.

Bastırma alt boyutunda ise depresyon, anksiyete ve stres bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=3.650$, $p=0.012$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin depresyon ve anksiyete olduğu belirlenmiş, depresyon puanının artması bastırma puanını pozitif yönde, anksiyete puanının artması ise bastırma puanını negatif yönde etkilemekte olup, bu değişken modelin %1.4'ünü açıklamaktadır. Sonuç olarak depresyon arttıkça bastırmada artmaktadır.

Literatürde araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Bazı duygu durumları, yaşantıyı ve duyguları daha iyi bir şekilde ifade etmemize yararken bazıları ise duyguları ifade etmede ters etkiye sahip olabilmektedir. Örneğin duyguları bastırma, gizleme girişimi psikolojik uyarılmayı artırmaktadır (Grass ve Levenson 1997). Ayrıca duyguları bastıran kişinin daha sabırsız ve saldırgan olduğu görülür. Ani tepkiler verir. Diğer taraftan bastırılan duygular negatif duyguların, öfkenin ve depresyon duygusunun artmasına yol açmaktadır (Nolen, Hoeksema 1998). Anksiyete puanının artması, baş etme puanını negatif yönde etkilemektedir. Bu sonuç anksiyete yaşayan bireylerin daha ağır bir tabloya (depresyona) girmemek için, duygularıyla baş etme çabası içinde olduklarını gösterebilir.

Tolere alt boyutunda ise depresyon, anksiyete ve stres bağımsız değişkenleri ile oluşturulan, çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=3.92$, $p=0.012$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin depresyon ve anksiyete olduğu belirlenmiş, depresyon boyutunun artması tolere etme boyutunu negatif yönde, anksiyete puanını artması tolere boyutunu pozitif yönde etkilemekte olup, bu değişken modelin %1.4'ünü açıklamaktadır. Depresyon puanı arttıkça tolere puanı negatif yönde etkilenirken anksiyete puanı arttıkça tolere puanı pozitif yönde etkilenmektedir. Duygu stillerinden tepki odaklı stratejiler sınıfından üçüncü tip tolere boyutu: duygu, ortaya çıktığı anda, canlanan duygusal ortama tepki olarak katlanmayı, kabullenmeyi, avunmayı ve savunmamayı içermektedir. Bu tip duygu durumu katlanıcı (tolerating) olarak ifade edilmektedir (Hofmann ve Kashdani, 2010). Anksiyete olan bireylerin bu duygu durumundan kurtulmak için, duygularını ayarlamak ya da yönetmek yerine duygularını kabullenme, tolere etme içerisinde olmasıyla açıklanabilir.

Literatürde de bireylerin yaşamlarında yoğun olarak kullandığı duygu stilleri ile psikopatoloji ilişkilendirilmiştir (Davidson, 1998; Gray, 1987; Hamill, 2008) Özellikle bireylerin kullandıkları duygu stillerinin depresyonla ilişkisinin olduğu, depresif belirtilerin arttıkça bireylerin duygularını yönetemediği, ayarlayamadığı, davranışlarına ve duygularına ket vurduğu araştırmalarda (Scott ve diğ., 2008; Hamill, 2008; Muris ve diğ., 2005) ortaya konmuştur.

5.3. DUYGU STİLLERİ ve BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ile İLGİLİ OLARAK

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre duygu stilleri alt boyutlarından “baş etme” puanları ile duygusal dengesizlik ($r=-.388$), puanı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki, dışa dönüklük ($r=.242$), deneyime açıklık ($r=.204$), yumuşak başlılık ($r=.252$) ve sorumluluk ($r=.192$), puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Öğrencilerin duygu stilleri alt boyutlarından “baş etme” için kişilik faktörleri bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=43.643$, $p=0.000$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin “duygusal dengesizlik”, dışa dönüklük, yumuşak başlılık olduğu belirlenmiştir. Duygusal dengesizlik puanının artması baş etme puanını negatif yönde etkilemektedir. Dışa dönüklük ve yumuşak başlılık puanlarının artması baş etme puanını pozitif yönde etkilemektedir. Bu değişkenin modelin % 21.6'sını açıkladığı bulunmuştur.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin bastırma puanları ile duygusal dengesizlik ($r=-.141$), puanı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki, deneyime açıklık ($r=.119$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$).

“Bastırma” alt boyutu için kişilik faktörleri bağımsız değişkenleri ile oluşturulan çoklu regresyon analizi modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F=7.004$, $p=0.000$). Modele anlamlı katkıda bulunan değişkenin “duygusal dengesizlik”, dışa dönüklük, deneyime açıklık, olduğu belirlenmiştir. Duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük puanının artması, bastırma puanını negatif yönde etkilemektedir. Deneyime açıklık puanlarının artması bastırma puanını pozitif yönde etkilemektedir. Bu değişkenin modelin % 4.2’sini açıkladığı bulunmuştur. Duygusal düzenleme; hangi insanların hangi duygulardan etkilendikleri, ne zaman bu duygulara sahip oldukları, bu duyguları nasıl tecrübe ettikleri ve nasıl ifade ettikleri anlamına gelmektedir (Hoffman 2010). Duygu ile ilgili daha önceki çalışmalarda da olduğu gibi, bireyin duygularını yönetebilmesi; bireysel farklılıkları ve yaşantıları nasıl algıladığıyla ilişkilidir. Duygu stillerinden baş etmenin nevrozizm ile negatif ilişkisinin ve etkisinin olması kaçınılmaz bir sonuçtur. Beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm, olumsuz duygulara eğilim, özellikle anksiyete, depresyon ve öfke yaşamak olarak tarif edilebilir. Nevrotikliğin başlıca özellikleri kaygı, öfke, düşmanlık, depresyon, dürtüsellik ve savunmasızlıktır (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987). Costa ve McCrae (1992) nevrozizmi, bireyin korku, suçluluk ve üzüntü gibi olumsuz duygu durumlarını yaşamaya genel eğilimi olarak tanımlamışlardır. Ayrıca Nevrotizm boyutundan yüksek puan alan bireyler kaygılı, güvensiz, kendine acıyan duygusal kimselerdir ve stresle ilişkili ruhsal rahatsızlıklara daha yatkındırlar (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Ayrıca Deniz ve Sümer (2010) yaptıkları araştırmanın sonucunda öz-anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı düzeyde düşük bulmuşlardır. Nevrotizm boyutundan yüksek puan alan bireyler saldırgan tepkiler vermek ve henüz olmamış şeyler için endişe etmek gibi uygun olmayan başa çıkma tepkilerini daha sık kullanırlar, çünkü yıkıcı duygularla daha sık alakadar olurlar. Kendilerini suçlama gibi mantık dışı inanışları olabilir, çünkü bu duygular yaşadıkları olumsuz duygularla bilişsel olarak daha uyumludur (McCrae ve Costa, 1987). Özetle bireyler durumlar karşısında oluşabilecek tepkilere daha önceden kendini hazırlarsa duygularını daha iyi düzenlemiş olur. Aniden oluşan tepkiler çoğu zaman daha zarar verici olmaktadır (Gros ve Levenson 1997; Hofmann ve Kashdan, 2010). Bu özellik elbette bireysel farklılıklara, bireylerin duygusal deneyimlerine ve psikolojik özelliklerine göre değişiklik gösterir (Gros ve John, 2003; Hofmann ve Kashdan, 2010).

Duygu stillerinin başetme ile dışa dönüklük alt boyutunun pozitif bir ilişki ve etkisinin olması da beklenen bir sonuçtur. Yapılan araştırmalar, dışadönüklerin içedönüklere göre daha çok arkadaşı olduğunu ve sosyal ortamlarda daha çok zaman geçirdiklerini göstermiştir (Burger, 2006; Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Dolayısıyla daha fazla duygu paylaşan bireyin dışadönük olması ve sosyal ortamlara çok girmesi de beklenen bir bulgudur. Dolayısıyla sonuçlara göre bastırma puanı arttıkça da dışa dönüklük azalmaktadır.

5.4. DUYGU STILLERİ, DEPRESYON, ANKSİYETE ve BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ile İLGİLİ OLARAK

Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte duygu stilleri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda depresyon anksiyete stres ve kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından baş etmeyi yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Depresyon anksiyete ve stresin “baş etme”yi açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde stresin tek başına başetmedeki varyansın %13.6’sını açıkladığı ve baş etmenin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=.368$, $R^2=.136$, $F=41.611$, $\beta=-.285$, $p<.001$). Modele ikinci adımda depresyon anksiyete stresle birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, depresyon anksiyete stresinve kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri varyansın %24.4’ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.494$, $R^2=.244$, $F=31.884$, $p<.001$). Kişilik özelliklerinden nevrozizm ($\beta=-.295$, $p<.001$), dışa dönüklük ($\beta=.133$, $p<.001$) alt boyutlarının model içinde anlamlı katkılarının olup “başetme”nin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Duygu stillerinden ikinci alt boyutu olan bastırma ile ilgili olarak; depresyon anksiyete stres ve kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından bastırma yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Depresyon anksiyete ve stresin “bastırma”yı açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde depresyon ($\beta=.141$, $p<.001$) ve stresin ($\beta=-.154$, $p<.001$) başetmedeki varyansın %1.4’ünü açıkladığı ve bastırmanın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=.116$, $R^2=.014$, $F=3.650$, $p<.001$). Modele ikinci adımda depresyon anksiyete stresle birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, depresyon anksiyete stresinve kişilik özellikleri birlikte öz-anlayıştaki varyansın %5.8’ini açıkladığı görülmüştür ($R=.240$, $R^2=.058$, $F=6.058$, $p<.001$). Kişilik özelliklerinden nevrozizm ($\beta=-.158$, $p<.001$), deneyime açıklık ($\beta=.217$, $p<.001$) alt boyutlarının model içinde anlamlı katkılarının olup “başetme”nin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Son olarak duygu stillerinden üçüncü alt boyutu olan tolere ilgili olarak; depresyon anksiyete stres ve kişilik özelliklerinin duygu stilleri alt boyutlarından tolereyi yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Depresyon ve stresin “tolere”yi açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde depresyon ($\beta=-.159$, $p<.001$) ve stresin ($\beta=.131$, $p<.001$) toleredeki varyansın %1.4’ünü açıkladığı ve tolerenin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=.120$, $R^2=.014$, $F=3.892$, $p<.001$). Modele ikinci adımda depresyon anksiyete stresle birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, depresyon anksiyete stresin ve kişilik özellikleri birlikte duygu stilleri alt boyutlarından tolerenin varyansın %2.3’ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.152$, $R^2=.023$, $F=2.332$, $p>.001$). Kişilik özelliklerinden alt boyutlarının model içinde anlamlı katkılarının olmadığı “tolere”nin yordayıcısı olmadığı görülmüştür. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerden birisi duygularını kontrol edebilme, sentezleyebilme ve yönetebilme özelliğidir. Bu özellik insanın varoluşundan beri süreklilik göstermektedir (Davidson 2003; Ekman 2003; Lazarus 1991). Ancak bu özellik bireylerin psikolojik durumuna göre değişiklik gösterir. Literatürle paralel olarak, depresyon, ve stresin duygularını kontrol etmede, yönetmede bireylere engel olduğu literatür tarafından da desteklenmektedir. Örneğin duyguları bastırma, gizleme girişimi psikolojik uyarılmayı artırmaktadır (Grass ve Levenson 1997). Ayrıca duyguları bastırılan kişinin daha sabırsız ve saldırgan olduğu görülmektedir. Ani tepkiler verir. Diğer taraftan bastırılan duygular negatif duyguların, öfkenin ve depresyon duygusunun artmasına yol açmaktadır (Nolen, Hoeksema 1998). Aksi durumda; duyguları bastırma ya da gizleme yerine bu duyguları kabullenen ve bu duygularla baş edebilen bir strateji geliştirilirse; depresyonlarda ve olumsuz duygularda azalmalar görülmektedir. Psikolojik olarak daha rahat ve huzurlu olunabilmektedir.

Kişiliklerimiz, tutumlarımızın, düşüncelerimizin, hislerimizin ve eylemlerimizin haznesidir. Kişiliğimiz olmadan biz, biz olamayız (Germer, 2009). Normal psikolojik işlevselliğin en önemli belirleyicilerinden biri kişisel değerlendirmelerdir. Duygu düzenleme stratejileri sınıflandırılırken bireylerin olaylar karşısındaki tutum ve davranışları, olaylar karşısında gösterdikleri farklılıklar ve bu davranışların bireyler üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulur (Hofmann ve Kashdann, 2010)

Ayrıca duygu düzenleme stratejilerindeki bireysel farklılıklar, duygusal sorunlarla ve aynı zamanda başlangıç düzeyindeki duygusal hastalıklarla başarılı bir şekilde baş etme olanağı sağlayabilir. Kişilerin tercih ettikleri duygu düzenleme stratejileri eğer istenmeyen sonuçlara sebep oluyorsa bu durumda sorgulanması gereken sürekli kullandıkları duygu

düzenleme stratejilerindeki bireysel farklılıklardır (Hofmann ve Kashdann, 2010). Dolayısıyla depresyon, anksiyete ve stresin ve kişiliğin duygu stilleri üzerinde önemli etkisinin olması, kuramsal temellerle örtüşmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlemiştir.

1. Cinsiyet değişkeni açısından duygu stilleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Erkek öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan “bastırma” puan ortalaması kız öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.
2. Sınıf değişkeni açısından duygu stilleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan bastırma puan ortalaması birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan “tolere etme” puan ortalaması birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.
3. Yaşadığı yer değişkeni açısından öğrencilerin duygu stillerinin “bastırma” alt boyutu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Yaşamının çoğunu köy ve kasabada geçiren öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan bastırma puan ortalaması yaşamının çoğunu il ve büyükşehirlerde geçiren öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.
4. Öğrencilerin anne babalarının birlikte yaşayıp yaşamama değişkenine göre öğrencilerin duygu stilleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.
5. Romantik bir ilişki yaşama değişkeni açısından öğrencilerin duygu stillerinin “tolere” alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Romantik ilişki yaşayan öğrencilerin duygu stilleri alt boyutundan “tolere” puan ortalaması romantik ilişki yaşamayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.
6. Çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmeyen öğrencilerin duygu stillerinin “başetme” alt boyutu puan ortalamaları yaşantı geçiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.
7. Öğrencilerin duygu stilleri ile depresyon anksiyete ve stres puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve depresyon anksiyete ve stresin, duygu stillerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

8. Öğrencilerin duygu stilleri ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuş ve beş faktör kişilik özelliklerinin duygu stillerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

1. Günlük hayatımızda sıklıkla kullandığımız duygu stillerinden “baş etme ve yönetme” yi kullanabilmek psikolojik işlevselliği olumlu yönde etkilediği için bireyleri duygularıyla baş edebilme ve duygularını yönetebilme konusunda geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesinde yarar vardır.
2. Depresif bireylerin sıklıkla kullanılan duygu stiline etkisi ve bireylerin sıklıkla duygularını ayarlayamadığı ve yönetemediği sürekli olarak bastırıldığı göz önüne alındığında; bu bilgiler ışığında psikolojik danışma programları uygulanabilir.
3. Kişilik özelliklerinin bireylerin duygu stilleri üzerindeki etkisi dikkate alındığında ebeveynlere çocuklarda ve ergenlerde kişilik gelişimi süreci konusunda eğitim programları düzenlenebilir.
4. Ayrıca bireylerin yaşamlarında sıklıkla kullandıkları duygu stillerihakkında eğitimlerin verilmesi öğrencilerin duygularını anlayıp, baş edebilmelerine, gerektiğinde yönetebilmeyi, duygularını, hislerini ve düşüncelerini hoşla gitmese de gerektiğinde kabul ve tolere edebilmeyi ve öncül odaklı tepkiler oluştururlarsa duygularını fark etmelerine ve bunlara daha beceriyle ve etkin bir şekilde tepki vermelerini sağlar. Böylece bireylerin yaşamlarına olumlu katkılarda bulunacağı ve onların değişim ve gelişimine neden olacağı düşünülmektedir.
5. Duygu stilleri konusunda ülkemizde yapılan ilk araştırmadır. Türkçeye uyarlanmış olan buduygu stilleri ölçeği ileride yapılacak araştırmalara katkıda bulunabilir.
6. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, aile çalışmalarında, okullarda profesyonel meslek elemanları tarafından, duygu stillerinden “baş etme” boyutunu kullananların sayısını yükseltmek amacıyla uygulamaların yapılması, duygularını yönetebilme ve ayarlayabilme becerisinin rehberlik programlarına dâhil edilmesi öğrencilerin bu becerilerini geliştirmelerinde faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akat, İ., Budak, G.ve Budak, G. (1994). İşletme yönetimi.(1.baskı.). İstanbul: Beta Yayınları
- Akçay,G., (1989). *Ergen Kız ve Yetişkin Kadınlarda Bilişsel ve Algısal Açından Depresyonun Karşılaştırılması*, Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Akın, A., Çetin, B., (2007). Depresyon, anksiyete ve stress (DASÖ) ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Educational Science: Theory Practice, 7 (1), 241-268
- Akiskal, H.S., (1982) Affective disorders. The Merck Manual of Diagnosis and Therapy. 14. baskı, R Berkow, NJ Rahway (Ed), Merck Co. Inc.
- Aktaş, Y., (1997). Üniversite Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi: Uzunlamasına Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 107-110.
- Allena, M. S., Fringsb,D. and Huntera S., (2012) “*Personality, coping, and challenge and threat states in athletes*” International Journal of Sport and Exercise Psychology Vol. 10, No. 4, December 2012, 264–275
- Alexopoulos, G.S., (1990) Clinical and biological findings in lateonset depression. Review of Psychiatry, 9. Cilt, AL Frances, Hales RE (Ed), Washington DC, American Psychiatric Association.
- Alkaya, Y. (2010). *İnsancıl (Hümanist) yaklaşım ve öğrenme*. (Ed. M. E. Deniz). Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Alpar, R., (2012) Spor , Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden ÖrneklerleUygulamalı İstatistik, Geçerlilik ve Güvenirlilik. Detay Yayıncılık Ankara
- American Psychiatric Association (1987). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III Revised (DSM-III-R). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Text Revision (DSM-IV-TR) (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Amato, P.R. ve Keith, B., (1991) Parental divorce and the well being of children: a meta-analysis. Psychological Bulletin 110 (1): 26-46.
- Armağan, E., (2007). Çocuk İhmalı ve İstismarı: Psikoz Tablosu Sergileyen Bir İstismar Olgusu, New/Yeni Symposium Journal, 45: 170-173.
- Aslan, M., (1995).*Öğretmenlerin ,Örgütsel Stres Kaynakları*. Yayınlanmamış doktora tezi,İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Aslan, Ş., (2009). Duygusal Zeka ve Dönüşümcü Etkileşimci Liderlik, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Aslan, H., (2006). *Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aşkın, R., (2000).Kronik Depresyon (Distimi). Duygudurum Dizisi 1(1): 44–47
- Ataman, E., (2011) *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye giriş*. (Çeviri: Yavuz Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.

Avşaroğlu S. (2007) *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Konya

Aydemir, M., (2005). Bankacılıkta stres sorunu: stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları üzerine bilecik'te bir araştırma. İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Sosyal Siyaset Konferansları 49. Kitap, s.487-505, İstanbul.

Aydın, G., Demir, A: (1989). ODTÜ Öğrencilerinde Depresif Belirtilerin Yaygınlığı. İnsan Bilimleri Dergisi, 8:27-40.

Aytaç, S., (2000) *İnsanı Anlama Çabası*, Ezgi Kitapevi Yayınları, Bursa.

Aytaç, S., (2007) "Örgütsel Davranış Açısından Kişiliğin Önemi", www.isgucdergi.orgCilt:3, Sayı:1, 25.05.2007.

Aydın Z. (2011) *Üniversite Öğrencilerinin Empati Becerileri, Kişilik Özellikleri ve Anneden Algıladıkları Çocuk Yetiştirme Stilleri ile Ahlaki Muhakeme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Gelişim Psikolojisi Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Bacanlı, H.T., Aslan, S., (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 7(2): 261-279.

Bahar, A., Bahar, G., Haluk, S., Parlar, S., (2009). Engelli Çocukların Annelerinin Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri ile Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 4 (11): 97-112.

Bahar, A., Haluk, S., Bahar, G., (2009). Çocuk İstismarı ve İhmali: Bir Gözden Geçirme, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:4, Sayı:12

Bahar, A., (2005). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Bakar, N., (2012) *Yaşlı Bireylerde Depresyon , Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Erzincan.

Ballı E., (2012) *Bilişsel yetenek, kişilik ve cinsiyet özelliklerinin liderin ortaya çıkışı üzerindeki etkisinin incelenmesi* İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi

Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*. 25 Baskı, İstanbul, RemziYayınevi.

Baltaş, A., (1996). *Stres ile Başa çıkma Yolları ve İş Hayatında Stres*. 9. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. B.U. İstanbul Türk Psikologlar Derneği yayınları no:15.

Bardavit, M., (2007). "Kişilik Yapılarının - Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Baymur, F. (1973) *Genel Psikoloji*, İnkılap ve Aka Kitapevi, İstanbul.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G., (1988) Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100.

Blackburn, I. M., (1992). Depresyon ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, Remzi Kitapevi

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133):52-59.

Bozkurt, N. (1999) *Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan, Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünme Kalıpları*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 9 Eylül Üniversitesi, İzmir.

Braham, Barbara J., (1998) Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.

Budak, S., (2009) Psikoloji Sözlüğü, Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları

Budak, B. (2011) *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Burger, J.M., (2006). Kişilik. İstanbul. Kaktüs yayınları, Çeviren: İnan Deniz Erguvansarıoğlu.

Büyüköztürk, S. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (2.Baskı) Ankara, Pegem-A Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (6. baskı). Ankara: Pegem A yayıncılık.

Byrne, B.M. (1989). *A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer-Verlag.

Carlson, W. ve Rose, A. J. (2007). The role of reciprocity in romantic relationships in middle childhood and early adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53, 262–290.

Cemaloğlu, N., (2007). Okul Yöneticilerinin Liderlik Stilllerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), ss.73-112

Cervone, D., Shadel, W. G., Jencius, S. (2001). Social-cognitive theory of personality assessment. *Personality and Social Psychology Review*, 5(1), 33-51.

Ceylan, A. ve arkadaşları (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Anksiyete-Depresyon Düzeyleri ve Zararlı Alışkanlıklar: Mardin Çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* (4): 144-150.

Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Kurtyılmaz, Y. (2005). “Depression Among Turkish Female and Male University Students.” *Social Behavior And Personality*, 33(4), 329-340.

Chamorro-Premuzic, T. (2008). *Personality and Individual differences*. Blackwell publishing.

Chaplin, T.M., Cole, P.M. ve Zahn-Waxler, C. (2005). Parental socialization of emotion expression: Gender differences and relations to child adjustment. *Emotion*, 5, 80-88.

Civan, A., (2011). *Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları İle Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi Ve Duygusal Farkındalığın Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin

Cohen, G.J., (2002). Helping children and families deal with divorce and separation. *Pediatrics* 2002;110 (6): 1019-1023.

Cooper, C. (2002). *İndividual differences*. NY: Oxford university press.

Costa, P.T., & McCrae, R. R.(1992). *NEO-PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Cüceoğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çam, Ç. F. ve Saatçioğlu, Ö., (2002). Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi, *Klinik Psikiyatri* (5): 229-234.

Çeçen, A.R. (2007). The Turkish version of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S): Initial development and validation. *Social Behaviour and Personality*, 35(6), 717-734.

Daco P., (1983) *Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*, Çev.:Gürün O.A., İnkilap Aka, İstanbul.

Davies, M. F., (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (2), 113-124.

Davidson, R. J. (1998). *Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience*. *Cognition and Emotion*, 12(3), 307–330.

Davidson, R. J., (2003). Darwin and the neural bases of emotion and affective style. *Proceedings of the New York Academy of Sciences*, 1000, 316–336.

Demirkan, S., (2006). *Özel Sektördeki Yöneticilerin ve Çalışanların Bağlanma Stilleri, Kontrol Odağı, İş Doyumu ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Araştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Deniz, M. E., (2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ile Çocukluk İstismarları ve Suçluluk-Utanç Arasındaki İlişki *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, pp, 89-99

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E., (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sergisi*, 25, 17–26.

Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158), 115-127.

DiTommaso, E., Brannen, C., ve Best, L.A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*,49, 71-75.

Dixon, W.A. ve Reid, J.K., (2000).Positive life events as a moderator of stres-related depressive symptoms.*Jornal of Development*, 343-349.

Doğan, O.(1995) *Sağlık Alanında Davranış Bilimleri*, Dilek Ofset Matbaacılık, Sivas.

Doğan, T. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Zeka Düzeylerinin Depresyon ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.

Dong Q, Wang Y, Ollendick TH. (2002). Consequences of divorce on the adjustment of children in China. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 2002; 31 (1): 101-10

Dökmen, Z., Kışlak, Ş. T., Özüdü, Ö. (1997) *Psikoloji* 1-2, Alfa Yayıncılık, İstanbul.

Düzen, Nebi Ekrem (2006) *Duygu-Durumlarda Yönelmişliğin İkili Yapısı: Bilinç Oluşumunda Bilişsel İşlemler ve Duygusal İzlenimler Etkileşimi*, Doktora Tezi, Ankara

Ebstrup, J. F., Eplöv, L., Pisinger, C. and Jørgensen T., (2011) "Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy?" *Anxiety, Stress, & Coping* Vol. 24, No. 4, July, 407-419

Efili, E., *Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık, Denetim Odağı ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırmalı Olarak*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya, 2006.

Ekman, P., (2003). *Emotions revealed*. New York: Times Books.

Ellis, A., (1995). *Cognitive And Constructive Psychotherapies: Theory, Research And Practice*, (Ed. Michael J. Mahoney), Abd: Springer Publishing Company

Emel, E., (2010). *Üniversite Uygulama ve Araştırma Hastanesinde Çalışan Hemşire, Ebe, Sağlık Memuru ve Acil Tıp Teknisyenlerinin Tükenmişlik ve Depresyon Düzeyinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.

Erdoğan İ., (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. İstanbul: Dönence Basım ve Yayınevi

Eren, E. (2010). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. 12. Baskı, İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Eroğlu, F. (1996) *Davranış Bilimleri*, Beta Basım Yayınları, İstanbul

Eroğlu, F. (2010). *Davranış bilimleri*. 10. Baskı, İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Fry, P. S., Debats, D. L. (2009). Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. *Journal of Health Psychology*. 14(4), 513-514.

Geçtan, E., (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul, Metis Yayınları

Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gençöz T (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.

Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P.G. (2012) *Psychology and Life*, (Çeviri: Gamze Sart), Nobel Yayınları, İstanbul

Gezer, E., (2008). *Stres Veren Yaşam Olanlarının, Öğretim Elemanlarının, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara

Gray, J. A. (1987). *The physiology of fear and stress (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press.

Gross, J. J., ve John, O. P., (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.

Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.

Goleman, D., (1998). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., Lydsdottir, L. B. ve Olafsdottir, H., (2008). The relationship between adult romantic attachment and compliance. *Personality and Individual Differences*, 45, 276–280.

Güdü M, Erol S, Yağcıbulut Ö, Uğur Z, Özvaris SB, Aslan D.,(2005).Ankara'da Bir Tıp Fakültesi'nde Okuyan Son Sınıf Öğrencilerde Tükenmişlik Sendromu. *STED* 14(8):169–173,

Güler, Ö., (2007). Klinik Depresyon Hastalarında Dini İnanç ve Uygulamaların Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi, *AÜİFD XLVIII*, (2): 161-170.

Güler, D., “*Kişilik Kavramı ve Çocuk Kişiliği*”, *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Haziran, Sayı:6, 1989, s.285.

Gürün, O. A., (1991). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Hall, C. S. (1999) *Freudyen Psikolojiye Giriş* (Türkçesi Ersan Devrim), Kaknüs Yayınları, İstanbul

Hamill, S. ve diğ., (2009) *Affective style and depressive symptoms in youth of a North American Plains tribe: The moderating roles of cultural identity, grade level, and behavioral inhibition* *Personality and Individual Differences* 47 (2009) 110–115

Hayes,S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). *Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168

Hofmann, S. G. ve Kashdan, T. B., (2010).*The Affective Style Questionnaire: Development and psychometric Properties*. *J Psychopathol Assess* 32: 255-263

Hortaçsu, N. (1997) *İnsan İlişkileri*, İmge Kitapevi, Ankara

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). *Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives*. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55.

İşık E., (2003). *Depresyon ve Bipolar Bozukluklar*, Görsel Sanatlar Matbaacılık, Ankara,

İşıkhan, V., (2001). Çalışma Hayatında Stres olgusu ve Başa Çıkma Yolları. *İşveren Dergisi*, 39, 27-30.

İzgiç Ş, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N., (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 1:207-214.

Jersild, A. T., (1976). *Çocuk Psikolojisi* (Çev: Gülseren Günçe). I.II.III. Cilt.Ankara: A.Ü. Eğitim Fak. Yayınları (62).

Kabakçı, E., (2001). Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler.” *Türk Psikiyatri Dergisi*,12(4):273-282

Kağıtçıbaşı, Ç. (1998) *Kültürel Psikoloji*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul

Kalaydjian, A., Bienvenu, O. J., Hening, W. A., Allen, R. P., Eaton, W. W., Lee, H. B. (2009). Restless legs syndrome and the five-factor model of personality: Results from a community sample. *Sleep Medicine*, 10, 672-675.

Karahan, F., Sardogan, M.E., Özkamalı, E. ve Dicle, A.N., (2005). Üniversite 1. Sınıf Öğrencilerinin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Sosyokültürel Etkinlikler Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (30), 63- 71.

Kaya, A., (2004).17 Ağustos 1999 Marmara ve 12 Kasım 1999 Bolu-Düzce Depremlerini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi.” *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15:66-78

Kaya Z. (2011) *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin kişilik özellikleri ve benlik saygısı açısından karşılaştırılması* Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Tezi

Karasar, N., (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara, Nobel Yayınları.

Keskin, G., Orgun, F., (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi, *Anatolian Journal of Psychiatry* 2007; 8:262-270

Kelly J.B, Emery R., (2003) Children’s adjustment following divorce: risk and resilience perspectives. *Family Relations*; 52: 352-362.

Kline, P. (1994). An easy guide to factor analysis. London and New York: Routledge.

Kline, R. B. (1998). Principles and practices of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.

Koç, V., (2008) “*Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon*”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Koçak, R. (2003) *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara.

Komaraju, M., Karau S. J. ve Schmeck R.R., (2009) “*Role of the Big Five Personality Traits in Predicting collage students academic motivation and achievement*”. *Learning and individual Differences*, 19, 47-52

Komaraju, M., Karau S. J. ve Schmeck R.R., Avdic, A.,(2011)“*The big five personality traits, learning styles and academic achievement*” *Learning and individual Differences*, 51, 472-477

Korkmaz,S., (2006)*Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordanması:Soyo-Demografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin

Koptagel, G.(1991) *Tıpsal Psikoloji*, Güneş Kitapevi, Ankara

Koptagel, G. İ. (1985) *Psikiyatri, Psikosomatik-Psikoterapi*, 3. Baskı, Kırklareli: Arkadaş Tıp Kitapları Serisi No:18, Sermet Matbaası.

Köksal, Fikri ve Gençdoğan, Başaran (2007) “*Depresif Olanlar ile Olmayanların Suçluluk, Utanç ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi*”, 2007: 163-175.

Köse H.(2009) *Dağcılar ve Sedanterlerde Özbilinç ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi

Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö., (1989) Depresyon, Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö., (1992). Depresyon Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köknel Ö.(1996), Bireysel ve Toplumsal Şiddet,Altın Kitaplar,Ankara

Köknel Ö.(2000) Duygudurum Bozukluklarının Tarihçesi Duygu Durum Dizisi, 1:5-11

Köse, H. (2009) *Dağcılar ve Sedenterlerde Öz Bilinç ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Kronmüllera, K. T., Backenstrassa, M., Kocherscheidta K., Hunta, A.,Ungera, J., Fiedlerb, P.,Mundta C. (2002). “*Typus melancholicus Personality Type and the Five-Factor Model of Personality*”, *Psychopathology* ;35:327–334

Kumaş, V. (2008) Öğretmenlerin İş Doyum Düzeyleri ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi

Kuruçay, R. (2012) *Babanın durumsal ve kişilik özellikleriyle erkek ergen çocuklarının gerçekleştirdiği kuraldışı davranışların türü arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Gelişim Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Kutanis R. Ö., (2003) Örgütlerde Davranış Bilimleri, Sakarya Kitabevi, Adapazarı.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikososyal Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine Psikolojik ve Öznel İyî Oluşlarına Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara.

Küçükarslan, M., (2011) *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi*, yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi

Larson, R. ve Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62, 284– 300.

Lavy, S., Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2010). Autonomy- proximity imbalance: An attachment theory perspective on intrusiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 48, 552-556.

Lazaruss, R. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.

Levant, R. F. (1990). Psychological services designed for men: A psychoeducational approach *Psychotherapy*, 27, 309-315.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: The Guilford.

Littauer, F.,(1997). Depresyonu Yenmek, İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Malkoç İstengel, A. (2006). *Okul rehber öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişki düzeyinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Masood, A. F.,(2009) “*Correlations between the Five Factor Model of Personality and Problem Behavior in Children*”*Degree of Doctor of Philosophy Thesis*Auburn, Alabama.

McCrae, R. R., & Costa, P T.. Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1), 81-90.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.

McGrath, Joseph E., (1970), *Social and Psychological Factors in Stress*, Illinois, Holt Rinehart and Winston Inc., 1970, p. 14-18.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). *Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 85–90.

Mete, C. (2006). *İlköğretimokullarında çalışan öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Milfont T.I., Sibley C.G. (2012) “*The Big Five Personality Traits And Environmental Engagement*” *Associations at the Individual and Societal Level*, *Journal of Environmental Psychology*” *Journal of Environmental Psychology* 32, 187-195

Milligan, M. (2003) *Optimism And The Five-Factor Model Of Personality, Coping, And Health Behavior*, Degree of Doctor of Philosophy Thesis Auburn, Alabama

Muris, P., Meesters, C., de Kanter, E., & Timmerman, P. E. (2005). *Behavioural inhibition and behavioural activation system scales for children: Relationships with Eysenck's personality traits and psychopathological symptoms*. *Personality and Individual Differences*, 38, 831–841.

Muscatell, K. A., Slavich, G. M., Monroe, S. M., & Gotlib, I. H. (2009). Stressful life events, chronic difficulties, and the symptoms of clinical depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 197, 154–160.

Morgan, C. T. (2005). *Psikolojiye giriş*. (Yayın Sorumlusu: Sirel Karakaş) Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları. No:1.

Motan, İrem ve Gençöz Tülin (2007) “Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri”, *Türk Psikiyatri Dergisi* 18 (4): 333-343.

Navalta, C.P., Polcari, A., Webster, D.M., Boghossian, A., Teicher, M.H. (2006). “Effects of Childhood Sexual Abuse on Neuropsychological and Cognitive Function in College Women”, *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*, 18:45-53.

Nolen-Hoeksema, S. Ve Marrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally-occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570

Norusis, M. J. (1990). *SPSS base system user's guide*. IL: SPSS Inc.

Onbaşıoğlu, M., (2006) *Psikosomatik ve Ruhsal Rahatsızlığa Sahip Kişilerin Stres ile İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Öksüz, Y. (1997) *Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi*, Doktora Tezi, Samsun.

Öncül, Ö. (2009) *Temel kişilik özelliklerinin, şema baş etme stillerinin ve olumsuz çocukluk yaşantılarının anti sosyal, sınırdaki ve psikopatik kişilik özellikleri üzerindeki rolleri*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı yüksek Lisans Tezi

Ören, N. ve Gençdoğan, B., (2007) Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi 15 (1): 85-92.

Öz, F., (2004) Anksiyete ve korku, Sağlık alanında temel kavramlar, İç ve Dış Ticaret A.Ş., 157-175. Ankara

Özbay, G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Trabzon K. T. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z. (2011) Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri, Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi / 2011 Cilt: 1, Sayı: 4

Özer Uzun, B., Tezer E., (2008). *Umut ve Olumlu-Olumsuz Duygular Arasındaki İlişkiler*, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23: 81-86.

Özgün, M. S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özgüven, İ. E. (2007). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: PDREM yayınları.

Öztürk M.O.,(2004) Ruh sağlığı ve Bozuklukları s.293–317, Feryal Matbaası, Ankara

Öztürk, O. Ve Uluşahin, A. (2008) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara, Tuna Matbaacılık

Özüğurlu K (1990) Maskeli depresyon. Depresif Hastalıklar. Düzenleyen E. Adam. İstanbul Tıp Fak. Psikiyatri Anabilim Dalı Mezuniyet Sonrası Eğitim Çalışmaları, İstanbul.

Özyeşil, Z., (2011) *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış doktora tezi.

Parmaksız, İ., (2011) *Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Pervin, A. L. (1993). *Personality (theory and research)*. New York: John Wiley & sons, Inc.

Pehlivan İ.(1995),Yönetimde Stres Kaynakları Personel Gelistirme Merkezi Yayınları, 33–35, Ankara

Raynor, D. A., Levine, H., (2009) Associations Between the Five-Factor Model of Personality and Health Behaviors Among College Students Journal of American College Health, vol. 58, no. 1

Rill, N., Baiocchi, E., Hopper, M., Denker, K. ve Olson, L. N. (2009). Exploration of the relationship between self-esteem, commitment and verbal aggressiveness in romantic dating relationships. *Communication Reports*, 22 (2), 102–113.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflon Company

Rozant, R. (2010) *Aile içi ve aile dışı cinayet işlemiş faillerin kişilik yapılarının karşılaştırılması* Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Psikoloji Anabilim Dalı Adli Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Sayar, K. Ve Dinç, M. (2009) *Psikolojiye Giriş*, Nesi Matbaacılık, İstanbul

Sallioğlu, G. (2002). *Aleksitimik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunlukları*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Sarıtaş, D., Gençöz, T., (2011). *Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Annelerin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Çocuk Yetiştirme Davranışları ile İlişkisi*, Çocuk, Gençlik ve Ruh Sağlığı Dergisi, 18 (2): 117-126.

Sarp, N. ve Tosun, A. (2011). Duygu ve Otobiyografik Bellek, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 3(3):446-465

Schmitt, D.P., Realo, A., Voracek, M., Allik, J.: (2008) “*Why Can’t Man Be More Like a Women Sex Differences in Big Five Personality Traits Across 55 Cultures*”, Journal of ersonality and Social Psychology, 94,168-182.

Scott, W. D., Dearing, E., Reynolds, W. R., Lindsay, J. E., Baird, G. L., & Hamill, S. K. (2008). *Cognitive self-regulation and depression: Examining academic selfefficacy and goal characteristics in youth of a northern plains tribe*. Journal of Research on Adolescence, 18(2), 379–394.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.

Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Çev: Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Silberman EK, Sullivan JL (1984) Atypical depression. Psychiatr Clin North Am, 7:535-547.

Shulman, S., Tuval-Mashiach, R., Levran, E. ve Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of Adolescence*, 29, 575–588.

Simon, V. A., Aikins, J. W. ve Prinstein, M. J. (2008). Romantic partner selection and socialization during early adolescence. *Child Development*, 79 (6), 1676-1692.

Sims, A., (1995) Anxiety, panic, irritability, phobia and obsession, Symptoms in the mind: an introduction to descriptive psychopathology, W.B. Saunders Company, 299-319, London

Sippola, L. K., Buchanan, C. M. ve Kehoe, S. (2007). Correlates of false self in adolescent romantic relationships. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36 (4), 515–521.

Smits, D. J. M., & Boeck, P. D. (2006). From BIS/BAS to the big five. *European Journal of Personality*, 20, 255–270.

Solomon, A., Arnow, B. A., Gotlib, I. H. ve Wind, B. (2003). *Individualized measurement of irrational beliefs in remitted depressives*. Journal of Clinical Psychology, 59 (4), 439–455.

Sparrevohn, R. M. ve Rapee, R. M. (2009). *Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia*. Behaviour Research and Therapy, 47, 1074–1078.

Sullivan, B. F. ve Schwebel, A. I. (1995). *Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners*. Family Journal, 3 (4), 298-305.

Sümer, AS (2008) *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Szabo, M., (2011) *The emotional experience associated with worrying: anxiety, depression, or stress?* Routledge, Vol. 24, No. 1, January 2011, 91-105

Şengül A. (1999). *Organizasyonel Stresin Yönetimi ve İzmir Çevresinde Orta Kademeli Yöneticiler Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Şimşek, Ö.F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Basın Yayın Dağıtım Ltd Şti.

Tamkins, M. M. (2007) *“The relation of personality to organization-based self-esteem: An application of the five-factor model of personality”* Degree of Doctor of Philosophy Thesis Columbia University

Tarhan, N., (2013) *Duyuların Psikolojisi*, Timaş Yayınlar, İstanbul

Tatar, A. (2009). *Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması*. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 70-79.

Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Thompson, R. A. (1991). *Emotional regulation and emotional development*. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.

Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. *Mono-graphs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Thompson, R. A. ve Calkins, S.D. (1996). *The double-edged sword: emotional regulation for children at risk*. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.

Thompson, R., Brossart, D. F., Carozzi, A.F., Miville, M.L, (2002) *Five Factor Model (Big Five) Personality Traits and Universal Diverse Orientation in Counselor Trainees*, *The Journal of Psychology*, 136 (5), 561-572

Tuğrul C, Sayılğan M.A. (1997). *Depresyonla Başa Çıkma Yolları*. 3. Baskı. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Topal, M., (2011) *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisan Tezi, Konya.

Tomrukçu (2010) *Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İktisat Bölümü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Totan, T., İkiz, E. ve Karaca, R. (2010) *Duygusal Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanarak Tek ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28:71-95.

Townsend, M.C. (2002) *Essential of psychiatric mental health nursing*, Second Edition, Davis Company, Philadelphia, 569-600

Wharton, A.S., (1993). *“The Affective Consequences of Service Work: Managing Emotions on the Job”*, *Work and Occupations*, Vol.20 (2), pp.205-232.

Wood JJ, Repetti RL, Roesch SC. (2004). Divorce and children's adjustment problems at home and school: The role of depressive / withdrawn parenting. *Child Psychiatry and Human Development* 2004; 35(2):121-141.

Uluğ, ÖŞ., (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Düzeyine Ebeveyn Kaybının ve Anne-Baba Ayrılığının Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Ulu, İ. P. (2007) *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Boyutlarının Yetişkin Bağlanma Boyutları ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerine Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü., Ankara.

Yaşar, V. (2006). *Farklı liselerde öğrenim görmekte olan 16-18 yaş grubundaki öğrencilerin denetim odağı düzeyleri ile bazı kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yanbastı, G. Kişilik Kuramları, İzmir, Ege Üniv. Edebiyat Fak. Yay. No:53, 1990, s.11.

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E., (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Yelboğa, A. (2006) *Kişilik Özellikleri ve İş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, "İş,Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi Cilt:8 Sayı:2 , Haziran

Yeşilbaş, D., (2008) Majör Depresyon Tanısı Konulan Kişilerin Depresyonlarını İfade Etme Biçimleri, Uzmanlık Tezi, Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Yıldırım, H. (2003) *Empati ile beş faktör kişilik modeli arasındaki ilişkinin incelenmesi* Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Yılmaz Ö. (2012) *Alkol bağımlısı olan erkeklerde kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları, intihar olasılığı ve depresif belirti düzeyinin incelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Zeidner, M. ve Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it? *Personality and Individual Differences*, 44, 1684-1695.

Zel, U. (2001). *Kişilik ve liderlik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zoroğlu, S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Eröcal Kora, M., Alyanak, B., (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2001; 2(2):69-78.)

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİLER ANKETİ

1. Cinsiyetiniz : 1. () Kız 2. () Erkek
2. Sınıfınız : 1. () 2. () 3. () 4. ()
3. Yaşınız :
4. Bölümünüz :

5. Mezun olduğunuz lise:

- 1.()Fen Lisesi
- 2.()Anadolu Öğretmen Lisesi
- 3.()Anadolu Lisesi ya da süper lise
- 4.()Anadolu Teknik ve Meslek Lisesi
- 5.()Anadolu İmam Hatip Lisesi
- 6.()Endüstri Meslek Lisesi
- 7.()Genel Lise

6. Üniversiteye giriş puan türünüz?1.() EA 2.()SAY 3.()SÖZ4.()DİL
- 5.()ÖZEL YETENEK

7. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:

1. () Köy-kasaba
2. () İlçe
3. () İl
4. () Büyükşehir

8. Ailenizin ortalama aylık geliri nedir?

- 1.()1000 TL'ye kadar 2.()1001-1500 3.()1501 -2000 4.()2001 ve 2500
- 5.()2501 ve üzeri ()

9. Anne-Babanız beraber mi?

- 1.() Evet 2.() Hayır (Boşanmış veya ayrı yaşıyor)

10. Siz dahil kaç kardeşiniz?

- 1 2 3 4 4'ten fazla

11. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?

- 1.() Kardeşim yok
2.() İlk çocuk
3.() Ortanca veya ortancalardan
4.() Son çocuk

12. İlköğretimde (ilköğretim I. kademedede) öğretmen değiştirdiniz mi?

- 1.() Evet ise (13. Soruyu cevaplayın) 2.() Hayır

13. Değiştirdiyseniz kaç öğretmen değişti?

- 1 2 3 4 5

14. Ailenizin yapınızı nasıl tanımlarsınız?

- 1.() Çekirdek aile 2.() Geniş aile

15. Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?

- 1.() Değişken ve tutarsız
2.() Demokratik ve ilgili
3.() Koruyucu ve kollayıcı
4.() İlgisiz ve ihmalkâr
5.() Suçlayıcı, engelleyici, baskıcı ve otoriter

16. Karşı cinsle romantik bir ilişkiniz var mı?

- Evet Hayır






17. Çocukluk döneminizde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir travma geçirdiniz mi?

- Evet Hayır

EK 2.DUYGU STİLLERİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

YÖNERGE Ölçek duygularınızı nasıl yönettiğiniz ve onları nasıl yaşadığınız ile ilgilidir. Açıkça, farklı durumlar (koşullar) bir miktar farklı cevaplara neden olmuştur. Ancak, çoğunlukla ne yapmak istediğinizi düşünün (Ancak genellikle ne yaparsınız bunu düşünerek cevaplayın). Lütfen her bir maddeyi zihninizde diğerlerinden ayrı (bağımsız) cevaplamaya gayret edin. Yapmanız gerektiğini veya yapmak istediklerinizi değil sizin için gerçekten (uyguladığınız) geçerli olan cevapları seçiniz. Lütfen her maddeyi cevaplayın. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bu nedenle çoğu insanın söyleyeceği ya da yapmayı düşündüğü değil, sizin için en uygun maddeyi seçin. Her madde için aşağıdaki ölçek yardımıyla cevaplarınızı verin.

1-----2-----3-----4-----5

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Kısmen katılıyorum Katılıyorum Tamamen katılıyorum

1. Duygularımı kontrol etmekte iyiyimdir.	1____2____3____4____5
2. Olaylara farklı bir bakış açısı geliştirerek hayal kırıklığını önleyebilirim.	1____2____3____4____5
3. Genellikle olaylara karşı olan duygusal tepkilerimi bastırırım.	1____2____3____4____5
4. İnsanların beni üzgün görmesinde bir sakınca yok.	1____2____3____4____5
5. Kısa bir sürede sakinleşebilirim.	1____2____3____4____5
6. Duygularımı saklamakta iyiyim.	1____2____3____4____5

EK 3.SDKT ÖRNEK MADDELER

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük								Dışadönük
İçedönük								Dışadönük
İçedönük								Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,
2. Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,
3. Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin								Sinirli
10	Sorumsuz								Sorumluluk sahibi

18	Alışılmış								Yenilikçi
26	Huzurlu								Huzursuz
27	Arka planda kalan								Öne çıkan
28	Tutucu								Liberal

EK 4. DEPRESYON ANLİSİYETE STRES ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER
(DASS)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulunuz ve işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

(0) Bana hiç uygun değil (1) Bana biraz uygun (2) Çoğunlukla uygun (3)

Bana tamamen uygun

1	Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum	0	1	2	3
2	Dudaklarımın kurduğunu hissediyorum	0	1	2	3
3	Olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum	0	1	2	3
4	Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum (örneğin; çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	0	1	2	3
5	Bulduğum ortama uyum sağlayamıyorum	0	1	2	3
6	Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum	0	1	2	3
7	Kendimi bitkin hissediyorum (örneğin; bacaklarım tutmuyor)	0	1	2	3
8	Rahatlamakta güçlük yaşıyorum	0	1	2	3
9	Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oluyor ki, onlar bitince kendimi rahat hissediyorum	0	1	2	3
10	Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissediyorum	0	1	2	3
11	Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum	0	1	2	3



ÖZGEÇMİŞ

T. C.KONYA NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Nur Feyzal KESEN	İmza:	
Doğum Yeri:	Aksaray		
Doğum Tarihi:	11/10/1977		
Medeni Durumu:	Evli		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Gençosman İlkokulu		Aksaray	1983-1987
Ortaöğretim	Kılıçarslan Ortaokulu		Aksaray	1987-1990
Lise	Sağlık Meslek Lisesi		Aksaray	1990-1994
Lisans	Hacettepe Üniversitesi	Sosyal Hizmet	Ankara	1997-2001
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi	Sosyoloji	Konya	2002-2004

Becerileri:	İleri düzeyde İngilizce, Word ve Excel kullanımı
-------------	--

İlgi Alanları:	Duygu, Özel İhtiyaç Grupları, Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Kişilik,
----------------	--

	Depresyon Anksiyete Stres Risk Altındaki Çocuklar, Korunmaya Muhtaç Çocuklar
İş Deneyimi:	<p>Ağustos 2001 - Eylül 2004 (Konya)SHÇEK Konya M. N. Çetinkaya Kız Yetiştirme Yurdu Müdürlüğü'nde sosyal hizmet uzmanı olarak</p> <p>Ekim 2004 - Ekim 2005 (Ankara)SHÇEK Genel Müdürlüğü Gençlik Hizmetleri Daire Başkanlığında sosyal hizmet uzmanı olarak</p> <p>Ekim 2005-Şubat 2008 (Ankara)SHÇEK Ankara Erkek Yetiştirme Yurdunda sosyal hizmet uzmanı olarak</p> <p>Ekim 2008-Şubat 2009 (New Jersey, USA)Pioneer Academy of Science (Clifton, New Jersey/USA) As an assistant Social Worker and observer in Kindergarten</p> <p>Mart 2009- Şubat 2011SHÇEK Ankara Erkek Yetiştirme Yurdunda sosyal hizmet uzmanı olarak</p> <p>Mart 2011- devam ediyor...Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Birey ve Toplum Sorunları ABD da öğretim görevlisi olarak</p>
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Prof. Dr. M. Engin DENİZ Prof. Dr. Aliye Mavili AKTAŞ Doç. Dr. Şahin KESİCİ
Tel:	0 332 223 35 40
Adres	Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü Alaaddin Keykubat Kampusu KONYA