



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTELİ ÖĞRENCİLERİN DURUM  
DÜZENLEME BECERİSİ İLE ALGILANAN  
STRES DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

**İŞİL AFAT**

**DOÇ.DR.BARIŞ METİN**

**İstanbul, 2018**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTELİ ÖĞRENCİLERİN DURUM DÜZENLEME**  
**BECERİSİ İLE ALGILANAN STRES DÜZEYİ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

**Işıl Afat**  
**154102052**

**YÜKSEK LİSANS**  
**TEZİ**

**DANIŞMAN:DOÇ.DR.BARIŞ METİN**

**İstanbul, 2018**

# TEZ SINAV TUTANAĞI



## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversiteli Öğrencilerin Durum Düzenleme Becerisi İle Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları, her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih .../.../.....

Işıl Afat

## ÖNSÖZ

Bu tez, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji öğrencisi Işıl Afat'ın yüksek lisans bitirme tezidir. Tezin adı: “Üniversiteli Öğrencilerin Durum Düzenleme Becerisi İle Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkisi” olarak belirlenmiş ve Üsküdar Üniversitesi Etik Kurul onayından geçmiştir.

## TEŐEKKÖR SUNUMU

Bu teze destek veren danıŐmanım sayın Doç. Dr. Barış Metin'e

Ösküdar Öniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü etik kurulu ve jürisine,

Anket çalıŐmama destek veren Ösküdar Öniversitesi öğrencilerine,

TeŐekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

### “ÜNİVERSİTELİ ÖĞRENCİLERİN DURUM DÜZENLEME BECERİSİ İLE ALGILANAN STRES DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİ”

Köken olarak Latince "estricia", eski Fransızca "estrece" sözcüklerinden gelen “stres” kelimesi, bugün birçok dünya diline ve gündemine girmeyi başarmış bir kavramdır. Kelime anlamı olarak kötü bir ruh halinde olmayı vurgulayan bu psikolojik durum, insan ilişkilerini büyük ölçüde etkilemektedir. Algılanan stres düzeyi, kişisel, davranışsal, bilişsel, psikolojik, organizasyonel ve tıbbi birçok negatif duruma sebebiyet vermekte ve durum düzenleme becerisiyle ters bir orantı izlemektedir.

Bir paradigma, bireye yavaş veya hızlı bir şekilde verildiğinde bireyin kendini buna göre ayarlayıp performansı düzenleyebilmesi ya da düzenleyememesi, durum düzenlemenin temel bir tanımı ve işlevi olmaktadır. Hızlı etkinlik oranının aşırı aktivasyon yaratması ve hata üretmesi beklenir. Diğer yandan yavaş olay hızının, yavaş ve değişken reaksiyon süreleri ve ihmal hatalarıyla işaretlenmiş etkinleştirme yaratacağı beklenmektedir. Görev performansı ve hangi değişimlerin optimum performans sağlayacağı, sadece bilişsel kapasiteler tarafından değil, aynı zamanda çevresel olarak belirlenmiş aktivasyon seviyeleri ve uyarılma seviyeleri tarafından da yönetilebilir. Durum düzenleme yetisi, stres yönetiminde önemli bir faktör olabilir. Bu tez çalışmasında durum düzenleme yetisi ise stres arasında ilişki tespit edildi.

Paradigma olarak hızlı ve yavaş hızlarda iki seçenekli reaksiyon zamanı paradigması uygulandı. Ölçek bulgularına göre, katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ile İki Yanıtlı Reaksiyon Zamanı (İYRZ) Alt Boyutu "Doğru Fark" arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edildiği sonucuna varılması, algılanan stres düzeyi arttıkça bireyin durum düzenleme becerisi azaldığını göstermektedir. Yani, Algılanan Stres Düzeyi puanı arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" artmaktadır. Bahsi geçen doğru fark, doğru yavaş yüzdesinden doğru hızlı yüzdesinin çıkarılmasıyla elde edilir. Bu veri göstermektedir ki stres arttıkça durum

düzenleme becerisi düşmekte ve stresli bireyin doğru farkı azalmaktadır. Bu bulguya göre algılanan stres seviyesi yüksek olan bireyler, yavaş ya da hızlı bir şekilde gelişen paradigmlar karşısında kendini olaya göre ayarlayamamakta ve karşılaşılan durumu düzenleyememektedir. Stresli bireyler, görev performansında ve hangi değişkenin optimum fayda sağlayacağı konusunda problem yaşamakta bu durum ise yanlış fark değerinin olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Kötü Ruh Hali, Algılanan Stres Düzeyi, Davranışsal, Bilişsel, Psikolojik, Tıbbi, Durum Düzenleme Becerisi.





## **ABSTRACT**

### **"THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS DETECTED BY UNIVERSITY STUDENTS AND 'STATE REGULATION SKILLS'"**

The word "stress" originating from the words "estricia" in Latin origin and "estrece" in old French language is a notion that has entered into many world languages and agendas. This psychological situation, which emphasizes being in a bad mood as a word meaning, greatly affects human relations. The perceived stress level leads to many negative, personal, behavioral, cognitive, psychological, organizational and medical and is inversely proportional to the state regulation ability.

A paradigm is a basic definition and function of state regulation, when an individual is given a slow or fast way and the individual can adjust himself or adjust or adjust the performance accordingly. The rapid activity rate is expected to generate over-activation and generate errors. On the other hand, the slow event rate is expected to create an activation marked by slow and variable reaction times and negligence errors. The task performance and which changes provide optimum performance can be managed not only by cognitive capacities but also by environmentally determined activation levels and arousal levels. Regulation ability can be an important factor in stress management. In this thesis study, the relationship between the ability to regulate the situation and the stress was determined.

Two choice reaction time (2CRT) paradigms were applied at fast and slow speeds as a paradigm. According to the findings, the participants had a moderate, negative, and meaningful relationship between the Perceived Stress Level Scores and the 2CRT Subscale "Correct Difference". This indicates that as the level of perceived stress increases, the individual's ability to regulate the situation decreases. That is, as the Perceived Stress Level score increases, the 2CRT Sub-Dimension "Correct Difference" decreases. The correct difference is obtained by subtracting the correct speed percentage from the correct slow rate. According to this finding, this data shows that as the stress

increases, the skill of organizing the situation falls and the correct difference of the stressed individual increases. Individuals with a high level of stress perceived cannot adjust themselves to what is happening in the face of slow or rapid paradigms and cannot regulate the situation. Stressful individuals have problems with task performance and which variable will provide optimum benefit, which causes negative difference value to be negatively affected.

**Key Words:** Stress, Bad Mood, Perceived Stress Level, Behavioral, Cognitive, Psychological, Medical, State Regulation Ability.



## KISALTMALAR ve SEMBOLLER LİSTESİ

ADHD: Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Doç. Dr.: Doçent Doktor

EEG: Elektroensefalografi

EQ: Emotional Quotient

IQ: Intelligence Quotient

İYRZ: İki Yanıtlı Reaksiyon Zamanı

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Stdev: Standart Devüasyon

Rz: Reaksiyon Zamanı

n: Örneklem/gruptaki örneklem sayısı

$\bar{X}$ : Ortalama

SS: Standart sapma

r: Korelasyon katsayısı

%: Yüzde

$\bar{x}$ : Aritmetik Ortalama

t: t değeri

p: Anlamlılık değeri

±: Artı Eks

# İÇİNDEKİLER

Bölüm –1) Giriş.....	1-6
1.1. Tez Metodolojisi	
1.2. Tarihi Alt Yapı	
Bölüm – 2) Algılanan Stres Düzeyi.....	7-14
Bölüm – 3) Durum Düzenleme Becerisi ve Stresin Durum Düzenleme Üzerindeki Etkisi.....	15-16
Bölüm – 4) Uygulama Yöntemi.....	17-22
4.1. Araştırma Modeli	
4.2. Evren ve Örneklem	
4.3. Veri Toplama Araçları	
4.3.1. Sosyo – Demografik Veri Formu	
4.3.2. Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS)	
4.3.3. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	
4.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	
4.3.5. İki Yanıtlı Reaksiyon Zaman Paradigması (İYZP)	
4.4. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	
Bölüm – 5) Bulgular.....	23-26
Bölüm – 6) Tartışma ve Sonuç.....	27-33
Bölüm – 7) Referanslar.....	34-40
Bölüm – 8) Ek Bilgiler.....	41-45
Bölüm – 9) Öz Geçmiş.....	46-48

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler .....	23
Tablo 2. ASRS ile Endeksler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	23
Tablo 3. ASÖ ile Endeksler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	24
Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş ile Endeksler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları ...	25
Tablo 5. Algılanan Stres ile Endeksler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	25
Tablo 6. Doğru ve Yanlış Oranı ile Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Stres Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	26

## BÖLÜM – 1) GİRİŞ

Harvard Üniversitesi bilim insanı Howard Gardner, 1993 yılında önemli bir kurama imza atarak insan zekasının sadece IQ ile değil, çoklu zekalarla oluştuğunu ileri sürmüştü. Ortaya attığı çoklu zeka kuramı, kısa süre içerisinde dünya gündemine oturmuştu. Özellikle EQ olarak bilinen duygusal zeka, insan ilişkilerini büyük ölçüde açıklamıştır (Gardner, 1993).

Duygusal zeka, özellikle durum düzenleme becerisi üzerindeki etkisiyle anılmaya başlandı. Amerikalı psikolog Daniel Goleman'a göre bireyler, duygusal zekalarıyla duygularını keşfedebilir; bu süreçte çevresinin de farkına vararak sosyal farkındalık edinebilir; sosyal ilişkiler kurup bu ilişkileri yönetebilir ve en önemlisi, durumları organize edebilme yetisine kavuşabilir ve bu durum, stres düzeyini olumlu yönde etkileyebilir (Goleman, 1995).

Durum düzenleme becerisi, bireyin durumunu kontrol edebilme yeteneği ile doğrudan ilintilidir ve birey, bu gibi durumların üstesinden gelmeye çalışırken IQ ve EQ seviyelerinden yararlanır. Yani durum düzenleme modelleri, tek başına işleyen bir mekanizma değildir. Durum düzenleme modelindeki verimlilik, uyarının kodlanması, belleği arama, ikili karar ve motor hazırlığını kapsayan temel bilişsel aşamalarla enerji dağılımının bir kombinasyonudur. Stresten kaynaklı herhangi bir enerji değişikliği de yine durum düzenleme becerisini etkileyebilmektedir.

Bir yönetici işlev açığını temsil etmemesine rağmen, bu tür aşamalar, aynı zamanda bölünmüş ve odaklanmış dikkat ve set değişimi gibi üst düzey yürütme görevlerindeki performans ile ilişkilendirilir (Mulder, 1986). Çaba sistemi, uyarılma ve aktivasyon düzeylerinin olağanüstü durumunu tarayan bir değerlendirme mekanizmasının kontrolü altındadır. Süreçteki durum aktivasyonu ise, çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Bu sebeple durum düzenleme modeli çeşitli şekillerde

kullanılabilir. Bu çerçevede durum düzenleme becerisini etkileyen faktörler de konunun içine katılmaktadır (Sonuga-Barke & Wiersema & Meere & Roeyers, 2009).

Tezin danışmanlığını yürüten Doç. Dr. Barış Metin, Ghent Üniversitesi'nde verdiği "A Comparison Of Two Models Of ADHD: State Regulation Versus Delay Aversion" adlı doktora tezinde, durum düzenlemeyi, hiperaktivite bozukluğu faktörüyle ilişkilendiren karşılaştırmalı bir çalışmaya imza atmıştı. Metin'e göre: hiperaktivite bozukluğundan mustarip olan çocuklar, içinde buldukları enerjik durumu düzenlemekte zorluk yaşarlar. Bir paradigma, bireye yavaş veya hızlı bir şekilde verildiğinde kendini buna göre ayarlayıp performansı düzenleyebilme ya da düzenleyememe durum düzenlemenin temel bir tanımı olmaktadır. Hızlı etkinlik oranının aşırı aktivasyon yaratması ve hata üretmesi beklenir. Diğer yandan yavaş olay hızının, yavaş ve değişken reaksiyon süreleri ve ihmal hatalarıyla işaretlenmiş etkinleştirme yaratacağı beklenmektedir (Metin, 2013).

Metin ve arkadaşları "A Meta-Analytic Study Of Event Rate Effects On Go/No-Go Performance In Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder" adlı çalışmalarında (2012), temel bilgi işleme çerçevesini, çaba, uyarılma ve aktivasyon gibi kavramları bütünleştirerek genişlettiğini vurgulamaktadır. Böylece görev performansı ve hangi değişimlerin optimum performans sağlayacağı, sadece bilişsel kapasiteler tarafından değil, aynı zamanda çevresel olarak belirlenmiş aktivasyon seviyeleri ve uyarılma seviyeleri tarafından yönetilebilir. Model bilişsel enerjik faktörlerle ilgili olarak, etkin bir şekilde yönetilmediyse potansiyel olarak olumsuz etkilere sahip olan hem aşırı hem de düşük aktivasyonla (hızlı ve yavaş doğru ile bağlantılı) performansa ters çevrilmiş U şeklinde bir eğriyi öngörür (Metin ve ark., 2012).

Keza yüksek fonksiyon otizmi de hiperaktivite bozukluğundaki gibi durum düzenleme becerisiyle ters yönlü bir ilişki izlemektedir. Yüksek fonksiyon otizm de diğer otizm spektrumlarındaki gibi sosyal etkileşim ve iletişim konularında zorlanırlar. Göz temasından kaçınırlar, bazı motor davranışları vardır ve sosyal bir sorunla yüzleştiklerinde kendilerini çok stres altında hissederler. Grubun yüksek fonksiyonlu olması, zekada yükseklik ve bazı konularda yeteneklilik gibi becerileri getirirse de bahsi geçen bireyler, sosyal becerilerde ve durum düzenleme becerilerinde diğer insanların gerisinde kalmaktadır (Raymaekers ve ark., 2004).

Latince kökenli stres kelimesi, TDK sözcüğünde “ruhsal gerilim” olarak tanımlanmıştır. <sup>1</sup> Bu kısa tanım, stresin semptomları için bir genelleme olmaktadır. Stres, geleneksel olarak kötü bir olayla karşılaşma durumunda, uyarılma veya negatif duygulanma ile kendini gösteren ve anksiyete yani kaygı bozukluğu ile karakterize edilen bir yanıttır. Lazarus, 1966 yılında bu yanıtın kişiyi ve kişinin çevresindeki insanları negatif yönde etkileyen bir uyarı olarak tanımlamıştı. Karşılaşılan durumlar ise stresle başa çıkma teorisinin temelini oluşturmaktaydı. Bu durumlar, stresin kişide bıraktığı etkileri baz almaktadır (Folkman, 2013).

### **1.1. Tez Metodolojisi**

Tezin metodolojik yapısı, nitel ve nicel analizlere dayanmaktadır. Bu analizler ise yorumlayıcı bir teknik ile sunulmaktadır. Bahsi geçen nitel ve nicel veriler, uygulanan testlerden, makalelerden, kitaplardan, gazetelerden ve bazı web sitelerinden toplanmıştır. Literatür taramasında sadece tezi ilgilendiren çalışmalar kullanılmıştır. Yine aynı sebepten birçok referans tez yazımında elenmiştir. Üsküdar Üniversitesi’nde uygulanan test ve anketler, elde edilen verilerle tartışma ve sonuç bölümlerinde açıklanmıştır.

Tezin genel amacı, algılanan stres düzeyi ile durum düzenleme becerisi arasındaki ilişki için farkındalık yaratmaktır. Bu bakıma tez, aşağıdaki hipotezi geliştirme ve kanıtlama hedefindedir:

Hipotez: “Algılanan stres düzeyi arttıkça bireyin duygu düzenleme becerisi azalmaktadır.” Bu hipotez, temelinde stres düzeyiyle duygu düzenleme arasındaki negatif korelasyonu hedef almaktadır. Bireyde stres yükü varken durumları düzenleme anında gösterdiği performans etkilerinin analizi için bilişsel-enerjik bir çerçeve sunulmaktadır. Kahneman'ın (1973) modelini takip ederek, amaç ve eylemlerin düzenlenmesinin, kaynakları dinamik olarak tahsis eden telafi edici bir kontrol mekanizmasının işletilmesini gerektirdiği varsayılmaktadır. Performans anında, daha fazla kaynağın işe alınmasıyla stres altında artan öznel çaba ve davranışsal ve fizyolojik

<sup>1</sup> www.tdk.gov.tr, Erişim Tarihi: 15.01.2018.



maliyetlerle bir çabaya girişilir. Bu durumdaki stres artışıyla performans, yan faaliyetlerin bozulmasının veya daha az etkili stratejilerin kullanılmasının yanı sıra artan psikofizyolojik aktivasyon, gerinme ve yorgunluk sonrası etkilerine de hedef olmaktadır (Robert & Hockey, 1998). Bu bağlamda işlenen verilerin, stresin artması durumunda duygu düzenleme becerisinin azalacağını göstermesi öngörülmektedir.

Saldırı motivasyonunda, değersizleştirmek, hakaret etmek, eleştirmek, zayıflatmak, zarar vermek, zorlamak, hükmetmek, yok etmek veya yok saymak bulunur. Saldırı duygularında ise öfke, nefret, hor görme ve iğrenme gibi reaksiyonlar bulunmaktadır. Karakteristik saldırı davranışları, talepte bulunma, manipüle etme, hakim olma, zorlama, tehdit etme, zorbalık, zarar verme ve suistimal etmektir (Stosny, 2011). Bu gibi durumlarla karşılaşması halinde, durum düzenleme bozulduğu gözlemlenmektedir ve bu reaksiyonlar, algılanan stres düzeyinin yüksekliği hakkında bilgi vermektedir.

## **1.2.Etimolojik ve Tarihi Alt Yapı**

Köken olarak Latince "estricia", eski Fransızca "estrece" sözcüklerinden gelen "stres" kelimesi, "17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem; 18. ve 19. yüzyıllara ise güç, baskı, zor anlamlarında objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak" kullanılmaktaydı."20. yüzyılda stres konusunda uzun yıllar çalışmış olan Hans Selye, stres ve stresör kavramlarını tanımlamıştır. Bireyde bir dizi tepki yaratan çevresel uyarılara stresör; bireyin bu tür uyarıcılara karşı gösterdiği tepkiyi ise stres olarak ifade etmiş ve stresi "bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepki" olarak tanımlamıştır.

İlerleyen yıllarda Folkman ve Lazarus ise stresi kişi-çevre etkileşiminde, kişinin uyumunu tehlikeye sokan ve mevcut kaynakları zorlayan ya da aşan çevre talepleri olarak tanımlamışlardır" (Atalay & Barutcu & Karşlıoğlu & Şanal & Şimşek & Üstündağ, 2002). 1842'de İngiliz doktor Thomas Curling, karşılaştığı ağır yanık vakasında cerrahi müdahalesinden sonra hastada stres oluştuğunu bildirmişti ancak bu durum, daha çok biyolojik kaynaklı stresi açıklamaktaydı (Balcıoğlu, 2005).

Aristoteles, Hipokratlar ve diğerk birçok filozof da stres üzerine araştırmalar yapmış ve stresin olumsuz etkileri üzerinde durmuştur. Ancak stres, tüm kaynaklarıyla ilk kez, Claude Bernard tarafından 1859 yılında açıklanmıştır. Bernard'ın açıklaması, stres altındaki hücre ve dokuların çok hücrelerdeki etkisini ortaya koymaktaydı (Fink, 2009).

Selye stresi alışılmış tasvirlerin dışına çıkararak Genel Adaptasyon Sendromu (G.A.S.) olarak açıklamıştı. Selye, stres araştırması alanına öncülük eden araştırmacılardan biriydi ve sağlığı etkileyen strese karşı ikna edici argümanları kamuoyuna duyurmuştu.

Hans Selye'nin teorisinde, Genel Adaptasyon Sendromunun  aşaması vardı.

### ***Aşama 1: Alarm reaksiyonu***

Bu bir stres etkeni için anında tepki anlamına geliyordu. Stresin ilk aşamasında insanlar "savaş veya u" yanıtı sergilerler. Bu aşama, diğer sistemlerden (rn. Bağışıklık sistemi) enerji düşüklüğü ile hastalığa karşı savunmasızlığı artırır.

### ***Aşama 2: Direnç***

Alarm reaksiyonları devam ederse vücut gerilme durumuna alışmaya başlar. Fakat bu uyum, sağlık için iyi değildir çünkü enerji stres reaksiyonlarına yoğunlaşmıştır.

### ***Aşama 3: Tükenme***

Uzun süreli bir stres etkisine maruz kaldıktan sonraki son aşamadır. Vücudun strese karşı direnci kademeli olarak azalır ve bağışıklık sistemi etkisiz hale geldikçe

çöker. Selye'in görüşüne göre, uzun süreli stres yaşayan hastalar, hastalıklara karşı daha az direnç göstermeleri nedeniyle kalp krizlerine veya ciddi enfeksiyonlara yenik düşebilir (Selye, 1950). Ancak Selye'nin de irdelediği gibi, stresörler bazen psikolojik kökenli de olabilmekteydi.

John Mason adındaki bir doktor, iki maymun grubunun kısa bir süre için gıdadan mahrum bırakıldığı bir deney gerçekleştirdi. Grup 2'deki maymunlar, diğer grubun yiyecek aldığını izledi. Her iki maymun grubu da açlığın fiziki stresine maruz kalsa da, yemek yiyenleri izleyen maymunların daha yüksek stres hormon düzeyleri vardı. Bu nedenle, psikolojik stresin, vücudun stres yanıtını tetiklemede fiziksel stres kadar güçlü olduğu bu deneyle sergilendi (CSHS, 2017).

Stres, her insanı algılanan stres düzeyinde farklı şekillerde etkilemektedir. Stresin insan vücudunun farklı kısımları üzerinde ciddi etkisi vardır ve insanların sağlık durumunu ve ruhsal halini büyük ölçüde etkileyebilmektedir. Aslında, Amerikan Psikoloji Derneği stresin hem ebeveynleri hem de çocuk davranışlarını etkileyebileceğini buldu, ayrıca insan ilişkilerini de bozabileceğini öne sürdü. Her stresör, insanın zihninde ve bedeninde farklı bir etki ortaya çıkarır. Bu gibi stresörlerle karşılaştığında kişi, karşılaştığı durumları çözmekte güçlük çekebilmektedir (Brice Montas, 2016).

## BÖLÜM- 2) ALGILANAN STRES DÜZEYİ

İnsanın sahip olduğu psikolojik mekanizma, içerisinde stresi de barındırmaktadır. Stres, insan hayatındaki önemli bir uyarıcıdır ve algılama düzeyi, kişiden kişiye değiştiği gibi başa çıkma becerisi de değişiklik göstermektedir (Sanders, 1983). Stresle başa çıkmadan önce, bu uyarının tamamen kötü bir durumdan ibaret olduğu mitinin dışlanması gerekmektedir. Stres kadar güçlü bir uyarın insan evladının hayatında olmasaydı insanlar, kılıç dişli klanlardan korktukları için mağaralarını terk edemeyecek ve medeniyetlere kavuşamayacaktı. Ancak algılanan stres düzeyi arttıkça stresin olumsuz etkileri de artmaktadır.

Algılanan stres düzeyinin artışı fiziksel bir yanıttır. Stres halinde olan vücut, saldırı altında olduğunu düşünür ve kendi içerisinde adrenalin, kortizol ve norepinefrin gibi hormonlardan oluşan bir karışımı serbest bırakır. Bu karışım serbest kaldıktan sonra, vücut “kavga, kaçış ve donma” modlarına başvurmak zorunda kalır. Bu durum düzenleme modları ise, birçok vücut fonksiyonun kapanmasına kadar gidebilmektedir.

Kavga modu şu şekilde vuku bulur: stresle karşılaştığında kişi, başkalarına karşı heyecanlı ve agresif hissedebilir; bunun nedeni vücudun doğal tepkisinin "kavga" olması olabilir. İnsanlığın ilk zamanlarındaki yırtıcıları savuşturmak için bu düzenleme yöntemi yararlı bir tepkiydi, ancak güncel yaşamdaki gereksiz durumlarda ilişkileri olumsuz etkileyebilmekte ve kişilerin itibarlarını zayıflatabilmektedir.

Kaçış modu ise kavgaya göre daha pasif bir görünümdedir. Bazı insanlar, kendisini stres altına almaktan kaçınarak, mücadele etmek yerine, kendini durumdan uzak tutar. Bu, "uçuş" ya da “kaçış” sağ kalım içgüdüsünün bir işareti olabilir; tehlikeli durumlarda hayat kurtaran bir işlemdir. Bununla birlikte, günlük hayatta bu doğal içgüdü, stresli bir durumun artmasına neden olabilir ve stresörün gitmediğini ve bununla yüzleşmek zorunda olduğunun farkına varılması halinde algılanan stres düzeyinde artışa dahi sebebiyet verebilir.

Pek çok kişi tarafından bilinmeyen stresin neden olabileceği üçüncü bir mod olan donma modu, "disregölasyon" aşaması olarak da anılmaktadır. Algılanan tehdit tarafından seferber edilen enerji, sinir sisteminde "kilitlenir" ve birey, donar. Bu tepki bazen nefes alırken de kendini gösterir. Birey nefes alamaz ve donuk bir şekilde kalır.

Stresin durum etkileri ise şu şekildedir:

### ***Bilişsel***

Bilişsel - bellek sorunları, hüküm güçlüğü, yoğunlaşamama, bilinç bulanıklığı, kararsızlık, birçok görevi başlatamamak, başarısızlık ve özgüvensizlik, temel bilişsel etkiler arasındadır.

Bilişsel - bellek sorunları; stresle ilişkili ruhsal bozukluklarla ilişkili uyumsuz değişiklikleri tetikleyebilmektedir, araştırmalar stresin, bilişsel süreci ve belleği önemli ölçüde bozduğunu öne sürmektedir (Yuen ve ark., 2011).

Hüküm güçlüğü; karar vermedeki güçlüğü ifade etmektedir. Stresli hissetmek insanların risk ve ödüllendirmeyi nasıl değiştirdiğini belirlemektedir. Psikolojik Bilimler Derneği'nin dergisi olan Güncel Psikolojik Bilimler Akademisi'nde yayınlanan yeni bir makaleye göre, stres altındaki insanlar karar vermede güçlük yaşamaktadır (Mather, 2012).

Yoğunlaşamama; temel olarak bir konsantrasyon problemini içermektedir. Stres sonucu dağılan konsantrasyon, akabinde başarısızlık getirebilmektedir. Bu durum, iş, okul ve özel hayatta ciddi problemlere sebep olabilmektedir<sup>2</sup>

Bilinç bulanıklığı; hastanın açıkça düşünemediği ve ne olup bittiğine veya söylendiğine algılamakta zorluk yaşadığı bir bilinç bozukluğu çeşididir. Bilincin bulanıklaşması, beynin oksijenasyonunu ve metabolizmasını ve ayrıca psikojenik rahatsızlıkları etkileyen organik hastalıkları meydana getirmektedir (Miller-Keane Encyclopedia, 2003).

Kararsızlık; yetişkin olan her birey, akılcı kararlar almakla mükelleftir. Kararsızlık halinde karşıt duygu, düşünce, durum, kişiler ya da istekler arasında seçim yapabilme güçlüğü bulunmaktadır.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> <https://www.healthline.com/symptom/unable-to-concentrate>, Erişim Tarihi: 28.05.2018.

Birçok görevi başlatamamak; insanlar, birçok görevi yapmak isteseler de bazen motivasyon eksikliği ve stres gibi sebeplerle, girişime hazırlandıkları işe, başlayamamaktadır ve bu durum, kişiyi başarısızlığa götürmektedir.<sup>4</sup>

Başarısızlık; başarısız olma ve muvaffakiyetsizlik (TDK, 2018) durumunu ifade eden sözcük, yine stresin etkisinde olan bir sonuçtur.

Öz güvensizlik; sözcük, insanın kendine güvenme duygusunu (TDK, 2018) ifade eden öz güven kavramının eksikliğini ifade etmektedir.

### *Duyusal*

Depresyon, huysuzluk, sinirlilik, kadercı düşünme, panik, kin tutma, kaygı, boğulmuş hissetme ve hüsrana, duygusal etkilerin en bilinenleridir.

Depresyon; stres, tehlikeye cevap vermek için iyi bir uyarıcıdır ve insanı motive eder. Bir işin teslim tarihi geldiğinde ya da bir spor dalında yarışa başladığında stres, vücuda tepki vermek ve performansı arttırmak için tüm mekanizmayı harekete geçirir. Ancak, çok fazla stresli olmak ya da kronik strese sahip olmak, duyarlı insanlarda majör depresyona yol açabilir. Sürekli veya kronik stres, özellikle, kortizol, "stres hormonu" gibi yüksek hormonlara ve depresyona bağlı olan dopamin dahil olmak üzere beyindeki düşük serotonin ve diğer nörotransmitterlere yol açar (Bruno, 2018).

Huysuzluk; genel anlamıyla memnuniyetsizliği ifade eder. Huysuz kişiler, mizaçtan ve eğlenceden mustarip kalanlardır.<sup>5</sup> Örneğin, Harry Potter romanındaki Myrtle Elizabeth Warren yani, Mızımız Myrtle karakteri aslında, huysuz bir karakterdi ama bunun sebebi ruhun, fani hayatında karşılaştığı Basilisk canavarının ve bazı alaycı öğrencilerin onda yarattığı stresi (Rowling, 2016).

Sinirlilik; bir çeşit ajitasyon hissidir. Genelde stresli durumlara yanıt olarak deneyimlenmektedir. Ayrıca zihinsel veya fiziksel sağlık durumunun bir belirtisi de olabilir. Yetişkinler çeşitli nedenlerden dolayı sinirlenebilirler ancak bu sürekli hale geldiğinde tedavi şarttır (Krucik, 2016).

---

<sup>3</sup> [http://www.hurriyettaile.com/sizin-icin/psikoloji/kararsizlik-bir-hastalik-mi\\_2347.html](http://www.hurriyettaile.com/sizin-icin/psikoloji/kararsizlik-bir-hastalik-mi_2347.html), Erişim Tarihi: 30.05.2018.

<sup>4</sup> <http://blog.milliyet.com.tr/cok-sey-yapmak-istemek-ama-hic-bir-sey-yapamamak/Blog/?BlogNo=111755>, Erişim Tarihi: 29.05.2018.

<sup>5</sup> <https://www.vocabulary.com/dictionary/moodiness>, Erişim Tarihi: 31.05.2018.

Kaderci düşünme; sonraki olayları canlı bir şekilde etkileyen; ya da kader tarafından kontrol edildiğine inanılan; kader işaretlerini düşünmeye denmektedir (American Heritage. 2016).

Panik; makul düşünce ve eylemi engelleyen ani ve güçlü anksiyete hissine denmektedir (Cambridge, 2018).

Kin tutma; birine karşı duyulan öç alma isteği, garaz (TDK, 2018), anlamına gelen bu terim, stres sonrası etkiler arasında yer almaktadır.

Kaygı; genellikle kötü bir şey olacaktıymış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusudur (TDK, 2018).

Boğulmuş hissetme; kaygı halinde karşılaşılan duygusal bir semptomdur, nefessizlikle ilintilidir. <sup>6</sup>

Hüsran; beklenen şeyin elde edilememesi yüzünden duyulan acı ve batkı hissettiren zarardır (TDK, 2018).

### ***Fiziksel***

Fiziksel ağrı, hızlı kalp atışı, sık soğuk algınlığı şikayetleri, cilt şikayetleri, hazımsızlık ve yüksek tansiyon, en çok kayda düşen fiziksel etkiler arasındadır.

Fiziksel ağrı; ağrı, sinir sistemi aracılığıyla gönderilen belirli bir mesajın neden olduğu bir duygudur. Fiziksel acı ise, çoğu insanın vücudunda bir şeylerin acısını çektiğinde ve vücudunun dokularına verdiği zararlarla ilgili olarak bahsettiği acı şeklidir. Fiziksel acı birçok şeyden kaynaklanabilir ve zonklama, ağrı ya da yanma olarak tanımlanabilir. Fiziksel ağrı aynı zamanda akut olarak da tanımlanabilir, bu sadece kısa bir süre için mevcut olduğu, kronik olduğu, aylarca sürdüğü anlamına gelebilir. <sup>7</sup>

Hızlı kalp atışı; ani çarpıntılar ya da kalp atışı hızında bir değişim gibi hissedilebilir New York Üniversitesi, Kadın Sağlığı Merkezi doktorları, Langone Joan H. Tisch ve Dr. Margarita Rohr, sıklıkla kalp çarpıntısı olarak da bilinen durumun en çok endişeli kişilerde görüldüğünü belirtmiştir. Rohr, “Kan pompalamak için kalbe mesaj gönderen karmaşık, elektriksel bir yol var. Bu elektrik yolunda bir bozulma varsa,

<sup>6</sup> <https://www.theodysseyonline.com/12-things-to-do-when-you-feel-like-youre-drowning-in-anxiety>, Erişim Tarihi: 25.05.2018.

<sup>7</sup> <https://www.sharecare.com/health/pain-management/what-is-physical-pain>, Erişim Tarihi: 29.05.2018.

bir çarpıntı veya düzensiz kalp atışı hissedebilirsiniz.” diyor. Rohr'a göre insanların kalp çarpıntısı yaşadığını söylemesinin yaygın nedenlerinden biri, stres veya endişe artışıdır.<sup>8</sup>

Sık soğuk algınlığı şikayetleri; stres, bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek enfeksiyon etkenlerinin üremesini kolaylaştıran bir risk faktörüdür ve bu sebeple, soğuk algınlığına davetiye çıkarmaktadır.<sup>9</sup>

Cilt şikayetleri: stres vücutta cildi daha hassas ve reaktif kılan kimyasal bir tepkiye neden olur. Mevcut olan cilt problemlerinin iyileşmesini de zorlaştırabilir. Bunun nedeni stresin vücutta kortizol gibi hormonlar yapmasına neden olmasıdır, bu da ciltteki bezlere daha fazla yağ yapmasını emreder.<sup>10</sup>

Hazımsızlık; üst karın veya göğüs kemiği arkasında yanma ve ağrıya sebep olmaktadır. En çok görülen hazımsızlık semptomu mide ekşimesidir ve bu durum, stresle bağlantılıdır (NHS, 2018).

Yüksek tansiyon; diğer adıyla hipertansiyon, kan dolaşımı için damarlarda gerekli olan kan basıncının normalden fazla olması durumudur (Mollaoğlu, 2017).

### ***Davranışsal***

Uyku problemleri, alkol, sigara ve kafein alınması, motivasyon düşüklüğü ve espri anlayışı kaybı gibi durumlarsa davranışsal etkilerin arasında bulunmaktadır.<sup>11</sup>

Uyku problemleri; stres ile ilgili uykusuzluk durumu, ilintili kavramlardır. Stresin azaltılması uyku problemleri açısından önem taşımaktadır. Stres, uykuya dalmayı zorlaştırarak ve uyku kalitesini etkileyerek uykusuzluğa ve uyku ve uyanıklık arasındaki dengeyi bozabilecek hiperandrözeye neden olmaktadır (Kavey, 2018).

Alkol, sigara ve kafein alınması; bu üç ürün stres durumunda tercih edilen zararlı besin ve maddeler arasındadır (Bakırcı, 2011).

Motivasyon düşüklüğü; algılanan stresin yüksek olması durumunda ortaya çıkan motivasyon eksikliğini temsil etmektedir. Amerikan Koleji Sağlık Derneği'nin 2015 veri toplama çalışmasında, ankete katılan öğrencilerin yüzde 85,7'si, son 12 ay içinde bir

<sup>8</sup> [https://www.huffingtonpost.com/entry/abnormal-heartbeat-causes\\_us\\_55d764a5e4b08cd3359bfdb6?guccounter=1](https://www.huffingtonpost.com/entry/abnormal-heartbeat-causes_us_55d764a5e4b08cd3359bfdb6?guccounter=1), Erişim Tarihi: 28.05.2018.

<sup>9</sup> <http://www.thehealthnews.org/tr/news/05/10/21/stres.grib.grib.html>, Erişim Tarihi: 27.05.2018.

<sup>10</sup> <https://www.webmd.com/beauty/the-effects-of-stress-on-your-skin>, Erişim Tarihi: 26.05.2018.

<sup>11</sup> <http://www.stress.org.uk/what-is-stress/>, Erişim Tarihi: 10.01. 2018.



noktada yapmak zorunda kaldıkları her şeyden ötürü kendilerini bunalmış hissettiklerini belirtmişlerdir. Uygulanan anketteki stresli bireyler yüzdesi ise, yüzde 79,3'lük bir oran olarak kaydedilmiştir. Bu durum genelde üniversite öğrencilerinde daha fazla sorun olmaktadır. Çünkü stresli bir hayatın motivasyonu negatif yönde etkilemesi öğrencilerin derslerini olumsuz etkilemektedir (Shaniuk, 2016)

Espri anlayışı kaybı; 2003 yılında yapılan bir araştırma, mizahın mutluluk ve öfori ile bağlantılı olan aynı ödül merkezlerini harekete geçirdiğini ortaya koymuştu. Çalışma, mizahla beynin aktive edilmesine ek olarak, mizahın beyindeki dopamini serbest bırakan amigdala gibi ödül merkez bölgelerini de uyardığını gösterdi. Dopamin, beynin zevk ve ödül sisteminde hayati bir rol oynayan güçlü bir kimyasaldır. Dolayısıyla insanın psikolojik olarak iyi hissetmesi açısından önemlidir (Mobbs, 2003). Sağlıksız olmanın nedenleri, Ergo tarafından analiz edilirken çıkan sonuçlarda ilk sırada stresli hayat koşulları bulunmaktaydı.<sup>12</sup>

Dr. Bimal Chhajer, “Stress” adlı kitabında, hızlı bir şekilde ilerleyen medikal sektörün stres için henüz kalıcı bir çözüm bulamadığına değinir. Üstelik bu stres seviyesinin sayısal değerini de bulmak bir o kadar zordur. Ancak algılanan stres düzeyinin niteliksel verisi ve bazı psikolojik ölçeklerin niceliksel analizleri, bu düzeyin ciddiyeti hakkında bilgi verebilmektedir. Stres, öyle tehlikeli bir mekanizmadır ki bireyin üretkenliğini, duygularını ve birçok zihinsel fonksiyonunu anlık ya da sürekli bir anksiyete ya da depresyonla engelleyebilir.

İnsanlar, eskiden olan stres düzeyinin bugüne nazaran daha katlanabilir olduğunu savunmaktadır. Güncel hayatın hızlılığı, teknolojinin gelişmişliği sayesinde, kötü durumlardan anında haberdar olabilmek, kısıtlı zamanlar içerisinde sürekli ayarlamalar yapmak zorunda kalmak ve hatta planların dışına çıkılması durumunda zorlaşan koşullar, insanları ister istemez stresin içine atmaktadır. Stresten kurtulmanın her ne kadar ki mantıksal yolları olsa da kimi zaman stres, bireyi esir alabilmektedir.

Bu stres halleri, özellikle kardiyolojik problemleri tetiklediğinde insanlar, stresin tehlikesini daha iyi idrak edebiliyor. Bu çerçevede algılanan stres düzeyinin yüksek olması durumunda stresin nasıl ortaya çıktığını bulmak gerekmektedir. Stresi ortaya çıkaran stresörler iki şekilde nüfuz etmektedir.

---

<sup>12</sup> <http://www.sigortavakti.com/kampanya-icerik.asp?islem=hoku&hid=421>, Erişim Tarihi: 22.05.2018.

### **A) Dış Stresörler**

Dış kaynaklı streslerdir. Bu stresler, çevresel faktörlere dayanır ve çoğu zaman kişinin kontrolü dışında gelişir. Örneğin: geç gelen tren, zor bir patron ya da agresif bir aile üyesi, bu stres kaynağında yer almaktadır.

### **B) İç Koşullanmalar**

Geçmiş deneyimler, ümitler, inançlar ve beklentiler ekseninde birey tarafından oluşturulmuş streslerdir. Dr. Chhajer, bu kaynağı “zihniyet” olarak tanımlamıştı. Bu stres kaynağında inançlar ve sosyal beklentiler gibi zihniyet temelli değerler, bazı durumlarda kişi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu etkilerden en olumsuz olanı ise; hayal kırıklığıdır (Chhajer, 2014)

Profesör Doktor Nevzat Tarhan, “Mutluluk Psikolojisi: Stresi Mutluluğa Dönüştürmek” adlı kitabında stresin ölçümüne değinmişti. Tarhan’a göre hem fiziksel hem de psikolojik sonuçları olan stresin ölçümü mümkün olabilmektedir. Örneğin; Beck Hamilton, Staiform gibi kaygı ölçekleri bu amaçla kullanılmaktadır. Fizyolojik sorunlar için hekim muayenesine başvurulacağı gibi EEG’nin sayısal analiziyle birlikte beynin fizyolojisi hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir. EEG sonucunda düzensiz işleyen alanlar tespit edilirken Beta dalgalarıyla stres hormonları hakkında bilgi edinilebilmektedir. Ek olarak “Neuro-biofeedback” adlı yöntemle, beynin stresli alanları, bilgisayar ortamına yansıtılabilmektedir (Tarhan, 2016).

Stres, temelinde insanların başa çıkamadığı zorlukları barındırır. Stres hali ise insanın modunu düşürüp karar vermesini büyük ölçüde engeller. Stresin öyle bir mekanizması vardır ki insanı en zayıf anında yakalar. Örneğin insanların kış aylarında daha stresli olması ışık eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Stres halindeki bireyler, korku veya sorunlarıyla yüzleşmekten de korkmaktadır ki bu durum, içinde buldukları komplikasyonun çözümünü daha da zorlaştırmaktadır (Byrid, 2015).

Stres, karşılaşılan durumları düzenleme yeteneği ve ailelerin yaşam kalitesini iyileştirme konusunda güçlü beceriler geliştirme konusunda negatif bir etkiye sahiptir.

Rondalyn Whitney ve Wendy Pickren, ev inşa etmenin metaforunu kullanarak işbirliği, eleştirel akıl yürütme ve problem çözmenin durum düzenlemenin basamakları olduğunu vurgulamıştı. Durum düzenlemedeki beceri ise bu basamakların başarılı şekilde çıkılmasıyla açıklanmaktadır.. Stres kavramı ise bu basamaklar için çit örnektir (Whitney ve Pickren, 2014).



## **BÖLÜM – 3) STRESİN DURUM DÜZENLEME**

### **BECERİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Durum düzenleme becerisi, tepkime süresi bulguları, normal kontrol grubunun görev performansı, olay hızı manipülasyonu, enerjisel kontrol çerçevesi, performans istikrarının sürdürülmesi gibi süreçleri kapsamaktadır. Zihinsel çabanın harekete geçirilmesi yoluyla bilişsel kaynakların yönetimini gerektiren birey kontrolü, durum düzenleme becerisi ile doğru orantılıdır (Meere, 2009).

Durum düzenleme, bu tezin danışmanı Doç. Dr. Barış Metin tarafından da ele alınmıştı ve bilgiler, giriş bölümünde verilmişti. Metin, farklı olarak durum düzenleme becerisini, Hiperaktivite Bozukluğu ile ele almıştı ve tezinin final bölümünde analizlerini özetlemişti. Metin'e göre ADHD ve durum düzenleme becerisi birbirine rakip iki konudur. Durum düzenleme modeli, bu gibi vakalarda uyarılma, aktivasyon ve çaba odaklıdır. Bu sebeple hiperaktivite bozukluğundan mustarip çocuklar, tahrikle oluşan aktiflik durumlarını düzenlemekte zorluk yaşamaktalar (Metin, 2003). Keza bu tez de stresle durum düzenleme becerisinin birbirine rakip olduğunu vurgulamaktadır.

Stres, çeşitli adaptif hormonal yanıtları uyarır. Bu tepkiler arasında, adrenal medulladan katekolaminlerin salgılanmasına, adrenal korteksten kortikosteroidlerden anterior hipofizden adrenokortikotropin salgılanmasına kadar birçok tepkime göze çarpar. Bu hormonların düzenlenmesinde bir takım karmaşık etkileşimler söz konusudur. Glukokortikoidler adrenal medulladaki katekolamin biyosentezini düzenler ve katekolaminler ön hipofizden adrenokortikotropin salınmasını uyarır. Bu tepkimeler sonucunda birey, birçok fizyolojik ve psikolojik durumla karşılaşır (Axelrod ve Riskine, 1984).

Stres halinde karşılaşılan durumlar, “Algılanan Stres Düzeyi” bölümünde şu şekilde özetlenmişti: Bilişsel olarak, bilişsel bellek sorunları, hüküm güçlüğü, yoğunlaşmaya, bilinç bulanıklığı, kararsızlık, birçok görevi başlatamamak, çok az başarı elde etmek, özgüvensizlik; duygusal olarak: depresyon, huysuzluk, sinirlilik, kaderci düşünme, panik, kin tutma, kaygı, boğulmuş hissetme, hüsrana; fiziksel olarak: fiziksel ağrı, hızlı kalp atışı, ağrı ve sıvılar, sık soğuk algınlığı, cilt şikayetleri, hazımsızlık, yüksek tansiyon; davranışsal olarak: uyku problemleri, alkol, sigara ve kafein

alınması, motivasyon düşüklüğü, espri anlayışı kaybı. Tüm bu etkiler, stresör birleşeni ile birlikte durum düzenleme becerisi üzerine de etki etmektedir.

Duygusal olarak iyi olma halinde bireyde durumu kendi kendine düzenleme becerisini göstermelidir. Davranışsal olarak, kendiliğe ait düzenleme, değerlere bağlı kalınarak ve tutarlı olarak uzun vadede en iyi çıkarların korunması için hareket etme yeteneğidir. (En derin değerlerin ihlali, suçluluk, utanma ve kaygıya neden olur, bu da iyiliğe zarar verir.)

Durum düzenlemede özellikle duyguların biyolojisinin ve işlevinin anlaşılması gerekmektedir. Duygular bireyi harekete geçirir. Latince türetilen "emotion" yani, "duygu" kelimesi, tam anlamıyla "hareket etmek" anlamına gelmektedir. Eskiden, duyguların davranışa etki ettiğine inanılıyordu; Modern zamanlarda ise duyguların, davranışları motive ettiği düşünülmektedir. Yüzeysel ya da yoğun, bilinçli ya da bilinçsiz, açık ya da gizli, tüm duygular üç motivasyondan birine sahiptir:

- Yaklaşma
- Önleme
- Saldırıya geçme

Yaklaşım motivasyonunda, bir şeyden daha fazlasını elde etmek, daha çok tecrübe etmek, daha çok şey keşfetmek, daha fazla şey öğrenmek veya daha fazla değer vermek söz konusudur, dikkat ya da değerler yaklaşma durumuyla artabilmektedir. Tipik yaklaşım duyguları ilgi, zevk, merhamet, güven ve sevgidir. Ortak yaklaşım davranışları öğrenme, cesaretlenme, ilişkilendirme, müzakere etme, işbirliği yapma, hoşnut olma, zevk alma, etkileme, yol gösterme, sınırları belirleme ve korumadır.

Motivasyondan kaçınmak için, bir şeyden uzaklaşmak istenir. Ortak kaçınma davranışlarında görmezden gelmek, reddetmek, geri çekilmek, aşağı bakmak, işten çıkmak gibi tutumlar bulunur.

## BÖLÜM – 4) UYGULAMA YÖNTEMİ

### *4.1. Araştırma Modeli*

Amaçlar doğrultusunda bu araştırmanın modeli nicel araştırmalarda sık sık kullanılan nedensel karşılaştırma yöntemi olarak planlanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2017: s.17).

### *4.2. Evren ve Örneklem*

Araştırmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 50 öğrenci oluşturmuştur.

### *4.3. Veri Toplama Araçları*

Bu araştırmada öğrenci tarafından katılımcıların demografik, sosyolojik ve ekonomik statüleri gibi detayları öğrenmek için oluşturulan kişisel bilgi formuna ek olarak, Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS), Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ve iki yanıtli reaksiyon zamanı paradigması (İYZ) kullanılmıştır.

### 4.3.1. Sosyo - Demografik Form

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo - demografik form, katılımcı öğrenciler hakkında bilgi almayı hedeflemektedir. Sosyo - demografik özellikler, örneğin, yaş, cinsiyet, eğitim, göç geçmişi ve etnik köken, dini bağlılık, medeni durum, hane halkı, istihdam ve gelir gibi bilgilendirme sorularından oluşabilir. Sosyodemografik değişkenler, bazen farklı endeks değişkenleri ile oluşturulabilmektedir. Örneğin, eğitim ve gelire ilgili bilgileri, birleştiren sosyo - ekonomik statüyü içermektedir. Sosyal ve demografik ayrıntılar, gerçek zamanlı örnekleri tanımlamak ve örnekleme hatasını belirlemek için sıklıkla kullanılmaktadır.<sup>13</sup>

Sosyo - demografik form, nüfusun özelliklerini inceler. Sosyo – demografik formu uygulamak için çeşitli nedenler bulunmaktadır. Her şeyden önce, bazı durumlarda anketi kimin doldurduğunu bilmek zorunlu olabilir. Örneğin anket, belirli bir kitleyi hedefliyorsa hedef kitlesine gerçekten ulaşıp ulaşılmadığı ve etkili bir şekilde aranan bilgilerin toplanıp toplanılmadığı bu sayede anlaşılabilir. Ayrıca, bir popülasyonun temsili örneğini hedefleniyorsa katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımını bilmek, örneklemin popülasyonu ne kadar yakınlıştırdığını belirlemeye yardımcı olmaktadır. Örnek boyutları yeterince büyükse farklı alt gruplar arasında ayırım yapabilmeyi sağlar. Bu bölümler, yalnızca toplu verilere bakarak kaçırılmış olabilecek bilgileri araştırmacıya sunabilir.

Sosyo-demografiyi uygulamamak için de çeşitli nedenler vardır. Her şeyden önce, istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar çıkarmak için önemli bir örneğe ihtiyaç duyulur. Direktif halinde bir örnek varsa, bazı sosyo-demografik alt gruplar arasında ayırım yapmak, örneği daha az ilgili örneğin bir koleksiyonuna indirebilir. Bu örnekler daha sonra herhangi bir anlamlı sonuç çıkarmak için daraltıcı sebep olabilir. Ancak bu çalışma içerisinde bu durum geçerli değildir (Thomas ve ark., 2006).

---

<sup>13</sup> <https://www.gesis.org/en/gesis-survey-guidelines/instruments/survey-instruments/socio-demographic-variables/>, Erişim Tarihi: 30.05.2018.

#### **4.3.2. Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS)**

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite, yetişkinlikte de devam edebilir ve bireyin ilişkilerini, kariyerini ve hatta güvenliğini etkileyebilir. ASRS (Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği) DSM-IV tanı ölçütlerine dayanan belirtilerle ilgili 18 sorudan oluşan bir kontrol listesidir (Diagnostik ve İstatistik El Kitabı-IV).

Bu ölçekler çevrimiçi olarak ve bakım noktasında değerlendirme için mobil cihazlarla kolayca kullanılabilir. On sekiz sorudan oluşan belirtilerle tutarlı semptomların gösterilmesi beklenmektedir. ASRS, popülasyondaki yetişkin DEHB'nin prevalansını ve korelasyonlarını tahmin etmek için de kullanılabilir (Kessler ve ark, 2005).

ASRS testinin Türkçeye uyarlanması, Sultan Doğan, Bedriye Öncü, Gamze Varol-Saraçoğlu, Suat Küçükgöncü, tarafından yazardan izin alınarak yapılmıştır ve yazarlar, ASRS'nin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla faktör analizi kullanmıştır. Verilerin faktör analizi için uygunluğu incelenmiş, örneklem büyüklüğü uygun bulunmuş ve değişkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli ilişki bulunduğu ifade edilmiştir (Doğan ve ark., 2009).

#### **4.3.3. Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği**

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği, kişinin hayatındaki durumların ne kadar stresli olarak değerlendirildiğini ölçmek için geliştirilmiştir. Psikolojik stres, kişilerin talepleriyle başa çıkma yeteneklerini aştığını algıladıkları (takdir) ölçüt olarak tanımlanmıştır.



Ölçek, 1983'te yayınlanmıştır ve spesifik olmayan algılanan stresi ölçmek için en yaygın kullanılan psikolojik araçlardan biri haline gelmiştir. Durumların stresini değerlendiren çalışmalarda kullanılmıştır. Algılanan stres düzeyi ölçeği Sheldon Cohen ve meslektaşları tarafından geliştirilmiştir (Cohen ve ark., 1983).

Ölçeğin Türkçeye uyarma çalışmasını, Mehmet Eskin, Hacer Harlak, Fatma Demirkıran ve Çiğdem Dereboy yapmıştır (2013). Algılanan Stres Ölçeği'nin üç formunun da iç-tutarlık, güvenirlik katsayıları yeterli düzeyde bulunmuştur (Eskin ve ark., 2013).

#### **4.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)**

Carol Ryff, 6 boyuttan oluşan psikolojik iyi oluşu bu ölçekle kavramsallaştırmıştır (Ryff, 1995). Ölçekte özerklik, çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşamdaki amaç, kendini kabul etme gibi maddeler işlenmiştir. Bu 6 boyutun her birinde belirli bir anda bireyin refahını değerlendirmek için kendi kendini raporlayan ölçekler tasarlanmıştır. Anket araştırmasında veya diğer veri toplamada kullanılan ölçüme göre ölçeklendirilmiş versiyonlar için üç ila 12 maddelik bir versiyon mevcuttur. Bireyler çeşitli ifadelere cevap verirler ve 6'lı Likert ölçeğinde her ifadenin kendilerine göre ne kadar doğru olduğunu belirtirler. Her ölçek üzerindeki yüksek puanlar, bu boyutta daha iyi bir psikolojik refahı göstermektedir (Ryff, 1998).

Bülent Baki Telef tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçeğin güvenirlik çalışması da yine Telef tarafından yapılmıştır. Test-tekrar test güvenirliği çalışması sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Telef, 2013).

#### **4.3.5. İki Yanıtlı Reaksiyon Zamanı Paradigması**

Durum düzenlemeyi ölçmek için “İki Yanıtlı Reaksiyon Zamanı Paradigması” (İYRZ) kullanılmıştır. Bu paradigma, opensesame platformunda geliştirilerek Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine, bilgisayar yardımıyla uygulandı. Bu uygulama, hızlı ve yavaş şekilde uygulandı. Her iki test şeklinde de ekrana artı işareti (+) gelmekte ve hemen akabinde ekranda bir harf belirlemektedir. Gelen harfin sesli ise yeşile, sessiz ise maviye basılarak seçenekte bulunulur.

Hızlı ve yavaş form toplamda 10 dakika kadar sürmektedir. Soru sayıları da testin yavaş ve hızlı formuna göre değişmektedir. Hızlı testte 482 harf varken; yavaş testte 128 harf bulunmaktadır. Hızlı testte geçişler arasındaki süre değişken ancak her harf 900 milisaniyedir. Yavaşta da yine sabit bir uyarı aralığı yoktur ancak bu sefer harflerin her biri ekrana 3900 milisaniye olarak yansımaktadır. Bazı katılımcılara önce hızlı, sonra yavaş uygulanırken bazılarında tersi uygulanarak katılımcıların hangisinde daha olumlu sonuçlar aldığına odaklanıldı. Puanlama testten sınava geçişirken, kullanılan dokuz ana puan vardır. Bunlar: Doğru yavaş, reaksiyon zamanı (rz), standart devüasyon (stdev) yavaş, doğru hızlı, reaksiyon zamanı hızlı, standart devüasyon hızlı, reaksiyon zamanı farkı, doğru fark ve standart devüasyon farkıdır. Puanlama ise şu şekildedir:

**Doğru algılama:** Bu, katılımcının hedef uyarana cevap verdiği süreyi gösterir. Doğru tespitlerin daha yüksek oranları daha iyi dikkat kapasitesini göstermektedir.

**Reaksiyon zamanları:** Bu, uyarının sunumu ile katılımcının tepkisi arasındaki süreyi ölçer.

**Çıkış hataları:** Bu, hedefin sunulma sayısı sayısını belirtir, ancak katılımcı, yanıt vermediği / fareyi tıklamadığında bu durum hata olarak algılanır. Yüksek ihmal oranları, öznenin uyarılara dikkat etmediğini (dikkat dağınıklık) ya da yavaş bir tepki verdiğini göstermektedir.

**Komisyon hataları:** Bu puan, müşterinin yanıt verdiği sayıyı gösterir, ancak hiçbir hedef sunulmamıştır. Hızlı tepki süresi ve yüksek komisyon hata oranı dürtüsellik

ile ilgili zorluklara işaret etmektedir. Yüksek komisyon ve ihmal hataları ile yavaş tepki süresi, genel olarak dikkatsizlik gösterir.

Farklara ait puanlamalarda ise: Doğru yavaş yüzdesinden doğru hızlı yüzdesini çıkarınca doğru fark bulunmaktadır. Reaksiyon zamanı farkı, yavaş reaksiyon süresinden hızlı reaksiyon süresinin çıkarılmasıyla elde edilmektedir. Standart deviasyon farkı ise; yavaş standart değerinden hızlı standart değerinin çıkarılmasıyla elde edilmektedir.

#### ***4.4. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması***

Verilerin çözümlemesi için SPSS 20 programı kullanılmış; “Tartışma ve Sonuç” bölümünde etik bir şekilde yorumlanmıştır. Bu kullanım esnasında bazı kriterler, dahil edilmiş veya dışlanmıştır.

##### ***Dahil Olma İçin Kriter:***

18-30 yaş arasında olma

##### ***Dışlanma İçin Kriterler:***

Nörolojik veya psikiyatrik bir hastalığa sahip olma

Nörolojik veya psikiyatrik ilaç kullanma

## BÖLÜM – 5) BULGULAR

**Tablo 1. Değişkenlere Ait Betimsel Analizler**

Değişkenler	Ortalama	SS
Algılanan Stres Ölçeği	25.46	6.370
Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bilidrim Ölçeği	28.23	9.568
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	45.21	8.279

Katılımcıların yaş ortalaması ise 28.85 ( $\pm$  8.50) 'dir.

**Tablo 2. İYRZ alt Boyutlarına Ait Betimsel Analizler**

İYRZ Alt Boyutları	Ortalama	SS
Doğru yavaş	120.03	6.846
Reaksiyon Süresi yavaş	668.85	66.894
Sd yavaş	150.38	54.588
Doğru hızlı	408.15	37.463
Reaksiyon Süresi hızlı	551.96	58.640
Sd hızlı	108.96	22.562
Reaksiyon süresi fark	116.887	53.116
Doğru fark	.09	.091
Sd fark	41.42	51.225

**Tablo 3. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ile İYRZ Alt Boyutları "Reaksiyon Süreleri Fark", "Doğru Fark" ve "Sd Fark" Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

İYRZ Test Alt Boyutları				
		Reaksiyon Süreleri Fark	Doğru Fark	Sd Fark
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	N	39	39	39
	r	,182	-,332*	,093
	P	,268	,039*	,573

\*p< .05

Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, ( $r = -,332$ ;  $p < ,05$ ). Başka bir deyişle Algılanan Stres Düzeyi puanı arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" azalmaktadır.

Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ile İYRZ Alt Boyutları "Reaksiyon Süreleri Fark" ve "Sd Fark" arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Puanları ile İYRZ "Reaksiyon Süreleri Fark", "Doğru Fark" ve "Sd Fark" Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

	İYRZ Alt Boyutları			
		Reaksiyon Süreleri Fark	Doğru Fark	Sd Fark
	N	39	39	39
Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi bildirim Ölçeği	r	-,109	-,041	,028
	P	,508	,805	,864

Katılımcıların Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Puanları ile İYRZ Alt Boyutları "Reaksiyon Süreleri Fark", "Doğru Fark" ve "Sd Fark" arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

**Tablo 5. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanları ile İYRZ Boyutları "Reaksiyon Süreleri Fark", "Doğru Fark" ve "Sd Fark" Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

	İYRZ Alt Boyutları			
		Reaksiyon Süreleri Fark	Doğru Fark	Sd Fark
	N	39	39	39
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	r	-,240	,372*	-,128
	P	,141	,020*	,437

\*p< .05

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, ( $r= ,372$ ;  $p< ,05$ ). Başka bir deyişle Psikolojik İyi Oluş arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" da artmaktadır.

**Tablo 6. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ve Psikolojik İyi Oluş Puanları ile İYRZ "Doğru Yavaş Yüzdesi" ve "Doğru Hızlı Yüzdesi" Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Uygulanan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonuçları**

		İYRZ Alt Boyutları	
		Doğru Yavaş Yüzdesi	Doğru Hızlı Yüzdesi
Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği	N	39	39
	r	-,381*	,115
	P	,017*	,486
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	N	39	39
	r	,388*	-,155
	P	,015*	,347

\*p< .05

Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi" arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, ( $r = -,381; p < ,05$ ). Başka bir deyişle Algılanan Stres Düzeyi puanı arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi" azalmaktadır.

Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi" arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, ( $r = ,388; p < ,05$ ). Başka bir deyişle Psikolojik İyi Oluş puanı arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi" artmaktadır.

Ek olarak; Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ve Psikolojik İyi Oluş Puanları İYRZ Alt Boyutu "Doğru Hızlı Yüzdesi" arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

## BÖLÜM –6) TARTIŞMA VE SONUÇ

Stres, yaşamın bir parçasıdır. Doğru stres türü, kişiyi değişime ve büyümeye doğru teşvik ettiği için, bazı stres seviyeleri yararlı olabilmektedir. Bununla birlikte, stres ve endişe uzun bir süre için mevcudiyetini koruduğunda, kişide psikolojik bir yük ya da sağlık riski oluşturabilmektedir.

Stres, bedenin herhangi bir olaya meydan okuyuşunun tepkisidir. Stres genellikle kötü olarak algılanmasına rağmen, bazı açılardan iyi olabilmektedir. Doğru tipte stres, zihni ve refleksleri keskinleştirebilir. Vücudun daha iyi performans göstermesine yardımcı olabilir veya tehlikeli bir durumdan kaçılmasına yardımcı olabilir. Stres vücutta fizyolojik bir reaksiyon oluşturur. Hormonlar serbest bırakılır, bu da stresin fiziksel belirtileriyle sonuçlanır. Bunlar yavaş sindirim, titreme, tünel görme, hızlandırılmış solunum ve kalp atış hızı ve kızartılmış cildi içerebilir. Bu süreç daha önce de bahsi geçtiği gibi, “dövüş ya da uçuş” yanıtı olarak adlandırılmaktadır. Vücut, ya stres yayıcıdan kaçmak ya da ona karşı savaşmak için hazırlanır.

Amerika’da yapılan güncel araştırmalara göre, üniversite öğrencilerinin % 20’si “çoğu zaman stresli olduklarını” söylemiş; % 10’u intihar düşünceleri taşımakta olduğunu belirtmiş; % 34’ü son 90 gün içinde en azından bir noktada depresyonda olduğunu bildirmiş; % 13’ü depresyon, anksiyete veya başka bir ruh sağlığı bozukluğu tanısı almış; % 80’i bazen ya da sıklıkla stresli olduklarını söylemiş; ankete katılan üniversite öğrencilerinin yaklaşık olarak yarısı ise, son 12 ay içinde en az bir kez kaygıya kapıldığını belirtmiştir.

Üniversite öğrencilerinde stresli olmaya ortam hazırlayan pek çok etken vardır. Bunlardan en çok sık rastlanılanı ise evden uzak olmaktır. Birçok öğrenci için üniversite, evlerinden uzakta yaşadıkları veya ailelerinden uzakta buldukları yerdir. Bunun yanı sıra, çok alışılmamış bir ortam olması, işleri kolaylaştırmaktadır. Yine de her şey farklıdır: yemek, insanlar ve konaklama şartları... Her ne kadar çoğu öğrenci problemsiz bir şekilde bu yeni şeylere alışabiliyor olsa da bu durum, bazı öğrencilere üniversitenin ilk haftalarında stresli bir ortam yaratabilir.



Sınav kaygısı da yine öğrenciler için en yaygın ve uzun süreli stres nedeni olabilir. Öğrenciler okula, öğrenmek için gider ve öğrenilenlerin seviyesinin ölçülecek olması, öğrenciye stres verebilir. Bu stres, daha çok geleceğe dair bir kaygıyı da getirmekte ve bazı öğrencileri olumsuz etkilemektedir.

Bunun yanında finansal sorunlar da yine öğrenciyi olumsuz etkileyebilmektedir. Kira, gıda, eğlence gibi birçok şey artık öğrencinin finansal sorumluluğundadır. Bu durum, bazı öğrencilerin çalışmasına ve iş stresiyle birleşen bir okul stresine sebep olmaktadır. Bunun yanında bursu olan öğrenciler dahi, harcamalarına dikkat etmektedir.

Yüksek lisansüstü planları da yine stresör listesine girebilmektedir. “Üniversite bittikten sonra ne olacak?” sorusu, genelde akabinde iş bulma ya da yüksek lisans planlarını getirebilmektedir. Yüksek lisans planları kurmaya başlayan öğrenci ise, daha çok çalışır ve daha çok stres yapar (Cohen, 2018).

İşsizlik, ise üniversite gençlerinin en yaygın korkusu halindedir. Dünyanın hemen hemen her yerinde lisans mezunu bir bireyin işsiz kalması olasıdır. Artık öğrenciler, lisans eğitimini iş bulma açısından yeterli görmedikleri için yüksek lisansa başvurmaktadır. İşsizlik, ciddi bir gelecek kaygısını içermektedir, bu sebeple önemli bir stresördür (Hack, 2017).

Üniversite öğrencilerinin okul hayatına uyumu üzerine yapılan uzun vadeli çalışmalar, akademik öz-yeterlikte, öğrencilerin akademik performansının, stres, sağlık ve okulda kalma kararlılığı değişkenleriyle ilintili olduğunu ileri sürmektedir. Okul yılı sonunda ölçülen stresin, akademik öz-yeterlik ve iyimserlikle ters bir oranda geliştiği tespit edilmiştir ve bu durum, stresin akademik alanda büyük bir sorun yarattığını göstermiştir (Chemers ve ark., 2001).

Finlandiya’da yürütülen bir çalışmada bu stresörlerin yüzde dağılımı, şu şekilde verilmişti: Mali zorluklar % 26 ile en yüksek seviyede iken, kötü beslenme alışkanlıkları, iş hayatının okulla birleşmesi ve uyku alışkanlıklarındaki değişim % 15, sağlık sorunları yaklaşık olarak % 12, yaşam ortamındaki değişim % 9 ve yeni sorumluluklar % 9’dur (Essel & Owusu, 2017).

Kaliforniya’da uygulanan pilot bir çalışmada, olgun bireylerde stres etkisi araştırılmıştır. Bu kişilerle kapsamlı görüşme protokolü yapılmış, stresli yaşam olayları, sosyal destek ile fiziksel ve zihinsel sağlık önlemleri dinlenmiştir. Araştırmaya 50 stresli kadın ve 50 stresli erkek dahil edilmiştir.

Katılımcılara, Geriatrik Sosyal Yeniden Düzenleme Derecelendirme Ölçeği (Amster & Krauss, 1974); Psikolojik İyi Oluşun Üç Ölçüsü (Yaşam doyumu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Zung Kendini Derecelendirme Depresyon Ölçeği) uygulandı. Stres ve sosyal desteğin bedensel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumsuz etkileri gözlemlendi. 6 ay sonra testler aynı şekilde uygulandığında değişkenlerin daha da negatifleştiği görüldü (Cutrona & Russell, 1983).

Malezya'daki lisans öğrencileri arasında yürütülen bir çalışmada, lisans öğrencileri arasındaki akademik stres ve öz-düzenleme arasındaki ilişki incelendi. Bu çalışmada stres düzeyi yüksek öğrencilerin öz-düzenleme gibi yönetici işlevsellik konularında negatif sonuçlar elde edildi. Başka bir bulgu, algılanan stresin daha yüksek düzeylerde seyrettiği öğrencilerin yürütmeyi kullanma becerilerinde kısıtlılık yaşadığını ortaya koydu.

Önemli bir negatif korelasyon, Malezya'daki lisans öğrencileri arasındaki akademik stres ve farkındalık arasında bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları, öğrencilerin akademik stresle karşı karşıya kaldıklarında düşük düzeyde farkındalık yaşadıklarını ortaya koymuştu.

Bunun yanında lisans çalışmalarındaki dikkatsizliğin, stres düzeyleriyle ilişkili olduğu da bulunmuştur. Stresli sayılan bilinçsiz bir kişinin bilinçsizce harekete geçme olasılığının yüksekliği de yine bulgular arasındaydı. Başka bir bulgu, algılanan stresin daha yüksek düzeylerde olmasının, öğrencinin yeteneğini kısıtladığını gösterdi.

Gösterilen başka bir bulgu, algılanan stresin daha yüksek düzeylerinin öğrencilerin yönetici işleyişini kullanma becerilerini kısıtladığı yönündeydi. Bu çalışmanın sonucunda, öğrencilerin, akademik stresle karşı karşıya kaldıklarında düşük düzeyde farkındalık düzeyleri olduğu görülmüştür (Ramli ve ark., 2017).

Konu için Türkiye’de de bazı araştırmalar yurütülmüştür. Örneğin, Atatürk Üniversitesi Erzurum Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümünde uygulanan ölçeklerde tezin başında değinilen duygusal zeka unsuru araştırılmıştır. Yılmaz Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş, 174 hemşirelik öğrencisine uyguladığı ölçekler sonucunda şu bulguyu edindi: “Duygusal zeka toplam ve alt boyutları puan ortalamaları ile problem çözme puan ortalamaları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu. Öğrencilerin duygusal zeka seviyesi arttıka problem çözme becerilerinde de artış gözlenmektedir.” (Yılmaz Karabulutlu, Yılmaz & Yurttaş, 2011).

Topal, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişkiyi, Selçuk Üniversitesi’nde araştırmıştır. Çıkan verilere göre, stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu ile negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; problem odaklı başa çıkma stili ile negatif duygu arasında negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif duygu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Topal, 2011).

Algılanan stres düzeyinin yüksek olması durumundan, durum düzenleme becerisinin olumsuz etkilenmesinden ötürü, bireylerin stresi azaltma yöntemlerini öğrenmesi önem teşkil etmektedir.

Algılanan stres ile durum düzenleme becerisi arasındaki ters orantı, stresin az seviyeye inmesi veya yok edilmesiyle düzeltilerilir. Stresle başa çıkma yolları ya da stresi yönetme için birçok çalışma bulunmaktadır. Öncelikle sorunun farkında olmak, sebepleri tanımak ve yaşam tarzını gözden geçirmek gerekmektedir (Mental Health Foundation, 2018).

Yüksek düzeyde algılanan bir stres, sadece durum düzenleme becerisini değil sağlığı da etkilemektedir. Yüksek seviyedeki stres algısı, açıkça düşünebilme, etkili bir şekilde çalışma ve hayattan zevk alma gibi yetenekleri daraltabilmektedir. Etkili bir stres yönetimi ise, stresörlerin uzun ve kısa vadedeki negatif etkilerini en aza indirmeye çabalamaktadır.

Tanımlanan stres kaynakları, stres yönetimi için etkili bir başlangıç olmaktadır. Bunun yanında bazı spor ve sanat etkinlikleri stres yönetimini kolaylaştırmaktadır. Ancak yine de bir danışman yardımıyla stresörden kurtulmak en etkili yöntemdir.

Bunun yanında kişinin eğlenceye zaman ayırması, zaman yönetimini ayarlaması, dengeli beslenmesi, meditasyon yapması da yine etkili stres yönetimi sistemlerinin arasında bulunmaktadır.

Meditasyon, zihin ve bedene rahatlama ve odaklanma konusunda yardımcı olmaktadır. Farkındalık, insanların yeni bakış açılarını görmelerine, öz-şefkat ve affetme duygularını geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Bir farkındalık pratiği yaparken, insanlar vücudun fiziksel stresine neden olan duyguları serbest bırakabilirler (American Psychological Association, 2018) ki bu durum, bireyin durum düzenleme becerisine de katkıda bulunabilir.

Gündelik hayatta stresin azaltılması, ruh sağlığını iyileştirmek, bağışıklık fonksiyonunu güçlendirmek, durum düzenlemek, uzun ömürlülüğü sağlamak ve daha üretken olmaya yardımcı olabilmektedir. Strese girildiğinde beyin genel işlevini etkileyen hem kimyasal hem de fiziksel değişikliklerden geçer. Yüksek stres, nörotransmitterler dopamin, epinefrin ve norepinefrin dahil olmak üzere beyindeki belirli kimyasalları arttırmaya başlar ve böylelikle adrenalinden tarafından başlatılan "savaş ya da kaç" tepkilerinin daha büyük miktarlara çıkmasına neden olur. Bu kimyasalların salınması, hızlı kalp atışı, yüksek tansiyon ve zayıflamış bağışıklık sistemi dahil olmak üzere bazı fizyolojik etkilere katkıda bulunur. Tedavi edilmediği zaman, kronik stres mide ülserleri, inme, astım ve kalp hastalığı gibi diğer ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir (Eliaz, 2011).

Sonuç olarak kelime anlamı kötü bir ruh halinde olmayı vurgulayan stres, insan ilişkilerini büyük ölçüde etkilemektedir. Algılanan stres düzeyi, kişisel, davranışsal, bilişsel, psikolojik, organizasyonel ve tıbbi birçok negatif duruma sebebiyet vermekte ve durum düzenleme becerisiyle ters bir orantı izlemektedir. Tezin bulgularından, katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edildiği sonucuna varılması, tezin hipotezi olan "Algılanan stres düzeyi arttıkça bireyin durum düzenleme becerisi azalmaktadır" öngörüsünü kanıtlamıştır. Yani, Algılanan Stres Düzeyi puanı arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" azalmaktadır.

Bulgular arasındaki başka korelasyon da yine hipotezin gerçekliği hakkında ipucu vermekteydi. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmişti. Bu pozitif ilişkiden de anlaşılacağı üzere, Psikolojik İyi Oluş arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Fark" da artmaktadır.

Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyi Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi" arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmesi, Algılanan Stres Düzeyi puanı arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi"nin azaldığını göstermekte. Ek olarak, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Puanları ile İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi" arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmesi, Psikolojik İyi Oluş puanı arttıkça İYRZ Alt Boyutu "Doğru Yavaş Yüzdesi"nin azaldığını göstermekteydi. Her iki bulgu da yine tezin hipotezini destekler biçimdeydi. Bütün bu bulgulara göre suboptimal yavaş koşulda performanslarını düzenleyemeyen bireylerin stres düzeylerinin yüksek, iyi oluşun düşük olduğu anlaşılabilir.

Bu çalışma, Türkiye’de, Üsküdar Üniversitesi’nde gerçekleştirilmiştir. Öğrenci grupları dışarısında ve farklı bölgelerde yapılan çalışmaların farklı sonuçlar vermesi olasıdır. Bu gibi değişkenlerin okuyucu tarafından göz önünde tutulması ve bir sorunla karşılaşılması durumunda yazarla iletişime geçilmesi rica olunur. Bu konuda araştırma yapmak isteyenler, literatürdeki darlığı sorun etmemeli zira birçok yabancı kaynak, aynı başlıkta olmasa da benzer başlıkta çalışma sunmaktadır. Tezin kısıtlılığını oluşturan nörolojik veya psikiyatrik bir hastalığa sahip olma ve nörolojik veya psikiyatrik ilaç kullanma kriterleri ele alındığında bu kriterlerin mevcudiyeti durumunda ve araştırmanın başka yer ve zamanda yapılması halinde sonuçların değişeceği göz ardı edilmemelidir.

Gelecekte benzer çalışmalar yapmaya hazırlanan araştırmacılar, durum düzenlemeyi güçlendirmek amacıyla belirli araştırmalar yapabilir ve bunu kamuoyuna sunabilir. Çünkü durum düzenlemenin güçlendirilmesi durumunda, iyi oluş artırılabilir. Bunun yanında testin ters bir paradigması da düşünülebilir. Diğer bir deyişle, stresle başa çıkan bireyleri seçmek için bu tip paradigmlar kullanılabilir. Yapılan araştırmalar

için herhangi bir destek ihtiyacı duyulması halinde yazarla iletişime geçip fikir alışverişi yapılabilir.



## BÖLÜM – 7) REFERANSLAR

American Heritage 2016, Dictionary of the English Language, Fifth Edition. Copyright, by Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. *Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company*.

American Psychological Association 2018, *Five Tips To Help Manage Stress*, Psychology Help Center.

Atalay, F. B., Barutcu, G., Karşlıoğlu, A., Şanal, İ., Şimşek, I., Üstündağ, I. 2011, *Hayatın Yan Etkisi*, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Axelrod J., Riskine, T. D., 1984, Stress Hormones: Their Interaction And Regulation, *Science*, Vol. 224, Issue 4648, pp. 452-459.

Bakırcı, Ç. M. 2011, Sigara, Alkol ve Uyuşturucu Üzerine, *Evrin Ağacı*.

Balcıoğlu, İ. 2005, Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, No: 47, s.09-12.

Brice Montas, J. M. 2016, *An Observation on the Effects of Stress on our Brain, Behavior and Memory*, Department of Psychology at: Argosy University.

Bruno, K. 2018, Stress and Depression, *WebMD*.

Byrid, C. 2015, *Lowering Life Stress Levels*, E-pub.

- Chemers, M. M., Hu, L., Garcia, B. F. 2001, Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment, *Journal of Educational Psychology*, Vol 93(1), Mar 2001, 55-64.
- Chhajer, B. 2014, *Stress*, New Delhi: Diamond Pocket Books.
- Cohen, M. 2018, Student Guide to Surviving Stress and Anxiety In College & Beyond, *Learn Psychology*.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein R., 1983, "A global measure of perceived stress". *Journal of Health and Social Behavior*. 24 (4): 385–396.
- Conners, C. K. & MHS Staff., 2000, Conners' Continuous Performance Test II: Computer Program for Windows Technical Guide and Software Manual. North Tonawanda, NY: *Multi-Health Systems*.
- CSHS 2017, *History of Stress*, Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal.
- Cutrona, C. E. & Russell, D. W. 1983, *Advances in Personal Relationships*, Edition: Vol. 1, Chapter: The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress, Publisher: JAI Press, Editors: W. H. Jones & D. Perlman, pp.37-67.
- Doğan, S., Öncü, B., Varol Saraçoğlu, G., Küçüköncü, S. 2009, Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS-v1.1): Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*,10:77-87.
- Dougherty, D. M., Marsh, D. M., and Mathias, C. W. 2002, Immediate and Delayed Memory Tasks: A



computerized measure of memory, attention, and impulsivity. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 34, 391-398.

Eliaz, I. 2011, Why Stress Management Is So Important for Your Health, *Mindfulness*.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. 2013, Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi, *New/Yeni Symposium Journal*, Cilt 51, Sayı: 3.

Essel, G. & Owusu, P. 2017, *Causes of Students' Stress, Its Effects on Their Academic Success, and Stress Management by Students*, Case study at Seinäjoki University of Applied Sciences, Finland.

Fink, G. 2009, *Stress: Definition and History*, The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia.

Gardner H. 1993, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, New York: Basic Books.

Goleman D. 1995, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, E-pub.

Hack, J. 2017, *Rent, Debt, Jobs, Study: Why University Students Are Feeling More Stressed*.

Introducing the Test of Variables of Attention (T.O.V.A.), 2008, *The Tova Company*.

IVA-2 - Visual and Auditory Attention Testing 2011, *BrainTrain, Inc.*

Kavey, N. B. 2018, *Stress And Insomnia*, *National Sleep Foundation*.

Kessler, R.C., Adler, L., Ames, M., Delmer, O., Faraone, S., Hiripi, E., Howes, M.J., Jin, R.,

Secnik, K., Spencer, T., Ustun, T.B., Walters, E.E. 2005, The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS): A Short Screening Scale for Use in the General Population, *Psychological Medicine*.

Krucik, G. 2016, What Causes Irritable Mood, *Healthline*

Mather, M. 2012, Stress Changes How People Make Decisions, *APS*.

Meere, J. V. D., 2005, *Stage Regulation and Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, Humana Press Inc., Totowa, NJ.

Mental Health Foundation 2018, *How To Manage and Reduce Stress*.

Metin, B. 2013, *A Comparison Of Two Models Of ADHD: State Regulation Versus Delay Aversion*, Ghent Üniversitesi, Ghent.

Metin, B., Roeyers, H., Wiersema, R., Meere, J. V. D., Barke, E. S. 2012, A Meta-Analytic Study Of Event Rate Effects On Go/No-Go Performance In Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, Department of Experimental-Clinical and Health Psychology, Ghent University.

Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine 2003, Nursing, and Allied Health, *Seventh Edition*, Saunders, an imprint of Elsevier.

Mobbs, D. 2003, *Neuron*, Vol 40: S.s.1041-8.

Mollaoglu, Ö. 2017, Hipertansiyon Nedir? Hipertansiyon Belirtileri ve Tedavisi, *Memorial Hastanesi*.

NHS Inform 2018, Indigestion, *Healthier Scotland*.

Ramli, N. H. H., Alavi M., Mehrihezah S. A., Ahmadi A. 2017, Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness, *Behavioural Science*, 8, 12.

Raymaekers, R., Meere, J. V. D., Roeyers, H. 2004, Event-Rate Manipulation and its Effect on Arousal Modulation and Response Inhibition in Adults With High Functioning Autism, *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, Volume 26, Issue 1.

Riccio C. A., Waldrop J. J., Reynolds C.R., Lowe P. 2001, Effects of stimulants on the continuous performance test (CPT): implications for CPT use and interpretation, *J Neuropsychiatry Clin Neurosci.*, 13(3):326-35.

Robert, G., Hockey, J. 1998, Compensatory Control in The Regulation of Human Performance Under Stress and High Workload: a Cognitive-Energetical Framework, *Biological Psychology*, Volume 45, Issues 1–3, 21 March 1997, Pages 73-93.

Robinson, L., Smith, M., Segal, R. 2018, Stress Management, *Help Guide*.

Rosvold, H.E., Mirsky, A.F., Sarason, I., Bransome, E.D., & Beck, L.H. (1956). A continuous performance test of brain damage, *Journal of Consulting Psychology*, 20, 343-350.

Rowling, J. K. 2016, Harry Potter ve Sırlar Odası, *Yapı Kredi Yayınları*.

Ryff, C.D., & Singer, B., 1998, The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Ryff, C.D., 1995, Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. 1995, The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Sanders, A. F. 1983, Towards a Model of Stress and Human Performance, *Acta Psychologica*, Volume 53, Issue 1, s. 61-97.

Shaniuk, B. 2016, Silencing Stress: Moving on from lack of motivation, *The Post Athens*

Sonuga-Barke E. J. S., Wiersma, J. R., Meere, J. V. D., Roeyers H. 2010, Context-dependent Dynamic Processes in Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: Differentiating Common and Unique Effects of State Regulation Deficits and Delay Aversion, *Neuropsychol Rev*, 20:86–102.

Stosny, S. 2011, *Self-Regulation*, Anger in the Age of Entitlement.

Tarhan, N. 2016, *Mutluluk Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.

Telef, B. B. 2013, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 28(3), 374-384.

Thomas, G., Dacher, K., Nisbett, R. E. 2006, *Social psychology*. W.W. Norton. Ss. 467–468.

Topal, M. 2011, *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri İle Pozitif Ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki*, T.C. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı.

Whitney R. V., Pickren W. 2014, *Self-Regulation: A Family Systems Approach for Children with Autism*,

*Learning Disabilities, ADHD & Sensory Disorders Format: Book*, Pesi Publishing & Media LLC.

Yılmaz Karabulutlu, E., Yılmaz, S., Yurttaş, A. 2011, Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2011;2(2):75-79.

Yuen, E. Y., Wei, J., Liu, W., Zhong, P., Li, X., Yan, Z. 2011, Repeated Stress Causes Cognitive Impairment by Suppressing Glutamate Receptor Expression and Function in Prefrontal Cortex, *Neuron*, 73(5): 962–977.



## BÖLÜM – 10) EK BİLGİLER

Bu anket formu Üsküdar Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü bitirme tezimin bir parçası olarak hazırlanmıştır. Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı reddetme veya kendinizi rahatsız hissettiğinizde soruları yanıtlamama hakkına sahipsiniz. Araştırmaya katılmayı kabul etmiş olsanız dahi istediğiniz zaman bırakabilirsiniz. Ankette isim ya da isim yerine geçebilecek herhangi bir bilgi istenmemektedir. Araştırmanın sağlıklı yürütülmesi için soruları eksiksiz ve samimiyetle yanıtladığınız önemlidir.

### TEŞEKKÜRLER

İŞİL AFAT

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: a)18-20 b)21-23 c)24-26 d)26 ve üstü
2. Cinsiyetiniz: a) Kadın b) Erkek
3. Medeni Durumunuz: a) Evli b) Bekar c) Diğer ( lütfen belirtiniz ).....
4. Bölümde Kaçınıcı Yılıınız :.....
5. Çalışıyor musunuz? a) Evet b) Hayır
6. Şuan ne tür bir yerleşim alanında yaşamaktasınız?
  - a) Yurtta tek başıma
  - b) Yurtta arkadaşım ile
  - c) Yurtta arkadaşlarım ile
  - d) Tek başıma evde
  - e) Arkadaşım ile evde
  - f) Arkadaşım ile evde
  - g) Diğer: ( lütfen belirtiniz).....

7. Yaşamınızın büyük bir çoğunluğu ne tür bir yerleşim yerinde geçti?

a) Köy- Kasaba

b) İlçe

c) Şehir

d) Metropol( İstanbul, Ankara, İzmir)



## Ek 1. Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS)

Sayfanın sağında gösterilen açıklamalara göre, kendinizi değerlendirip aşağıdaki sorular ı yanıtlayınız. Soruları yanıtlarken son 6 ay içinde nasıl hissettiğiniz ve nasıl davrandığınız konusunda sizi en iyi tanımlayan kutuya (X) işareti koyunuz.

İsim:	Asla	Nadir	Bazen	Sık	Çok sık
Tarih:					
1. Üzerinde çalıştığınız bir işin/projenin son ayrıntılarını toparlayıp projeyi tamamlamakta sorun yaşar mısınız?					
2. Organizasyon gerektiren bir iş yapmanız zorunlu olduğunda işlerinizi sıraya koymakta ne sıklıkla zorluk yaşarsınız?					
3. Yükümlülüklerinizi ve randevularınızı hatırlamakta ne sıklıkla sorun yaşarsınız?					
4. Çok fazla düşünmeyi ve konsantrasyonu gerektiren bir iş yapmanız gerekiyorsa ne sıklıkla başlamaktan kaçınır ya da geciktirirsiniz?					
5. Uzun bir süre oturmanız gerektiğinde, ne sıklıkla huzursuzlaşıp, kıpırdanır ya da el ve ayaklarınızı kıpırdatırsınız?					
6. Ne sıklıkla kendinizi aşırı aktif ve sanki motor takılmış gibi bir şeyler yapmak zorunda hissedersiniz?					
<b>A BÖLÜMÜ</b>					
7. Sıkıcı veya zor bir proje üzerinde çalışmanız gerektiğinde, ne sıklıkla dikkatsizce hatalar yaparsınız?					
8. Monoton veya tekrarlayıcı bir iş yaparken ne sıklıkla dikkatinizi sürdürmekte güçlük çekersiniz?					
9. Doğrudan sizinle konuşuyor bile olsalar, insanların size söylediklerine yoğunlaşmakta ve dinlemekte ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?					
10. Evde veya işte eşyaları bulmakta ya da nereye koyduğunuzu hatırlamakta ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?					
11. Etrafınızdaki hareketlilik ve gürültü ne sıklıkla dikkatinizi dağıtır?					
12. Orada oturmanız beklendiğinde, bir toplantı veya benzer durumda ne sıklıkla yerinizden kalkarsınız?					
13. Ne sıklıkla kendinizi huzursuz, kıpır kıpır hissedersiniz?					
14. Kendinize ait boş zamanınız olduğunda ne sıklıkla gevşemekte ve rahatlamakta güçlük çekersiniz?					
15. Sosyal ortamlarda bulunduğunuzda, ne sıklıkla kendinizi çok konuşurken yakalarsınız?					
16. Bir sohbet ya da görüşmede, ne sıklıkla karşınızdaki kişi cümlesini bitirmeden onun cümlesini bitirdiğinizi fark edersiniz?					
17. Sıraya girmek gerektiğinde, ne sıklıkla sıranızın gelmesini beklemekte güçlük çekersiniz?					
18. Başka bir işle meşgul olduklarında diğer insanları araya girip engeller misiniz?					
<b>B BÖLÜMÜ</b>					



## Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ)

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir

	Hiçbir zaman	Nerdeyse hiçbir zaman	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

PiÖ

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							<input type="checkbox"/>
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							<input type="checkbox"/>
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							<input type="checkbox"/>
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							<input type="checkbox"/>
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							<input type="checkbox"/>
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							<input type="checkbox"/>
7. Geleceğim hakkında iyimserim							<input type="checkbox"/>
8. İnsanlar bana saygı duyar							<input type="checkbox"/>

## BÖLÜM – 11) ÖZGEÇMİŞ

*Işıl AFAT*

*İstanbul, Turkey*

*05386852210*

[i\\_afat@hotmail.com](mailto:i_afat@hotmail.com)



### **İŞ TECRÜBESİ:**

*Gaziantep Medical Park Hastahanesi*

*Şub-*

### **İŞ TECRÜBESİ: (STAJ)**

*Adana Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi*  
*Ağu 2014*

*Haz-*

- Yetişkin polikliniği, yetişkin açık ve kapalı servisleri, kapalı erkek ve kadın servisleri, Alkol, madde ve tütün bağımlılığı Tedavi merkezi (AMATEM) , Anestezili EKT birimi içerisinde gözlem ve uygulama yapma imkanı bulup görev alındı.

#### ***Çocuk ve Ergen Polikliniği***

- Wechsler Çocuklar için Zeka ölçeği (WISC-R) değerlendirme ve raporlama
- Ankara Gelişim Tarama Envanteri (AGTE) uygulama, değerlendirme ve raporlama
- Cümle Tamamlama Testi (CTT) uygulama, değerlendirme ve raporlama
- Çocuk – Ergen kız ve erkek kapalı servislerinde; günaydın toplantısı , vaka değerlendirme , takip ve tedavi süreçlerinde gözlem gerçekleştirildi, servis hastaları ile ilgili birim psikoloğunun gözetimi altında ön görüşme yapıldı.

### **Yetişkin Kapalı Servisleri**

- Servis hastaları ile görüşmelere katılım , günaydın toplantıları , hasta değerlendirme , tedavi ve takibi için yapılan ekip toplantılarına (vizit ) katılmıştır.
- Klinik semptom değerlendirme ve kişilik testlerini uygulamış ve değerlendirilmiştir.( MMPI, SCL90-R , Kent EGY- Porteus Lab. Testi , BDI, BAE,Kısa Akıl Muatenesi – KAM )

**Gaziantep Üniversitesi Hastanesi**  
**2013**

**Tem-Ağu**

- Psikiyatri servisinde hastalarla birebir görüşmelerde gözlem yapma, değerlendirme ve takip etme görevleri alındı.

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

---

<b>Toplam Deneyim</b>	: 0-1 Yıl	<b>Uyruk</b>	: TC
<b>İş durumu</b>	: Çalışmıyor	<b>Doğum Tarihi</b>	: 27.05.1992
<b>Eğitim Durumu</b>	: Üniversite (Lisans)	<b>Doğum Yeri</b>	: Türkiye - Gaziantep
<b>Medeni Durum</b>	: Bekar		

### **EĞİTİM BİLGİLERİ**

**Girne Amerikan Üniversitesi – Beşeri Bilimler Fakültesi** **2010 – 2015**  
*Psikoloji Bölümü, Alan : Klinik*

**Özel Erdem Koleji – Sayısal** **2006 –**  
**2010**

**Üsküdar Üniversitesi - Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı** **2015 - 2017**

### **YETKİNLİKLER**

**Yabancı Diller** : İngilizce - İleri

**Bilgisayar Becerileri** : **Microsoft Office Programı – İleri**  
**SPSS – İleri**

### ***Uygulanabilen Testler***

- 1) BENDER GESTALT GÖRSEL MOTOR ALGILAMA TESTİ
- 2) BENTON GÖRSEL BELLEK TESTİ
- 3) PEABODY RESİM KELİME TESTİ
- 4) GESELL GELİŞİM TESTİ
- 5) KENT EGY
- 6) CATELL 2A
- 7) FROSTİG GÖRSEL ALGILAMA TESTİ
- 8) METROPOLİTAN OKUL OLGUNLUĞU TESTİ
- 9) GOOD ENOUGH HARRIS BİR ADAM ÇİZ TESTİ
- 10) KINETIC FAMILİYİ ÇİZME RESİM ÇİZME TESTİ
- 11) LOUISA DÜSS PSİKANALİTİK HİKAYELER TESTİ
- 12) BEİER CÜMLE TAMAMLAMA TESTİ
- 13) PORTEUS LABİRENTLERİ
- 14) HOUSE TREE PERSON RESİM ÇİZME TESTİ
- 15) SCL-90-R
- 16) KISA SEMPTOM TARAMA TESTİ
- 17) MİNİ MENTAL DURUM BELİRLEME TESTİ

### ***Katılan Eğitimler***

- 18. Ulusal Psikoloji Kongresi
- 3. Ruh Sağlığı Sempozyumu
- Erken Çocukluk Döneminde İlk Yardım
- Hilmi Işık Ören & Kaliteli yaşam sertifikası
- 17. Ulusal Psikoloji Kongresi

***Klüp ve Dernek Üyelikleri : Girne Amerikan Üniversitesi Psikoloji Klübü***

***Referanslar :***

*Gabriel Nweke Elochukwu, Lecturer – Girne Amerikan Üniversitesi 0533 884 96 61*

*Gözde Özkarakoyuncu,Psikiyatr – Adana Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları 05327067636*

*Yasemin Karaca,Psikolog - Adana Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları 05053046994*

*Sabti Titi,Psikolog- Adana Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları 05324423290*