

T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTELERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARI İLE SPOR  
BİLİMLERİ FAKÜLTELERİNE HAZIRLANAN ÖĞRENCİ ADAYLARININ KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN  
EROL KARADAĞLI

DANIŞMAN  
DOÇ. DR. TANER BOZKUŞ

BARTIN-2019

**T.C.**  
**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTELERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARI İLE  
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTELERİNE HAZIRLANAN ÖĞRENCİ  
ADAYLARININ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
STİLLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**  
**Erol KARADAĞLI**

**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. Taner BOZKUŞ**

**BARTIN-2019**

## KABUL VE ONAY

Erol KARADAĞLI tarafından hazırlanan “Üniversitelerin Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulları ile Spor Bilimleri Fakültelerine Hazırlanan Öğrenci Adaylarının Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stilllerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma 03/09/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ .....

Üye : Doç. Dr. Taner BOZKUŞ .....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zeynep YILDIRIM .....

Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun ...../...../..... tarih ve .....sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ  
(Enstitü Müdürü)

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna Doç. Dr. Taner BOZKUŞ'un danışmanlığında hazırlamış olduğum "Üniversitelerin Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulları ile Spor Bilimleri Fakültelerine Hazırlanan Öğrenci Adaylarının Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stillерinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

03/09/2019

Erol KARADAĞLI

## ÖN SÖZ

Yüksek lisan öğrenimim süresince her zaman yanımda olan bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösterici olan danışman hocam Doç. Dr. Taner BOZKUŞ'a şükranlarımı sunarım. Akademik hayatta beni cesaretlendiren ve motive eden ce hocam Prof. Dr. Muhsin HAZAR ve şahsıma aktardığı bilgilerinden ve desteklerinden dolayı Dr. Öğrt. Üyesi Zeynep YILDIRIM' a teşekkür ederim. Ayrıca tez dönemi boyunca maddi manevi her türlü desteğini esirgemeyen aileme ve kıymetli eşim Ceren KARADAĞLI'ya da şükranlarımı sunuyorum.



## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

### Üniversitelerin Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokul Bölümlerine Hazırlanan Öğrenci Adaylarının Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stillерinin İncelenmesi

Erol KARADAĞLI

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2019, Sayfa: XII + 81

Araştırmaya 25 kadın 25 erkek olmak üzere 50 üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerine hazırlanan öğrenci adayları katılmıştır. Çalışmada öncelikle altamaçlar oluşturulmuş ev literatür ile desteklenmesi amacıyla ikinci bölümde kişilik ve stres kavramları ele alınmıştır. Çalışmanın metodoloji kısmında katılımcılara yöneltilen anket içerisindeki ölçeklerin bilgileri ve sorulan demografik bilgilere ilişkin detaylar paylaşılmıştır. Verilerin analizi kısmında ise çalışmaya ilişkin yapılan analizlere yer verilmiştir. Katılımcılara stres algısı ve beş faktör kişilik envanteri sorularıyla bazı demografik sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların demografik açıdan farklılaşıp farklılaşmadığını tespit edebilmek açısından t-testi yapılmıştır. Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve antrenman süresi gibi faktörler açısından stres algısında bir farklılaşma görülmezken spor yaşı açısından spor yaşı yüksek olan öğrencilerin stres algısı açısından daha başarılı oldukları görülmüştür. Kişilik özellikleri ile öğrencilerin stres algıları açısından ilişki tespit edilmiştir. Nevrotiklik kişilik faktörü stres algısını pozitif yönde etkilerken uyumluluk, dışa dönüklük, özdisiplin ve deneyime açıklık faktörlerinin negatif yönde etkilediği saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Kişilik Özellikleri, Stres Algısı, Spor

## **ABSTRACT**

**Master's Thesis**

**Examination of Personality Traits and Coping Styles of Student Candidates Prepared  
for Physical Education and Sports School**

**Erol KARADAĞLI**

**Bartın University**

**Institute of Educational Sciences Department of Physical Education and Sports  
Teaching**

**Physical Education and Sports Education**

**Thesis Advisor: Assoc. Prof. Taner BOZKUŞ**

**Bartın-2019, Sayfa: XII + 81**

The study was attended by student candidates prepared for physical education and sports departments of 50 universities (25 women and 25 men). In the second chapter, personality and stress concepts were discussed in order to support the literature. In the methodology part of the study, the information about the scales and the demographic information asked were shared with the participants. In the analysis of the data part, the analyzes related to the study are included. Some demographic questions were asked to participants with stress perception and five factor personality inventory. The t-test was performed to determine whether the participants differed demographically. While there was no difference in the perception of stress in terms of factors such as gender, age, income level and training time, it was seen that students with higher sports age were more successful in terms of stress perception. The relationship between personality traits and students' perception of stress was determined. While neuroticism personality factor positively affected stress perception, it was found that the factors of compatibility, extroversion, self-discipline and openness to experience had a negative effect.

**Key Words:** Stress, Personality Characteristics, Stress Perception, Sport

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	ii
BEYANNAME.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	xi
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Sayıtlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar .....	5
1.6. Tanımlar.....	6
BÖLÜM II .....	7
LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	7
2.1. Kişilik.....	7
2.1.1. Kişilik İle İlgili Kavramlar .....	8
2.1.1.1. Karakter .....	8
2.1.1.2. Mizaç .....	10
2.1.1.3. Benlik.....	11
2.1.1.4. Yetenek .....	11
2.1.2. Kişilik Oluşumuna Etki Eden Faktörler .....	12
2.1.2.1. Biyolojik Faktörler.....	12



2.1.2.2. Sosyo-kültürel Faktörler .....	14
2.1.2.3. Çevresel Faktörler .....	15
2.1.2.4. Ailesel Faktörler .....	16
2.1.2.5. Sosyal Statü Faktörü .....	17
2.1.2.6 Diğer Faktörler .....	18
2.1.3. Kişilik Yaklaşımları .....	19
2.1.3.1. Freud'un Kişilik Yaklaşımı .....	19
2.1.3.2. Alfred Adler'in Kişilik Yaklaşımı .....	20
2.1.3.3. Carl Gustav Jung'un Kişilik Yaklaşımı .....	21
2.1.3.4. Karen Horney'in Kişilik Yaklaşımı .....	23
2.1.3.5. Eric Berne'nin Kişilik Yaklaşımı .....	24
2.1.4. Kişiliğin Belirlenmesinde Kullanılan Teknikler .....	25
2.1.4.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri .....	25
2.1.4.2. Cattell'in 16 Faktör Kişilik Envanteri .....	26
2.1.4.3. Hogan Kişilik Envanteri .....	27
2.1.4.4. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri .....	28
2.2. Stres .....	29
2.2.1. Stresin Tanımı .....	29
2.2.2. Stresin Kaynakları .....	32
2.2.2.1. Kişilik .....	33
2.2.2.2. Biyolojik Nedenler .....	34
2.2.2.3. Maddi Nedenler .....	35
2.2.2.4. Yaş Ve Cinsiyet .....	36
2.2.3. Stresin Sonuçları .....	37
2.2.3.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları .....	38
2.2.3.2. Stresin Psikolojik Sonuçları .....	39
2.2.3.3. Uykusuzluk .....	41

2.2.3.4. Davranışsal Sonuçlar .....	42
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Stilleri .....	43
2.2.4.1. Bedensel Başa Çıkma .....	45
2.2.4.2. Zihinsel Başa Çıkma .....	47
2.2.4.3. Davranışsal Başa Çıkma .....	48
2.2.4.4. Zaman Yönetimi .....	48
2.2.4.5. Değiştir-Kabul Et-Boş Ver-Yaşam Tarzını Yönet.....	49
2.3. Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stillere Yönelik Yapılan Araştırmalar .....	49
<b>BÖLÜM III</b> .....	<b>53</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>53</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	53
3.2. Katılımcılar .....	53
3.3. Verilerin Toplanması .....	53
3.4. Verilerin Analizi .....	54
<b>BÖLÜM IV</b> .....	<b>56</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>56</b>
4.1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi .....	56
4.2. Kişisel Bilgileri ile İlgili Tanımsal Analizler .....	57
4.2.1. Katılımcıların Cinsiyetleri Dağılımı .....	57
4.2.2. Katılımcıların Yaşları Dağılımı .....	57
4.2.3. Katılımcıların Spor Yaşları Analizi .....	58
4.2.4. Katılımcıların Haftalık Antrenman Süreleri Analizi .....	58
4.2.5. Katılımcıların Gelir Düzeyi Analizi .....	59
4.3. Demografik Profiller ile İlgili Analiz .....	59
4.3.1. Katılımcıların Cinsiyetleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi.....	59
4.3.2. Katılımcıların Yaşları ile Algılanan Stres Düzeyleri Analizi .....	60

4.3.3. Katılımcıların Spor Yaşları İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi .....	61
4.3.4. Katılımcıların Haftalık Antrenman Süreleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi.....	61
4.3.5. Katılımcıların Gelir Düzeyleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi .	62
4.4. Algılanan Stres Ölçeğinin Kişilik Ölçeği Alt Boyutları İle İlişkisi .....	63
4.5. Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Algılanan Stres Düzeyine Etkisi .....	64
4.5.1. Katılımcıların Dışa Dönüklük Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi.....	64
4.5.2. Katılımcıların Uyumluluk Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi.....	65
4.5.3. Katılımcıların Öz disiplin Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi.....	66
4.5.4. Katılımcıların Nevrotik Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi .....	66
4.5.5. Katılımcıların Deneyime açıklık Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi.....	67
BÖLÜM V .....	68
TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....	68
5.1. Sonuç Ve Tartışma.....	68
5.2. Öneriler .....	71
KAYNAKÇA .....	72
EKLER .....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	81

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
4.1.Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları .....	57
4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Ait Frekans Dağılımı .....	57
4.3. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Dağılımı .....	57
4.4. Katılımcıların Spor Yaşları Frekans Dağılımı.....	58
4.5. Katılımcıların Haftalık Antrenman Süresi(Haftada Kaç Kez Spor Yapıyor) Frekans Dağılımı .....	58
4.6. Katılımcıların Gelir Düzeyi Analizi Gelir Düzeyi .....	59
4.7. Katılımcıların Cinsiyetleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi.....	59
4.8. Cinsiyetlere Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu.....	60
4.9. Katılımcıların Yaşları İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi.....	60
4.10. Yaşlara Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu.....	60
4.11. Katılımcıların Spor Yaşları İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi .....	61
4.12. Spor Yaşlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu .....	61
4.13. Katılımcıların Haftalık Antrenman Süreleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi ..	62
4.14. Haftalık Antrenman Sürelerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu .....	62
4.15. Katılımcıların Gelir Düzeyleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi .....	62
4.16. Gelir Düzeylerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu .....	63
4.17. Algılanan Stres Ölçeğinin Kişilik Ölçeği Alt Boyutları İle İlişkisi.....	63
4.18. Katılımcıların Dışa Dönüklük Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi .....	64
4.19. Katılımcıların Uyumluluk Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi .....	65
4.20. Katılımcıların Öz disiplin Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi.....	66
4.21. Katılımcıların Nevrotik Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi .....	66
4.22. Katılımcıların Deneyime Açıklık Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi .....	67

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman beden eğitimi “Spor ve oyun gibi bedensel hareketlerden meydana gelen, insanların fiziksel etkinlikler içinde, diğer bir ifade ile bedensel etkinlikler yoluyla gelişmesini amaçlayan eğitim faaliyeti” şeklinde tanımlanmaktadır (Açak, 2006: 1). Spor kavramı ise “Fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir olgu olan, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, mücadele ruhu gerektiren, eğlenceli vakit geçirmek, yarışmak, mücadele etmek ve sağlıklı yaşama kavuşmak için gerçekleştirilen maksatlı ve bilinçli hareketler bütünü” olarak tanımlanmaktadır (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2005: 155). Devlet Planlama Teşkilatı beden eğitimi “İnsan bütünü oluşturan bedensel, zihinsel ve ruhsal yeteneklerin bulunduğu yaş dönemine ve kapasitesine göre uygun bir biçimde geliştirilmesini, rekabet olmaksızın kapasiteye uygun verim düzeyine ulaşılmasını sağlayan eğitim faaliyetleri” şeklinde tanımlanmıştır (Çoban ve Ünveren, 2007, 1).

Spora katılımın psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin ele alındığı araştırmalar sporun psikolojik açıdan faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Sporun psikolojik açıdan faydalı sonuçlar ortaya koymasının temelinde spora katılımın psikolojik yapıyı güçlendirmesi yatmaktadır (Şahin, 2015: 24). Spor bilimleri alanında yapılan ilk çalışmalarda spora katılımın kalp-damar sağlığı, esneklik, dayanıklılık, kas kuvveti ve vücut bütünlüğü üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Diğer bir ifade ile spor alanında yapılan ilk araştırmalarda sporun fiziksel sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlerleyen yıllarda spora katılımın psikolojik yapı üzerine etkilerinin incelendiği çalışmalar yoğunlaşmış ve sporun psikolojik yapı üzerine etkilerine ilişkin bulgulara ulaşılmıştır (Şahin ve diğerleri, 2012: 375).

Stres konusu örgütsel davranış, çalışma psikolojisi tıp ve mühendislik gibi alanlardaki araştırmalara konu olmakta, özellikle içinde bulunduğumuz çağda güncel yaşam içinde birçok kişi, kurum ve kuruluş tarafından sürekli olarak kapsamı, sonuçları ve mücadele yolları tartışılmaktadır. Stresin tanımının yapılması zor olmakla beraber, stresi günümüzün karmaşık kavramlarından birisi ve çağımızın hastalığı olarak tanımlayan araştırmacılar vardır. Basit bir anlatımla stres, bireyin kendisi veya çevresinden kaynaklanan ruhsal ve bedensel gerilim, baskı, endişe, kısaca kişiye rahatsızlık veren bir durumdur (Aytaç

2009: 2). Stres temelde bireysel veya örgütsel sorunların insanlar üzerinde fiziksel ve psikolojik talepler yaratmasıdır. Stresin olumsuz etkileri olsa da biraz stres olmadan yaşamakta mümkün değildir. Ancak stresin kontrolden çıktığı durumlarda insan sağlığı tehlikeye girmektedir (Tekgöz 2011: 4).

Kişilik, insanları diğer insanlardan ayıran, doğuştan gelen ve sonradan kazanılan özellikler bütünüdür. Kişilik bireyin sadece zihinsel açıdan değil, duygusal, fiziksel ve sosyal açıdan da süreklilik arz eden özelliklerini kapsar (Özdemir ve diğerleri, 2012: 566). Diğer bir tanıma göre kişilik “insanların kendilerinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları” şeklinde tanımlanmaktadır. Kişiliğe ilişkin bu tanım iki bölümden oluşmaktadır. Burada üzerinde durulması gereken birinci bölüm kişiliği bazı davranış kalıpları içermesidir. Kişiliğe ilişkin tutarlı davranışlar yapılan her eylemde gözlenebilir. Bugün için dışa dönük kişiliğe sahip bir insanın yarın da dışa dönük bir kişilik yapısına sahip olması beklenen bir sonuçtur. Diğer taraftan iş yaşamında hırslı ve atılgan olan bir kişi, spor yaparken de aynı kişilik yapısını sergileyecektir. Kişilik tanımının ikinci bölümü ise kişilik içi süreci ele almaktadır. Kişilik içi süreçler insanların olaylar karşısında nasıl hissettiklerini ve nasıl davranmalarını gerektiğini düzenleyen güdüsel, duygusal ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Kişilik psikologlarının çoğunluğunun bilgiyi işleme, mutluluk, depresyon ve inkâr gibi konularla ilgilenmesinin temelinde de bu süreçler yatmaktadır (Burger, 2006: 23).

Spor etkinliklerine katılımın kişilik gelişimi ve stresle başa çıkma stilleri üzerinde birtakım etkileri bulunmakta olup, bu alanda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzlarının ele alındığı araştırmaların ülkemizde oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda spor bilimleri alanında yapılan bu araştırmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrencilerin kişilik özellikleri ile algılanan stresin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın alt amaçları aşağıda sıralanmıştır;

Stres ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu bilinmekte olup, cinsiyet unsuru algılanan stresi farklı düzeylerde etkilemektedir. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının algılanan stresleri cinsiyet değişkenine göre incelenecektir.

Artan yaş ile birlikte stres algısı da değişmektedir. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları yaş grubu değişkenine göre incelenecektir.

Kişinin spor yaşının stres algısına etkisi olduğu ve buna göre spor yaşı birbirinden farklılaşan bireylerin farklı stres algılarına sahip oldukları tahmin edilmektedir. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algılarının spor yaşı değişkenine göre incelenecektir.

Haftalık antrenman süreleri stres algısını etkilemekte olup, antrenman süresinin stres algısını hangi düzeyde etkilediğine dair literatürde yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları antrenman süresine göre incelenecektir.

Kişilerin gelir düzeyleri stres algısını etkilemekte olup, gelir düzeyinin stres algısını hangi düzeyde etkilediğine dair incelemelerde bulunulacaktır. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları gelir düzeyine göre incelenecektir.

Kadın ve erkeklerin farklı duygusal özelliklere sahip oldukları bilinmektedir. Bu durum kadın ve erkeklerin stres algıları farklılık göstermesine zemin hazırlamaktadır. Ancak literatürde kadın ve erkeklerin stres algıları karşılaştırıldığı araştırma bulgularının sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları cinsiyet değişkenine göre incelenecektir.

Bireyde yaş artışına paralel olarak psikolojik yapı gelişmekte, bireyin stres yaratan durumlar karşısında verdiği tepkiler de farklılaşmaktadır. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları yaş grubu değişkenine göre incelenecektir.

Bilindiği gibi kişinin spor yaşı kişinin spor yaparken ki stres algısı ile doğrudan ilişkilidir. Spor etkinliklerine katılım süresi (yılı) arttıkça bireyin psikolojik sağlamlığı ve stres yaratan unsurlara karşı direnci gelişmektedir. Ancak literatürde sporla ilgilenme yılının stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkilerinin ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle yapılan bu araştırmada üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları spor yaşı değişkenine göre incelenecektir.

Alt amaçlar:

- 1- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 2- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 3- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları spor yaşı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 4- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 5- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 6- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının stres algıları gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 7- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özelliklerinden dışa dönüklük boyutunun stres algılarına etkisi var mıdır?
- 8- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özelliklerinden uyumluluk boyutunun stres algılarına etkisi var mıdır?
- 9- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özelliklerinden özdisiplin boyutunun stres algılarına etkisi var mıdır?
- 10- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özelliklerinden nevrozizm boyutunun stres algılarına etkisi var mıdır?
- 11- Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özelliklerinden deneyime açıklık boyutunun stres algılarına etkisi var mıdır?



### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Her yıl üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulbölümlerine girebilmek için binlerce öğrenci adayı mücadele etmektedir. Beden eğitimi ve spor bölümlerine girmek için mücadele eden öğrencilerin büyük bir bölümü spor özgeçmişine sahip olan bireylerden meydana gelmektedir. Bilindiği gibi literatürde beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerine yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar ile beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sahip oldukları birçok psikolojik, fiziksel ve sosyal özelliğin farklı değişkenlere göre incelendiği, ancak beden eğitimi ve spor bölümlerine hazırlanan öğrencilerin sahip oldukları bireysel özelliklerin ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmanın literatür açısından önemli bir kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Düzenli olarak spor etkinliklerine katılımın psikolojik açıdan birçok faydası olduğu, bunun yanında spora katılımın kişilik özelliklerini farklı düzeylerde etkilediği bilinmektedir. Buna karşılık literatürde farklı spor dalları ile ilgilenen bireylerin stres algılarının ve kişilik özelliklerinin ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu alanda yapılan araştırmalar ile sporun psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin daha ayrıntılı bir biçimde incelenmesi mümkün olacaktır. Yapılan bu araştırmanın literatürde yer alan söz konusu eksikliğin giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.4. Sayıtlar**

Sporcuların araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılacaktır.

Araştırmada kullanılan veri toplama anketinden elde edilen verilerin istatistiksel analiz programına doğru kaydedildiği varsayılacaktır.

Araştırma katılan bireylerin kendilerine yöneltilen anket sorularına içten, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılacaktır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

Yapılacak olan bu araştırma üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerini kazanmak için antrenman yapan 50 kadın ve 50 erkek olmak üzere toplam 100 öğrenci adayı ile sınırlandırılacaktır.

## 1.6. Tanımlar

**Problem:** Kafa karıştıran bir durum ile karşılaşıldığı zaman, küçük boyutlardan meydana gelen parçalar yerine bütüne dönük resmi görme “problem” şeklinde tanımlanmaktadır (Kızılkaya ve Aşkar, 2009: 84).

**Problem çözme:** Ne yapılması gerektiğinin bilinmediği durumlarda yapılması gerekeni bilmek “problem çözme” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre problem çözme “belirsizliklerin yok edilmeye ve sorunların ortadan kaldırılmaya çalışılması” şeklinde tanımlanmaktadır (Üstün ve Bozkurt, 2003: 13-14).

**Kişilik:** Bireyin hem bireysel hem de toplumsal çevrelerle etkileşim biçimini tanımlayan belirleyici ve ayırt edici duygu, düşünce ve davranış örüntüleridir (İnci, 2011: 267).

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kişilik

Kişilik, bir bireyin diğerleriyle reaksiyona girip etkileşime girme yollarının toplamıdır. Veya Kişilik, genel olarak derinden kökleşmiş ve görece kalıcı düşünce, duygu ve davranış kalıpları olarak tanımlanır. Aslında, kişi kişiliğe atıfta bulunurken, genellikle bir bireyde benzersiz olanı, bir kişide kalabalığın öne çıkmasını sağlayan özellikleri ifade eder. Kişilik psikolojisi, her biri bireylerin belirli yönlerine ve belirli paradigmatik perspektiflere odaklanan heterojen alt alanlara bölünmüştür. Bu nedenle, hedef makalede sunulduğu gibi genel teorilere entegrasyon girişimleri önemlidir. İlk teoriler, kişiliğin insanların fiziksel görünümünde ifade edildiğini varsayıyoruz. Alman hekim Franz Joseph Gall (1758-1828) tarafından geliştirilen ve frenoloji olarak bilinen ilk yaklaşımlardan biri, insanların kafalarında çarpma desenlerini değerlendirerek kişiliği ölçebileceğimiz fikrine dayanıyordu (Payne ve Isaacs, 2017).

İnsanlar iyi ya da kötü bir kişiliğiniz olduğunu söylerken ne anlama geliyor? Kişilik, yaptığınız ve söylediğinizin aynasıdır. Temel olarak, kişiliğin kim olduğunu tanımlar. Davranışınız kişiliğinizi yansıtır ve diğerlerinden ne kadar farklı olduğunuzu bildirir. Kişilik psikolojisi alanında yaygın bir deyim; “Bazı şeyler değişir; bazı şeyler aynı kalır.” Allport'a (1961) göre, “Kişilik, kişinin içinde kendine özgü düşünce, duygu ve davranış modellerini yaratan psikolojik sistemlerin dinamik bir organizasyonudur.” Süreklilik, tutarlılık ve istikrar kişilik özellikleri ve zaman içindeki eğilimler, kişilik gelişimini tanımlar (Berk, 2005).

Sosyal kimlik, insan kişiliğinin bir parçasıdır. Sosyal kimlik, kendinizi başkalarına nasıl sunduğunuzla ilgilidir. Sosyal kimlik, gruplar arası ayrımcılığın psikolojik temelini anlamak için Henri Tajfel ve John Turner tarafından oluşturulan bir teoridir. Sosyal kimlik, başkalarına gösterilen benliktir. Bu, başkalarının kim olduğumuzu ve bizden ne bekleyebileceklerini bilmelerini sağlamak için bir izlenim yaratmak için kullandığımız bir parçasıdır. İnsanların ait olduğu grupların (örneğin sosyal sınıf, aile, çalışma grubu), önemli bir gurur kaynağı ve öz saygı kaynağı olduğunu ileri sürmüştür (Türkçapar ve Karakaş, 2007).

Gruplar bize sosyal kimlik duygusu verir: sosyal dünyaya ait olma duygusu. Bu nedenle dünyayı sosyal bir sınıflandırma sürecine dayanan “onlar” ve “bize” böldük. Sosyal

kimlik teorisi, kendi içindeki imajını geliştirmek için grup içi grubun, grup dışı ayrımcılığa maruz kalacağını belirtir . başkalarını “biz” veya “onlar” olarak değerlendirmede üç zihinsel süreç olduğunu öne sürdüler. Sosyal sınıflandırma, sosyal kimlik ve sosyal karşılaştırma var. Kimliğin bir devamlılık unsuru vardır, çünkü cinsiyet ve etnik köken gibi birçok yönü sabittir, bu da insanların bugün yarın olduğun gibi aynı kişi olduğuna güvenebileceği anlamına gelir (Tajfel and Turner, 1986).

### **2.1.1. Kişilik İle İlgili Kavramlar**

#### **2.1.1.1. Karakter**

Kişilik, popüler görüşe göre sosyal olarak hoş ve etkili bir özellik kümesidir. İnsanların sık sık “çok fazla kişiliği var” veya “hiç kişiliği yok” dediğini duyuyoruz. 'Kişilik' terimi genellikle günlük tartışmalarda ortaya çıkmaktadır. Kişiliğin anlamı, Latin tiyatrosundan türetilmiştir, bu da Roma tiyatrosundaki aktörlerin yüz yapılarını değiştirmek için kullandıkları maskedir. Maskeyi taktıktan sonra, seyirci kişinin belirli bir rol oynamasını bekliyordu. Ancak, belirli bir rolü yerine getiren kişinin mutlaka bu niteliklere sahip olduğu anlamına gelmiyordu. Bir görevli için, kişilik genellikle bir bireyin fiziksel veya dış Dış görünüm ifade eder. Örneğin, “iyi görünümlü” birini bulduğumuzda, genellikle kişinin büyüleyici bir kişiliğe sahip olduğunu varsayıyoruz. Bu kişilik kavramı, doğru olmayan yüzeysel izlenimlere dayanmaktadır(Ariès , 1965). Psikolojik açıdan, kişilik, kişilere ve durumlara cevap verme karakteristik yollarımızı ifade eder. İnsanlar çeşitli durumlara nasıl tepki gösterdiklerini kolayca tanımlayabilirler. Belirli şifreler, kişilikleri tanımlamak için sıklıkla kullanılır. Bu kelimeler kişiliğin farklı bileşenlerini ifade eder. Bu anlamda kişilik, bir bireyin farklı durumlar içindeki davranışlarını belirli bir süre boyunca karakterize eden benzersiz ve nispeten istikrarlı niteliklere atıfta bulunur. Eğer yakından izlerseniz, insanların davranışlarında farklılıklar gösterdiğini göreceksiniz. Bir kişi her zaman temkinli veya itici, utangaç veya arkadaşça değildir. Kişilik, bireyleri çoğu durumda gördükleri gibi karakterize eder. Bireyin durumlar ve zamanlar boyunca davranış düşünce ve duygularında tutarlılık kişiliğini karakterize eder. Mesela , dürüst bir kişinin zaman veya durumdan bağımsız olarak dürüst kalması daha olasıdır. Bir kişinin kişiliğini tanımaya bildiğimizde , o kişinin çeşitli koşullarda nasıl davranacağını tahmin edebiliriz. Kişilik anlayışı, insanlarla gerçekçi ve kabul edilebilir bir şekilde başa çıkmamızı sağlar(Costa ve McCrae . 1980).

Karakter, insanlığın temel bileşenidir. Bir kuruluş olarak çalışma kültürü Govt tarafından bilinir. kendi sanatında bilinen bir film oyuncusu olan yönetimi tarafından bilinir; benzer şekilde, bir kişi karakteri tarafından bilinir. Bir bireye bir tür tanınma veya itibar verir ve bu da bütün farklılıkları yapar. Belki de karakter terimi, insan uygarlığı kadar eskidir. Kökeni eski geleneksel halk dansı sistemlerine borçludur ve belirli bir kişinin oyunda temsil edilen bir karakter olarak tanımlandığı oyunları oynar. Karaktere göre, bir bireyi ayırt eden niteliklerin bir kombinasyonu; ahlaki güç, itibar ya da oyun, film ya da hikayede temsil edilen kişi ". Bu karakter, ayırt edici özelliği \_ veya bir bireyin kalitesini ifade eder. İfadesini bulan veya davranışta kendini ortaya koyan karakterdir. Genel olarak, karakterin irade ile yakından bağlantılı olduğu, bu zorlukların, tutarlılığın, karşı karşıya kaldığı güçlükteki sürekli çabanın yakından bağlantılı olduğu konusunda hemfikiriz : uzaktan, ancak daha hafif olanın tercih edilmesi, bu davranış tarzlarının her birinin karakter ifade ettiğini ifade etti. Kişi başlangıçta kişiliğin bir varlık ya da bir şey olmadığını not etmelidir. Anlamak için soyut bir bilişsel araç olarak hizmet eden zihinsel bir yapıdır: İnsanların davranış biçiminde veya davranma eğiliminde olan karakteristik yolları , tanımlayıcı özelliklerine ilişkin algılarını , ortak (bazı durumlarda ölçülmüş) başkalarının onlarda olduğu algısı(Ausubel ve Ives , 1980).

Bu "kişilik" görüşü, hem psikolojik hem de sosyal olarak William James'in benlik görüşü (1952) ile büyük ölçüde örtüşüyor. bazen kişiliğe yeniden yönlendirilmiş gibi atıfta bulabilseler de, bu niyetleri, kullanılan dilin sınırlamasından daha az kaynaklanmaktadır. Bu koşul göz önüne alındığında, yalnızca bu kelimenin tanımlanması ve yansıtması ve yakalanması amaçlanan karmaşık gerçeklikle mümkün olduğu kadar yakın yazışmalar sağlanması için çaba gösterilebilir. Kişilik tanımları, kabul ettiği bilimsel, felsefi, hümanist veya kesinlikle psikolojik bakış açısına göre değişir. Amaçlarımız için kişilik, sosyal bilimcilerin insan davranışını anlayabilmelerini ve tahmin edebilmelerini sağlayan bir veya başka bir buluşsal buluştur. Bireylerin kişiliğinden bahsetmek, herhangi bir koşulda öngörülebilecek şekilde yanıt vermelerini engelleyen tüm uzun süredir devam eden karakter özelliklerine uymaktadır. Halk arasında "gerçekten birilerini tanımak", o kişinin kendi kendine kavramını ve sosyal, politik ya da tamamen intrapsişik olsun, günlük yaşamın sorunlarıyla ilgilendiği kendine özgü bir tarzı anlamaktır. Kısacası, birisini tanımak, kişiliğinin bilgisine sahip olmaktır, ancak bir bireyin kişiliğinin değerlendirilmesi basit bir mesele değildir. Bunu anlamak için, kişinin kendini bulabileceği çok yönlü durumların bir fonksiyonu olarak kendini değiştiren bir sunum olduğunu düşünmek gerekir(Goldberg , 1990).

### 2.1.1.2. Mizaç

Her ne kadar insanlar yaşam boyu özelliklerde bireysel farklılıklar gösterse de, bu özellikler bazen “mizaç” ve diğer zamanlarda “kişilik” olarak tanımlanır. Çocuklukta ve yetişkinlikte bulunan özellik yapılarının bir tartışmasına geçmeden önce, mizaç ve kişilik özellikleri için elde edilen yapıları etkileyen iki konuyu ele almak önemlidir: mizaç ve kişilik tanımları ve özellikleri ölçmek ve yapıyı belirlemek için kullanılan araçlar özelliklerin. Araştırmacıların, bireysel farklılıkların çeşitli modellerine dahil etmeyi seçtikleri özellikleri veya tanımlayıcıları belirleyen mizaç ve kişilik etkisi tanımları ve farklı modellerde yer alan özellikler de sonuçta ortaya çıkan yapıyı etkiler(Özdemir ve Nasıroğlu,2012).

Mizaç kavramı eskiden başlayarak uzun bir tarihe sahiptir. Mizaç kavramı, en azından eski Yunan fikrinden yola çıkarak, bir kişinin tipik ruh halinin ve davranışının, vücuttaki dört mizah duygusu dengesinden kaynaklandığını gösterir: kan, siyah safra, sarı safra ve balgam. Bu eski modelde, mizacın biyolojik ve duygusal süreçlerden kaynaklandığı, mizacın mevcut kavramsallaştırması ile tutarlı bir bakış açısı olduğu görülmüştür (Clark ve Watson, 2008). Daha yakın zamanlarda, çocuklukta mizacın ampirik çalışması, 1956'da çocukların erken gelişmekte olan davranış stillerinin uzunlamasına bir çalışmasına başlayan Alexander Thomas ve Stella Chess'in çalışmaları (Thomas, Chess, Birch, Hertzig ve Korn, 1963). Thomas ve Chess çalışmalarına başladıkları zaman, kişilik gelişimi üzerine yapılan araştırmaların çoğu, çocukların sosyalleşme deneyimlerinin kişilikteki bireysel farklılıklarının en önemli kaynakları olduğu varsayımına dayanıyordu. Thomas ve Chess'in çalışmaları, araştırmacıları, pratisyenleri ve ebeveynleri, çocukların biyolojik olarak hayatlarından erken yaşta farklı oldukları ve bu biyolojik farklılıkların çocukların gelişimi için önemli olduğu konusunda ikna etmeye yardımcı oldu. Kişilik, mizaçtan çok daha geniş bir bireysel farklılık yelpazesi içerir. üç geniş düzeye ayırdıkları kişilik kavramını anlamak için özellikle faydalı bir model geliştirmiştir: özellikler, karakteristik uyarlamalar ve kişisel anlatılar. İlk olarak, özellikler, belirli bir sosyo kültürel bağlamda sınırlanmayan, ancak böyle bir bağlamda gözlenebilecek nispeten istikrarlı davranış, motivasyon, duygu ve biliş (Pytlik Zillig, Hemenover ve Dienstbier, 2002) modellerini tanımlamaktadır. İkincisi, karakteristik uyarlamalar, belirli bir zamana, yere veya role özgü olan “çok çeşitli motivasyonel, sosyal bilişsel ve gelişimsel uyarlamaları” içerir. Üçüncüsü, ergenlik çağında gençler, kimliklerini anlamalarına ve zaman içinde kendilerini anlamalarına yardımcı olan

kişisel anlatılar oluşturmaya başlarlar . mizaç ve kişilik, yaşamda daha erken ortaya çıkan daha dar tanımlanmış tutarlılık lardan oluşan mizaç ve yaşamda daha sonra ortaya çıkacak daha geniş bir kıvamlar yelpazesinden oluşan kişilik ile mizaç farklı bireysel setler olarak incelenmiştir(McAdams, 2008).

### **2.1.1.3. Benlik**

Son 15 yılda mükemmeliyetçilik araştırması büyük başarı elde etti .mükemmeliyetçiliğin doğasını, bağıntılarını ve eksilerini anlamadaki ilerleme. Ayrıca, araştırma, aile faktörlerinin mükemmeliyetçiliğin gelişiminde oynadığı rol hakkında kapsamlı bir bilgi edinmiştir (Flett, Hewitt, 2004). Buna karşılık, şu ana kadar hiçbir çalışma, kişilik özelliklerinin bu gelişmede oynadığı rolü araştırmıştır. Bu çalışma, Büyük Beş kişilik özelliklerinin mükemmeliyetçilikteki uzunlamasına değişiklikleri öngörüp öngörmediğini inceleyen ilk araştırmayı sağlayarak bu durumu düzeltmeyi amaçlamaktadır. Sözlük tanımlarına göre, mükemmeliyetçilik, “kusursuzluktan başka bir şeyi kabul edilemez olarak kabul etme eğilimi”, “kusursuzluk veya“ eşsiz bir doğruluk veya mükemmellik derecesi ”olarak tanımlanan mükemmellik ile”. Bununla birlikte, bilimsel teori ve araştırma, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak kavramsallaştıran daha farklı bir görüşe ilerlemiştir(Frost, Marten, Lahart, ve Rosenblate, 1990).

### **2.1.1.4. Yetenek**

Kişilik ve bilişsel yetenek ayrı yapılar olsa da, bu makalede etkilerinin ayrılmasının zor olduğunu, kişiliklerin bilişsel testlerdeki performansı etkilediğini ve bilişsel yeteneklerin kişilik değerlendirmelerindeki madde tepkilerini etkilediğini iddia ediyoruz.

Bazıları için kişilik terimi, bireyin bireyselliğinin tüm yönlerini ifade etse de, tipik kullanım alanı, yetenek ve kişilik çalışmalarına ayırır. Yetenek testleri, maksimum performans ölçütleri olarak görülmektedir. Yetenek, belirli bir önlemlle sınırlı bir sürede veya sınırsız bir zamanda yapabileceğinin en iyisi olarak yorumlanır. Kişilik ölçekleri ortalama performansın tahminleridir ve genellikle tercihlerin raporlarını ve birinin normalde ne yaptığını ve birinin kendini nasıl algıladığını ve başkaları tarafından nasıl algılandığını tahminlerini içerir(Ackerman , 1996 ). Bu makale bilişsel yetenek ve kişilik özelliklerinin nasıl bütünleştiğine dair kanıtları gözden geçirilmektedir. Bilişsel yetenek ölçütleri ile zeka ölçütleri arasındaki ilişkiyi, eşzamanlı ve uzunlamasına inceleyen önemli bir literatür vardır.

Bununla birlikte, bu literatür neredeyse bilişsel yeteneklerden ve kişilik ölçütlerinden elde edilen puanları, sırasıyla bilişsel yeteneklerin veya kişilik özelliklerinin saf göstergeleri olarak ele alır, ölçüm hatası için ve bazen birden fazla ölçünün, farklı birliğin dahil edilmesinin onayladığı gibi, ölçme hatası için tasarruf sağlar(Ackerman ve Heggestad, 1997).

## **2.1.2. Kişilik Oluşumuna Etki Eden Faktörler**

### **2.1.2.1. Biyolojik Faktörler**

Kişilik, insanlar arasında etkileşimleri, duyguları, bilimleri ve davranış biçimleriyle tanımlanabilecek bireysel farklılıklar kümesi olarak açıklanabilir. Kişiliği etkileyen faktörler nelerdir? Kişilik genetik olarak kalıtsaldır mı yoksa dış faktörlerden etkilenir mi? Bu makale kişiliği etkileyen üç faktörü (sosyolojik, biyolojik ve psikolojik) araştırmayı ve her birine göreceli katkılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Bu bölümde, kişilik ve ya kişilik gelişimini etkileyen faktörleri tartışacağız. Kişilik gelişimini etkileyen faktörlere gitmeden önce, kişiliğin ne olduğunu anlayacağız. Farklı psikologlar kişiliği farklı şekillerde tanımlar(Wolstencroft ,2015).

Tanımlar, kişiliğin yaptığımız her şey olduğunu söylüyor. Kişilik, toplumda etkili olandır. Aynı zamanda toplumdaki insanları etkileyen şeydir. Ayrıca, kişilik, bir kişinin özellikleri, tutumları ve yetenekleri hakkında söylenendir. Dolayısıyla kişilik bir kişiyi tanımlayan bir şeydir. Toplamda bir bütün olarak örgütlü bir şekilde işleyen bir arada çalışan birçok unsurdan oluşur. Bir kişinin kişiliğinin Bireysel Faktörler ve Sosyal veya Çevresel Faktörler olmak üzere iki faktöre bağlı olduğunu söyler.

**Kişilik Gelişimini Etkileyen Bireysel Faktörler :**

**Kalıtım :**

Kalıtım kuşaktan kuşağa geçen bir şeydir. Ebeveynlerden çocuklara genetik transfer kaynaklanmaktadır. Ebeveynlerden çocuklara geçen beceri ve özellikler budur.

**vücut yapısı :**

Bir kişinin fiziği kişiliğini etkiler. Bu onun kalıcı, biyolojik makyajı kişiliğini etkiler. Vücut tipleri kısa ve sağlam, uzun ve ince, kaslı ve iyi orantılıdır. Vücut tipi bir kişilik faktörü olacak.



Biyolojik Faktörler: Tiroid, paratiroid, hipofiz bezi, adrenal bezi, gonad vb. Endokrin bezleri bir kişinin kişiliğini etkileyecektir. Bu yetenek, sosyal çevreyi gereksinimlerine göre şekillendirmesini sağlar.

Sinir sistemi: Sinir sisteminin yapısı da bir insanın kişilik gelişimini etkiler.

Zeka: Çok zeki olan kişiler, sosyal ortamda daha iyi ayarlamalar yapabilir.

Kişilik Gelişimini Etkileyen Çevresel (Sosyal) Faktörler: Bireysel faktörler dışında, bazı sosyal faktörler de bir kişinin kişiliğini etkileyecektir. Bunlar bir insanın çevresinden dolayı oluşan faktörlerdir. Bir kişinin kişiliğini etkileyen bazı sosyal faktörler şunlardır:

Aile: Birincisi ve bir kişinin kişilik gelişimini etkileyen en önemli faktör ailesidir. Ebeveynin davranış ve tutumu, çocuktan beklentileri, eğitimleri ve çocuğa gösterdiği dikkat, çocuğun kişiliğini etkiler. Erken çocukluk döneminde aileden edinilen deneyimlerin türü, kişiliğin gelişiminde önemli bir rol oynayacaktır. Ailenin ekonomik ve sosyal koşulları da çocuğun kişiliğini etkileyecektir.

Olgunlaşma: Olgunlaşma sayısız ilişkinin koordinasyonunu geliştirir.

Kültürel: Kültürel gelenekler, belirli bir toplumda kabul edilen değerler kültürel ortamdır. Bu faktörler, bir çocuğun kişiliğinin gelişimini etkiler.

Fiziksel ve Sosyal: Doğum ve yaşam ülkesi gibi fiziksel ve sosyal çevre, bir çocuğun kişiliğinin gelişimini de etkiler.

Kişilik farklılıklarının ve gelişiminin doğası ve beslenmesi hakkındaki davranışsal genetik araştırmalar, son on yılda önemli ilerleme kaydetmiştir. Bu derleme, genetik ve çevresel faktörlerin kişisel farklılıklar, istikrar ve kişilik özelliklerinde değişiklik üzerindeki etkileri hakkında önemli bulgular sunmaktadır. Bunun için öncelikle kişilik özelliklerinin kısa bir tanımını vereceğiz. Eğitim araştırması tarihi boyunca, bireyin kişilik gelişimindeki ana belirleyici gücün biyolojik faktör olduğu kanaatine varılan bazı görüşler dile getirildi. Öte yandan, biyolojik faktörü küçümseyen ve sosyal faktör üzerine yoğunlaşan başka uzmanlar da vardı. Geçmişte, bir bireyin kişilik gelişimindeki ana belirleyici gücün biyolojik faktör olduğu kanaatine varılan bazı görüşler dile getirildi. Bu görüş, çevresel faktörleri, özellikle sosyal olanı küçümsemiştir. Öte yandan, biyolojik faktörü küçümseyen ve çoğunlukla sabit olduğu düşünülen sosyal faktör üzerinde yoğunlaşan başka yazarlar da vardı - insanın psişik gelişimindeki tek belirleyici güç(Wolstencroft ,2015). Bu çelişkili görüşler arasındaki mücadele uzun sürdü. İnsanın psişik gelişiminin biyolojik belirleyicileri arasında sinir sistemi ve duyu organlarının aktivitesi ve özellikleri; endokrin bezlerinin aktivitesi; organizmanın büyümesi; genel ve anlık fiziksel durum; biyolojik ihtiyaçlar ve içgüdüler; kalıtım; doğuştan; ve bazı kusurlar ve hastalıklar(Kozulin ,1998).

Psikologlar arasındaki anlaşmazlıklar çoğunlukla kalıtım sorularına ya da insan ruhunun gelişimi ve oluşumu üzerindeki etkisine odaklandı. “Kalıtım” terimi altında, bir organizmanın ebeveynlerin özelliklerini korumaya ve geçmişe aktarma eğilimini anlıyoruz. Günümüzde, yetişkinlerin de yardımıyla, gelişmekte olan çocuğun kalıtsal ve doğuştan gelen özelliklere saygı duyan, kendi kişiliğinin ortak yaratıcısı olduğu görüşü ortaya çıkmaktadır. Gelişen çocuk, kendi faaliyeti (oyun, öğrenme ve iş) ile kendi gelişimini, ontogenetik gelişimin bireysel aşamalarındaki kendi davranışını düzenler. Bu nedenle, insanın ruhindaki gelişimin biyolojik ve sosyal belirleyicilerinin yanı sıra, bireyin kişiliğinin kendini oluşturan ruhsal davranış düzenlemesini de içmeliyiz. Bu bağlamda A.N.Leontiev'in sözlerinden bahsetmeliyiz ki, insanın kişiliğinin temellerinin genetik eğilimlerini ve kaderini, kazanılmış alışkanlıklarını, bilgi ve yeteneklerini değil, bu bilgi ve bu yeteneklerin bir sonucu olarak gerçekleştirilen faaliyetler sistemini temsil ettiğini vurgulamak gerekir (Realo ,2009).

#### **2.1.2.2. Sosyo-kültürel Faktörler**

Bazı araştırmalar, kültürel faktörlerin, bireylerin kişiliklerinin de kültürel bağlamlarının gelişimini etkileyebileceğini kabul ederek, bireylerin kişilik gelişimi üzerindeki etkisini tanımlamaya çalışmıştır. Bireysel düzeyde, kültürel çevrenin, düzenleyici psikolojik süreçler yoluyla kişilik düzenlemelerinin davranışsal ifadesini etkilediği düşünülmektedir. Kişilik özellikleri de kültürlenme stilleri ile ilgilidir. Örneğin, nevroitiklik, marjinalleşme ve entegrasyonla dışa dönüklük ile ilişkilidir. Kültür düzeyinde, toplam kişilik özellikleri, gayri safi milli hasıla, coğrafi yerleşme ve genel bireysellik düzeyi gibi çeşitli kültürel faktörlerle veya bağlam değişkenleriyle ilişkili olmuştur.

Geert Hofstede tarafından tanımlanan kültürel değerler, sistematik olarak kişilik özellikleri ile ilgilidir. Bireycilik, pozitif bir dışa dönüklükle bağlantılıdır; iktidar uzaklığı, olumsuzluk ve deneyime açıklık ile pozitif, vicdanlılık ile olumlu yönde ilişkilidir: erkeklik, nevroitiklik ve deneyime açıklık ile pozitif bir şekilde, ancak kabul edilebilirlik ve olumsuz yönde ve belirsizlikten kaçınma ile nevroitiklik ve olumsuzluk ile olumlu bir şekilde ilişkilidir. Son olarak, farklı çalışmalar coğrafi ve tarihsel olarak benzer kültürlerin benzer toplanmış kişilik profilleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Batı kültürleri, genellikle daha kabul edilebilir ve daha bilinçli olan Afrika ve Asya kültürlerinden daha fazla dışlanır ve deneyime açıktır. Bir kültürün kişilik özelliklerini göz önünde bulundurmanın bir başka yolu, ulusal karakter klişelerini dikkate almaktır. Bu basmakalıplar yaygın olarak paylaşıyor ve görünüşte iklim ve ulusal servetten etkileniyorlar. Aynı zamanda, toplam

kişilik özellikleri ile de bir ilgisi yoktur, bu nedenle temelsiz görünüyorlar. Halen, sadece birkaç çalışma kültürel faktörler ile kişilik arasındaki ilişkiyi ya da gelişimi ile ilgili bireysel düzeyde analiz etmiştir. Kültür düzeyinde yürütülen çalışmaların olası metodolojik eksiklikleri göz önüne alındığında, sonuçları ön plandadır ve kültürel faktörlerin kişiliği ve onun gelişimini nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için kuşkusuz daha fazla araştırma ve çoğaltmaya ihtiyaç vardır( Allik ve McCrae,2004).

### 2.1.2.3. Çevresel Faktörler

Genel olarak, insanların dünyayı duyular yoluyla anladıkları ve dünyayla epistemik bağlantının, dünyadan gelen bilginin bu bir akla aktarılması yoluyla gerçekleştiği varsayılır. Bu aynı varsayım ile ilgili görüş açısı, çevrenin o ortamda üretilen ve o bireylerin zihinlerine aktarılan bilgiler yoluyla hem mikro hem de gelişimsel olarak bireyleri etkilediğidir. Dünya ile epistemik temasın doğası hakkındaki bu standart görüşe itiraz etmek istiyorum ve bu nedenle, çevrenin davranış ve gelişimi nasıl etkilediğine dair ilgili standart görüşe de itiraz etmek istiyorum (Akaike ,1987).

Yıllar boyunca, kişilik için birçok farklı tanım önerilmiştir. Bir bireyin kişiliği, onları diğer insanlardan benzersiz yapan zihinsel özelliklerdir. Her şeyi belirli şekillerde yapmamızı ve söylememize yol açan tüm düşünce ve duygu kalıplarını içerir. Kişilik, bireyin psikolojik yaşamının en önemli, en dikkat çekici bölümleriyle ilgilidir. Kişilik, çeşitli durumlarda bilişlerini, motivasyonlarını ve davranışlarını benzersiz bir şekilde etkileyen bir kişinin sahip olduğu dinamik ve organize bir özellikler seti olarak tanımlanabilir. Kişilik psikolojiktir, ancak araştırmalar biyolojik süreç ve ihtiyaçlardan da etkilendiğini göstermektedir. Bireyleri benzersiz yapan nedir. Çoğu, bir kişinin kişiliğinin onları kim yaptığını söylerdi. Kişiliğin ortamından nasıl etkilendiğine bir bakalım. Bunu yaparken, kişiliğin nasıl tanımlandığını göreceğiz. Daha sonra farklı kişilik tiplerini ve bunların nasıl belirlenebileceğini inceleyeceğiz. Daha sonra genetik ve kalıtımın, kişilikleri çevre ile birlikte şekillendirmede nasıl bir rol oynayabileceğini göreceğiz. Son olarak, çevremizdeki kişilikleri şekillendiren faktörler. Yıllar boyunca, kişilik için birçok farklı tanım önerilmiştir. Bir bireyin kişiliği, onları diğer insanlardan benzersiz yapan zihinsel özelliklerdir. Her şeyi belirli şekillerde yapmamızı ve söylememize yol açan tüm düşünce ve duygu kalıplarını içerir. Kişilik, bireyin psikolojik yaşamının en önemli, en dikkat çekici bölümleriyle ilgilidir. Kişilik, çeşitli durumlarda bilişlerini, motivasyonlarını ve davranışlarını benzersiz bir şekilde etkileyen bir kişinin sahip olduğu dinamik ve organize bir özellikler seti olarak

tanımlanabilir. Kişiliğin bazı temel özellikleri vardır. Genel olarak davranışlarda tanınabilir bir düzen ve düzen vardır. İnsanlar çeşitli durumlarda aynı şekilde veya benzer şekilde hareket eder. Kişilik psikolojiktir, ancak araştırmalar biyolojik süreç ve ihtiyaçlardan da etkilendiğini göstermektedir. Kişilik sadece çevremizde nasıl hareket ettiğimizi ve nasıl tepki vereceğimizi etkilemez, aynı zamanda belirli şekillerde hareket etmemize de neden olur. Kişilik sadece davranıştan daha fazlasını gösterir. Aynı zamanda düşüncelerimizde, duygularımızda, yakın ilişkilerimizde ve diğer sosyal etkileşimlerinde görülebilir (Arnett, 2000).

Bu çalışma, erişkinliğe geçişin başlangıcında, ortalarında ve sonunda değerlendirilen kişilik özelliklerinde değişiklik ve mutlak stabiliteye genetik ve çevresel katkıları ve kişilik özelliklerinde meydana gelen değişimi inceleyerek kişilik gelişimi üzerine araştırmaları genişlemektedir. Genel olarak, bu çalışma erişkinliğe geçişte kişilik gelişimine genetik ve çevresel katkıları anlamak için bütünleştirici ve yaş hedefli bir yaklaşımın kullanımını vurgulamaktadır. Daha önceki araştırmalarla tutarlı olarak, bu çalışma özelliklerin oldukça benzer bir diferansiyel stabilite paterni gösterme eğiliminde olduğunu, ancak değişen mutlak stabilite paternleri gösterme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Biyometrik analizler, istikrar ve değişimin etiyojisi hakkında daha fazla bilgi sağladı ve gelişim sırasında kişilik değişimleri üzerine farklı teorik bakış açılarının basit bir şekilde test edilmesini kolaylaştırdı. Sonuç olarak, işlemsel bir bakış açısı ile birleşen olgunluğun artması, yetişkinliğe geçişte kişilik gelişimini en iyi şekilde karakterize ediyor gibi görünmektedir.

#### **2.1.2.4. Ailesel Faktörler**

Her insan ilk dersini ailesinden öğrenir. Her çocuk ailesini izler ve bu insan kişiliğini büyütmenin başlangıç noktasıdır. Dolayısıyla, aile ortamı kişiliği etkileyen diğer bir önemli faktördür. Aile, tüm sosyal erdemlerin beşiğidir. Çocuğun taşındığı orijinal ortam onun evi. Burada çocuk yaşlıları ile bağlantılı hale gelir ve farklı sevdiği, sevmediği, bireylerle ilgili klişeleri, güvenlik beklentileri ve duygusal tepkileri yaşam zamanında oluşan tüm alan birimlerini sever. Aileden aldıkları koçluk ve yaşam süresi deneyimleri mizacın gelişiminde çok önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra, ekonomik faktörler, hane halkının durumu ve bu nedenle sisli insanlar arasındaki ilişkilerin çeşitliliği de çocuğun kişiliğini etkilemektedir(Furukawa,1992).

Birincisi, aile ortamı üç kişilik dışavurum, olgunluk ve zekâ özelliklerini etkiledi. Ancak Kendler, genetik etkilerin çevresel bir faktör olduğu düşünülen ebeveynliği etkilediğini gösterdi. Bu nedenle, “aile ortamının saf özelliklerinin” kişilik özellikleri üzerindeki etkisi aslında sonuçlarımızın gösterdiğinden daha az olabilir. Öte yandan, “toplam çevresel etkiler” ile ilgili olarak, akran ilişkileri gibi ailevi olmayan çevresel faktörleri içeren daha kesin bir çalışmaya ihtiyaç vardır. İkincisi, aile ortamının çeşitli yönlerinin farklı kişilik özellikleri üzerinde farklı etkileri vardır. Örneğin, sosyoekonomik durumun yüksek olması, olgunluk ve akıl ile ilişkilidir, fakat dışa dönüklükle ilgiliydi. Ayrıca, annelik katılımı dışa dönüklüğü ve zekayı etkilerken, baba katılımı olgunluğu etkilemiştir. Üçüncüsü, aile ortamının kişilik özellikleri üzerindeki etkisi, önceki çalışmalarla uyumlu olan özelliklere göre değişir. Son olarak, bireyler aile ortamının etkilerine duyarlılıklarında farklılık gösterir. Aile ortamı, içe dönükler ve zekâlar üzerine, dışlayıcılık ve zekâsızlar üzerinde olduğundan daha fazla etkiledi. Modelimiz aşırı korumanın / müdahalenin içe dönüklüğü teşvik ettiğini öne sürmesine rağmen, verilerin alternatif bir yorumlanması mümkündür.

Aile ortamının kişilik özellikleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. 13 davranış özelliğinden, faktör analizi üç kişilik özelliği tanımladı: dışa vurma, olgunluk ve zekâ. Aile ortamı bu üç kişilik dışavurum, olgunluk ve zekâ özelliklerini etkiledi(Kendler, K.,1996).

#### **2.1.2.5. Sosyal Statü Faktörü**

Çocukların istenen sosyal davranışları gerçekleştirmelerini sağlamak için (araçsal veya öğrenilmiş olsun), sosyalleşme ajanları sosyal pekiştirmelerden yararlanır. Sosyal pekiştirmeler, bir bireyin başka bir bireyin davranışını sürdürme, değiştirme veya engelleme eylemleri olarak tanımlanabilir (Horowitz, 1967). Sosyal pekiştirmeler hayati öneme sahiptir çünkü çocuklar nadiren ilk birkaç denemede istenen davranışları gerçekleştirirler. Bu nedenle, sosyal pekiştirmeler, çocukları istenen performans konusunda bilgilendirmeye ve yönlendirmeye hizmet eder. Sosyal pekiştirmeler, aynı zamanda, çocukların daha önce öğrenilmiş davranışları gerçekleştirmelerinin yanı sıra, istenmeyen davranışların performansının engellenmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal pekiştirmeler hakkında çok genel terimlerle ifade edilebilecek olan, olumlu olarak ödüllendirilen davranışların tekrar alabileceği ve cezalandırılan davranışların engellenebileceği veya atılabileceğidir.

Hamur temizleyici madde çocuğun hangi davranışın kabul edilemez olduğunu bildiğinden emin olmalı ve çocuğa hangi davranışı kayıp ödüllendirici uyarınları eski durumuna getireceğini bildirmelidir. Çocuk bakım personeli tarafından uzun süre geri çekilmek, çocuğu sosyal onay için akranlarına istenmeyen bir güven duymaya zorlayabilir. Toplumsal pekiştirmelerin son bir özelliği, çocukların doğrudan uyarınlara maruz kalmamaları gerektiğidir. Ödüllendirici veya cezalandırıcı takviyelerin etkileri açıkça deneyim edilebilir. Başkalarının eylemlerini görmek, iyi (kötü) sonuçlara neden olur, gözlemcilerin benzer veya ilgili şekillerde davranma ihtimalini artırır (Shore,1997).

### **2.1.2.6. Diğer Faktörler**

Kişilik, niteliklerin birleşimi olarak adlandırılabilir - zihinsel, fiziksel ve ahlaki şeyleri diğerlerinden ayıran. Güçlü bir kişiliğe sahip olmak başarının anahtarıdır. Bu aynı zamanda iyi liderliğin kilit bir belirleyicisidir. İyi bir kişilik, seçim özgürlüğü gerçeğini keşfetmek için kişinin kendini kontrol etmesini ve kendini yönlendirilmesini sağlar. Olumlu davranışı olan bir kişi düşüncelerini yönlendirebilir, duygularını kontrol edebilir ve tutumunu düzenleyebilir. İyi bir kişiliğe sahip olmak için kendini geliştirme ihtiyacı vardır. Bir yöneticinin özü, kendi diyebileceği her şeyin toplamıdır. Benlik, onun farkında olduğu bir şeydir. Bir yöneticinin işine getirdiği benlik kavramı birçok şeyin birleşmesi, ebeveynlerine karşı algısı, öğrendiği kurallar, akranları hakkında taşıdığı izlenimler, başarı ve başarısızlık kayıtları ve ne olduğu fikridir. hak ettiği ödülleri.

Okul : Çocuğun kişisel gelişimini etkileyen bir sonraki sosyal faktör okuldur. Okul atmosferi ve disiplin, bir çocuğun kişilik gelişimini etkiler. Öğretmenin kişiliği ve karakteri, akran öğrencilerinin tutumu ve karakteri, çocuğun gelişiminin kişiliğini etkiler.

Erken deneyim : Birinin deneyimi, bir kişinin kişiliğini etkilemiştir. Acı tecrübe ve bir insanın yaşam evresinin başlarında yaşadığı olumlu tecrübe, bir kişinin kişiliğini de etkiledi.

Başarı ve Başarısızlıklar : Hayatta yaşanan Başarı ve Başarısızlıklar da bir kişinin kişiliğini geliştirmede kilit bir rol oynar. Bir insanın hayatındaki motivasyonun rolü olarak oynayabilir.

Kişilerarası ilişkiler : Bir topluluk alanı biriminin üyeleri arasındaki kişiler arası ilişkiler, diğerlerine karşı cazibe, arkadaşça ilişki anlayışı, sevgi, sempati, düşmanlık ve ek olarak olumsuz bir yönelim olabilecek izolasyon gibi sınırlı sosyal mizaç özelliklerinin geliştirilmesini kolaylaştırdığı anlamına gelir.

Dil : İnsan, dil yoluyla iletişimin özel bir karakteristiğine sahiptir. Dil, toplumun yapılandırılmış olması ve ırk kültürünün kuşaktan kuşağa aktarılması için çok önemli bir araçtır. Etkileşim yöntemi, çocuğun ortamındaki farklı üyelerle dil yoluyla mizaç oluşturuyor.

Cinsiyet Farklılıkları : Cinsiyet farklılıkları, bireyin mizacının gelişiminde önemli bir rol oynar. Erkekler genellikle çok iddialı ve güçlüdür. Cinsiyet farkının yanı sıra maceraları severler. Kadınlar bölgesi, daha sessiz ve kişisel, duygusal ve sosyal meseleler yüzünden çürükler.

İş yeri ortamı : Erkekler zamanlarının çoğunu çalışma ortamında geçirir, bu nedenle çalışma ortamı kişiliği etkileyen en önemli faktördür. Örneğin, doktor ve polis kişiliği, çalışma ortamları için olan büyük mesafeye sahiptir.

### **2.1.3. Kişilik Yaklaşımları**

#### **2.1.3.1. Freud'un Kişilik Yaklaşımı**

Sigmund Freud, Psikolojinin babası olarak kabul edilir. Pek çok başarısı arasında, tartışmasız, psikolojideki en geniş kapsamlı kişilik şemasıdır: Freudyen kişilik kuramı. Temel noktalarına verilen birçok ekleme, değişiklik ve çeşitli yorumların odağı olmuştur. Pek çok reenkarnasyona rağmen, Freud'un teorisi birçok kişi tarafından eleştiriliyor ve bugün sıcak tartışmaların odak noktası olmaya devam ediyor. Freud, iyi düşünürlerden biriydi. İnsan aklıyla ilgili daha önce düşüncesinden etkilendiği, özellikle de zihin içinde bilinçli ve bilinçsiz bir seviyede etkinlik olduğu fikrinden etkilenebileceği konusunda küçük bir soru olabilir, ancak bu konulara yaklaşımı büyük ölçüde kavramsaldı. Teorik düşünceleri, özgün oldukları kadar üzgündü. Freud'un teorisi hakkında hemfikir olmamanız ya da kararsız olmanızın, uzmanlık alanında teorik bir köşe taşı olarak kaldığını bilmek aklın bir kanıtıdır. İnsan Kişiliği: Yetişkin kişilik, bu deneyimlerin insan gelişim evrelerinde bilinçli ve bilinçsizce nasıl işlendiğine ve bu deneyimlerin kişiliği nasıl şekillendirdiğine dayanan erken çocukluk deneyimlerinin bir bileşimi olarak ortaya çıkar.

İnsanların çektiği acıların çoğunun çocukluk gelişimi sırasında belirlendiğine inanan Freud, psikoseksüel gelişimin beş aşamasına vurgu yaptı. Bir çocuk bu aşamalardan geçerken, fiziksel sürücüler ve sosyal beklentiler arasında çözülmemiş çatışmalar ortaya çıkabilir(Freud,1992).

Bu aşamalar:

- a) Sözlü (0 - 1,5 yaş): Sözlü her şeye fiksasyon. Tatminkar bir şekilde karşılanmadığı takdirde, olumsuz sözlü alışkanlıklar veya davranış geliştirme olasılığı vardır.
- b) Anal (1,5 ila 3 yaş): Belirtildiği gibi, bu aşama öncelikle sağlıklı tuvalet eğitimi alışkanlıklarının geliştirilmesi ile ilgilidir.
- c) Fallik (3 - 5 yaş): Erkeklerin ve kızların cinsel çekiciliği için sağlıklı ikamelerin gelişimi karşı cinsin ebeveyni için geçerlidir.
- d) Fallik (3 - 5 yaş): Erkeklerin ve kızların cinsel çekiciliği için sağlıklı ikamelerin gelişimi karşı cinsin ebeveyni için geçerlidir.
- e) Gecikme (5 - 12 yaş): Karşı cins için sağlıklı uykuda cinsel duyguların gelişimi.
- f) Genital (12 - yetişkinlik): Önceki dört aşamadaki tüm görevler, sağlıklı cinsel duygu ve davranışların başlangıcı için akla entegre edilmiştir.

Gelişimin bu aşamalarında, deneyimler insan aklının üç seviyesinden süzülür. Bu yapıardan ve kişiliğin şekillendiği akılda ortaya çıkan içsel çatışmadır. Freud'a göre, bu üç seviye arasında karşılıklı bir bağımlılık varken, her seviye aynı zamanda kişilik gelişiminde bir amaca hizmet ediyor. Bu teoride, bir insanın içsel çatışmaları gelişiminin belirli aşamalarında çözebilme yeteneği, gelecekteki baş etme ve işlevselliği tamamen olgun bir yetişkin olarak belirlemektedir (Abend,1992).

### **2.1.3.2. Alfred Adler'in Kişilik Yaklaşımı**

Alfred Adler (1870-1937), 7 Şubat 1870'te Rudolfheim'da, Viyana'nın eteklerinde ve orta sınıf bir ailede doğdu. 1895'te Viyana Üniversitesi'nden tıpta ve sonra oftalmoloji alanında doktora derecesini aldı. Daha sonra psikiyatride uzmanlaşmıştır ve psikoloji ve psikoterapide sosyal yönelimi izlemektedir. 1902'de Adler Freud'un isteği üzerine Viyana Freudu Topluluğuna katıldı. Ancak Adler kısa bir süre sonra Freud'un fikirleriyle ve diğer Viyana merkezli psikanalistlerle çelişen yeni fikirler ortaya koymaya başladı. İlerleyen yıllarda, Adler, Freud'un teorisinden birçok açıdan farklı olan ve Freud'un cinsel faktörlere yaptığı vurguyu açıkça eleştiren bir kişilik teorisi geliştirdi. 1910'da Freud, aralarındaki giderek artan anlaşmazlıkları gidermek için Viyana Psikanalist Derneği başkanlığında görev yaptı, ancak 1911'de bölünmenin kaçınılmazlığı tamamlandı. Acı bir işti. Daha sonra Adler, Freud'u bir sahtekar olarak nitelendirdi ve psikanaliz onu "kirli" olarak nitelendirdi.v

Adler'in Teorisinin Temel Kavramları :



- I. Kişilik teorisi: Adler'in kişilik teorisi tam bir ekonomik teoridir, bu da teorinin bütün yapısını birkaç temel kavramla tanımladığı anlamına gelir. Adler'den kişilik kavramı şudur: Hayali amaç - üstünlük arayışı - aşağılanma hissi - sosyal çıkar - yaşam biçimi
- II. Aşağılık kompleksi :Aşağılanma duygularının üstesinden gelememe durumu onları ağırlaştırır ve aşağılık kompleksi yetiştirilmesine yol açar. Doğada yetersiz olan bireyler, kendilerini düşünmez ve yaşamın ihtiyaçları ile baş edemeyeceklerini hissederler. Çocuklukta aşağılık üç kaynaktan gelebilir: aşağılanma, berbat ve ihmal edilmiş.
- III. Üstün başarı :Yeteneklerinizin ve başarılarınızın abartılı bir görüntüsüdür. Böyle bir kişinin memnuniyet ve mükemmellik anlamında hissetmesi ve üstünlüğünü başarı ve başarı ile göstermesi gerekmebilir. Veya bu ihtiyacı hissedebilir ve çok başarılı olmaya çalışabilir. Her iki durumda da, karmaşıklığı olan biri övünmek, övünmek, kibirli, bencil ve başkalarını küçük düşürmektir.
- IV. Hayali vizyon sahibi :Temel bir hedefimiz var, son bir olma halimiz var ve ona doğru ilerlememiz gerekiyor. Yapmaya çalıştığımız hedefler gerçeklik değil potansiyeldir. İçimizde zihinsel olarak var olan idealler için çalışıyoruz. Hayatımızı, herkes gibi eşit olan ideallere dayandırılır ya da hepimiz iyiyiz.
- V. Yaşam tarzı :Adler'in yaşam tarzı olarak adlandırdığı benzersiz bir özellik, davranış ve alışkanlık deseni geliştiriyoruz. Yaptığımız her şey benzersiz yaşam tarzımız tarafından şekillendiriliyor ve belirleniyor. Yaşam tarzı, çevrenin hangi yönlerine dikkat ettiğimizi veya yok saydığımızı ve hangi tutumlara sahip olduğumuzu belirler. Yaşam tarzı, erken yaşamın sosyal ilişkilerinden öğrenilir. Yaşamın ilk dört ya da beş yılındaki yaşam tarzı o kadar zordur ki daha sonra değiştirmek zordur. Yaşam tarzı, gelecekteki davranışlar için yol gösterici çerçevedir. Doğası, özellikle ailedeki doğum düzenine ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin doğasına bağlı olarak sosyal etkileşime bağlıdır (Eseadi ve Ikechukwu , 2018).

### **2.1.3.3. Carl Gustav Jung'un Kişilik Yaklaşımı**

Karl Gustav Jung (1875 doğumlu Carl Gustav Jung doğumlu - 1961'de öldü), psikoloji alanındaki çalışmaları ile birlikte analitik psikoloji teorilerini sunan İsviçreli bir

filozof . Karl Gustav Jung, insan kişiliğinin büyüme ve gelişiminin yaşam boyunca gerçekleştiğine inanan ilk teorisyendir. Yong'un kişilik gelişimi teorisinde, otuz beş ile elli yaş arasında, kişilikte kesin bir dönüşüm gerçekleşir. Yong'un kişilik gelişimi teorisine göre, ilk çocukluk deneyimleri nedeniyle insanlar hiçbir koşulda hapsedilmedi. Carl Jung'un teorisi, çocukluk, gençlik, orta yaş ve kişiliğin gelişimi için dört yaştan oluşur. Birçok psikologun aksine, Jung onun çocukluk döneminde doğum öğretmeni olduğuna inanıyor. Bu nedenle, bu dönemin insan kişiliğinin oluşumunda ve gelişiminde çok önemli olmadığını düşünüyor. Çünkü bu gibi konular için “bilinçli bir akıl” varlığı, o dönemde henüz oluşmamış bir insanın içinde var olur. Bu dönemin en önemli meseleleri yemek yemek, uyumak ve tahliyeedir.

Kişilik gelişiminde ilk dönem çocukluk dönemidir : Yong'un kişilik gelişimi teorisine göre, çocuklukta, “Ben”, çocuğun kişiliğinde temelde büyüme başlar, ancak o zaman çocuğun kendine özgü bir özelliği yoktur ve karakteri aslında, ebeveynin kişiliğinin ve davranışının bir yansımasıdır. Örneğin, bu süre boyunca ebeveynler çocuklarına karakterlerini empoze etmeye çalışırlar. Çocuğu, kendi yollarına ve kişiliğine devam etmeleri için eğitirler, aksine, çocuğu kendi eksikliklerini telafi etmenin yollarını bulmak için seyahat ettiklerinden farklı bir yola itirirler.

İkincisi, kişilik gelişimi, ergenlik ve gençlik dönemidir : Yong, ergenlik çağını bir kişinin “psikolojik doğuşu” olarak bilir. Ergenlik döneminin insan kişiliğinin belirli bir biçim ve anlam geliştirdiği bir dönem olduğuna inanmaktadır. Yong'un kişilik gelişimi teorisinde, bu dönemde, bilinç düzeyi baskındır. Bu dönemde gençliğin yeni bir beklentisi olduğunu ve çocukluk hayal gücü ve davranışlarından sorumlu tutulamayacağına inanıyor. Bu dönemde, temelde dışa dönüktür. Gençler yaşam için istekli ve dünyada başarı ve yer arayışı içinde olan bakış açıları, idealler, ufuklar dizisidir. Genç temel olarak yaşamda heyecan ister (Furukawa,1992).

Üçüncü kişilik gelişimi dönemi orta yaşlıdır :Carl Jung'a göre, genellikle orta yaşlıdaki insanların finansal olarak motive edilmeleri, işe, topluluklara ve ailelere yerleşmeleri, kendi hayatlarında ve barış içinde yaşaması gerekir. Ancak bu dönem, insanların kişiliğindeki depresyon ve temel değişikliklerle ilişkilidir. Yong kendisi ve hastaları bu dönemde acı çekti. Orta çağlarda (kırk yaşlarında) zihinsel olarak sıkıntılı, sefil ve işsizler ve heyecanın artık yaşamda olmadığına inanırlar.

Dördüncü kişilik evrimi dönemi yaşlılıktır:Yong bu dönem hakkında yorum yapmadı, ancak bu dönem ile çocukluk dönemi arasında benzerlikler var. Çocukluğun ve yaşlılığın aynı özelliklerinden, kişilik üzerinde kontrol sahibi olamayacak bir kişidir. Bu

dönemde yaşlı ve yaşlıların dikkatlerini geleceğe odaklanmaları gerekir. Bu dönemde dini değerlerin ve inançların çöküşü zararlıdır. Oysa ölüm bir amaç ve değer olarak görülmelidir. Yönünde ulaşılabilecek değer ve kişinin zihinsel sağlığını bilmek.

#### **2.1.3.4. Karen Horney'in Kişilik Yaklaşımı**

Karen Horney, 16 Eylül 1885'te Clotilde ve Berndt Wackels Danielson'a doğdu. Babası bir geminin kaptanı, din adamı ve otoriterdi. 1906'da tıp fakültesine, ebeveynlerinin isteklerine ve aslında zamanın kibar toplumunun görüşlerine karşı girdi. Oradayken, 1909'da evlendiği Oscar Horney adında bir hukuk öğrencisiyle tanıştı. Karen, 1910'da, üç kızından ilk olan Brigitte'yi doğurdu. 1911'de annesi Sonni öldü. Bu olayların zorlanması Karen için zordu ve psikanalize girdi.

Horney'nin teorisi belki de elimizdeki en iyi Akli dengesizlik teorisidir. İlk önce nervous inceleyen farklı bir yöntem önerdi. Normal yaşamla önceki teorisyenlerden daha sürekli olduğunu gördü. Spesifik olarak nervous, hayatı “yaşanabilir hale getirme” girişimi, “kişilerarası kontrol ve baş etme” olarak gördü. Bu, elbette, hepimiz günlük olarak yapmaya çalıştığımız şeydir, ancak nevroitiklerin hızla batmakta olduğu görülüyor. Klinik deneyiminde, on belirli nevroitik ihtiyaç modelini fark etti.

Eunch feministi olarak Karen Horney, kadınların tanımındaki psikolojik çatışma konusundaki endişelerini dile getirdi ve geleneksel ana dili daha yeni bir bakış açısıyla karşılaştırdı. Ebeveynler, nevroitik ihtiyaçları nedeniyle, genellikle çocuklarını hükmetme, ihmal etme, dışlanma veya tembellik için aşırı bir desteğe yerleştirirler. Eğer ebeveyn çocuğun güvenliğini ve memnuniyetini karşılayamazsa, çocuk onlara karşı temel bir düşmanlık geliştirir. Bu düşmanlık nadiren kızgınlık gösterir ve bastırılmış düşmanlığı ebeveynlere karşı bastırır. O andan itibaren, derin bir güvensizlik duygusu ve “temel kaygı” olarak adlandırılan belirsiz bir his uyanıyor. Horney, kaygının önemli bir etken mi yoksa düşmanlık mı olduğu önemli değil, önemli olan, etkileşimlerinin dış çatışmayı daha fazla abartmadan nevroitliği daha da arttırabileceğine inanıyor. Horney 4, bireylerin potansiyel olarak düşmanca bir dünyada kendilerini yalnızlığa karşı korumalarının genel yollarını açıklar.

- 1) İyilik: Her zaman sevgiye yol açmayan liderlik, itaatkar itaat, maddi mallar, cinsel lütufla sevgi alabilir.
- 2) Hakimiyet: Başkalarına boyun eğen insanlar bunu nezaket uğruna yapıyor.

- 3) İktidara veya otoriteye çaba göstermek: Başkalarının gerçek veya hayali düşmanlığına karşı savunmanın gücü ve aşağılanmaya karşı savunma konumu ve başkalarını küçük düşürme eğilimi.
- 4) Dördüncü mekanizma geri çekilme kalkanıdır: Zavallı psikososyal insanlar başkalarına zarar veremeyeceğini düşünüyor. Bu koruyucu yöntemler mutlaka nevrotikliği temsil etmemektedir, bunlar hasta olduklarında, insanların güvenmek zorunda olduklarını hissederler. Bu nedenle, saplantı veya idrar kaçırma, tüm psikolojik dezavantajların karakteristik bir özelliğidir. Davranışlarını kendi isteklerine göre değiştiremezler, ancak kendilerini saplantılı şekilde sürekli olarak radikal kaygılardan korumalıdır(Horney,1945).

### **2.1.3.5. Eric Berne'nin Kişilik Yaklaşımı**

İşlemsel Analiz, modern psikolojinin en erişilebilir teorilerinden biridir. İşlemsel Analiz Eric Berne tarafından kuruldu ve ünlü 'ebeveyn-yetişkin çocuk' teorisi bugün hala geliştirilmektedir. İşlemsel Analiz iletişim, yönetim, kişilik, ilişkiler ve davranış içeren klinik, terapötik, organizasyonel ve kişisel gelişimde geniş uygulamalara sahiptir. 1950'lerde Eric Berne, İşlemsel Analiz teorilerini geliştirmeye başladı. Sözel iletişimin, özellikle yüz yüze, insani sosyal ilişkilerin ve psikanalizin merkezinde olduğunu söyledi. Onun başlangıç noktası, iki kişi birbiriyle karşılaştığında, birinin biriyle konuşmasıydı. Buna İşlem Uyarını adını verdi (Güney,1998). Diğer kişiden gelen tepki İşlem Yanıtı olarak adlandırıldı. Uyarını gönderen kişiye Ajan denir. Cevap veren kişiye Cevaplayıcı denir. İşlemsel Analiz, işlemin incelenmesi için bir yöntem haline geldi: 'Size bir şey yapıyorum ve siz bir şeyi geri yapıyorum'. Berne ayrıca her bireyin üç ego devletinden oluştuğunu söyledi:

- 1) Aile: Bu bizim kökleşmiş otorite sesimiz, koşulsuz soğurma, öğrenme ve gençlik dönemimizdeki tutumlar. Gerçek ebeveynlerimiz, öğretmenlerimiz, yaşlı insanlar, komşularımız, teyzeler ve amcaların, Noel Baba ve Jack Frost tarafından şartlandırıldık. Ebeveyniz çok sayıda gizli ve açık kayıttan çalma işleminden oluşur. Tipik olarak “nasıl”, “hiçbir koşulda”, “her zaman” ve “asla unutma”, “yalan söyleme, hile yapma, çalma” vb. İle başlayan ifadeler ve tutumlarla şekillenir. Ebeveyniz dışsal olaylardan oluşur. ve erken çocukluk döneminde büyüdükçe bizi etkiler. Bunu değiştirebiliriz, ancak söylenenden daha kolay.

- 2) Çocuk: İç olaylarımız ve dış olaylara duyduğumuz duygular “Çocuk” u oluşturur. Bu, her birimizin içindeki verilerin görülmesi, duyulması, hissedilmesi ve duygusal bedenidir. Öfke veya çaresizlik akla hükmettiğinde, Çocuk kontrol altındadır. Ebeveynlerimiz gibi, biz de değiştirebiliriz, ama kolay değil.
- 3) Yetişkin: 'Yetişkin liğimiz, alınan verilere dayanarak kendimiz için eylem düşünme ve belirleme yeteneğidir. İçimizdeki yetişkin yaklaşık on aylıkken oluşmaya başlar ve Ebeveyn ve Çocuğumuzu kontrol altında tutmamızın bir yoludur. Ebeveynini veya Çocuğumuzu değiştireceksek, bunu yetişkin aracılığıyla yapmalıyız.

Diğer bir deyişle, Ebeveyn, 'Öğrettiğimiz' yaşam kavramımızdır. Yetişkin bizim 'Düşünce' yaşam konseptimizdir. Çocuk bizim 'Keçe' yaşam konseptimizdir (Berne,1961).

#### **2.1.4. Kişiliğin Belirlenmesinde Kullanılan Teknikler**

##### **2.1.4.1. Beş Faktör Kişilik Envanteri**

Literatürdeki karakterizasyon, yazarların karakter geliştirmek ve seyircilerin karakter görüntülerini oluşturmak için kullandıkları süreçtir. Doğrudan karakterizasyon ve dolaylı karakterizasyon olmak üzere karakterizasyona iki farklı yaklaşım vardır. Doğrudan yaklaşımla, yazar bize karakter hakkında ne bilmemizi istediğini söyler. Dolaylı karakterizasyon ile, yazar bize karakterin kişiliğini ve diğer karakterler üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olacak karakter hakkında bir şeyler gösterir. Kısaltma , beş karakterizasyon yöntemini hatırlamanıza yardımcı olabilir: fiziksel tanım, eylem, iç düşünceler, tepkiler ve konuşma (Özkalp,1993).

Fiziksel tanım : karakterin fiziksel görünümünü tanımlanır. Örneğin, karakterler uzun, ince, şişman, güzel olarak tanımlanabilir. Saç rengini veya karakterin kıyafetiyle ilgili bir şey söylenebilir. Karakterin nasıl giyindiği, karakter hakkında bir şeyler açığa çıkarabilir. Karakter eski, kirli giysiler veya şık, pahalı giysiler giyer mi?

Aksiyon / tutum / davranış : Karakterin bize kendisi hakkında çok şey anlattığı, karakterin nasıl davrandığı ve onun tutumu. Karakter iyi bir insan mı yoksa kötü bir insan mı? Karakter başkalarına veya bencilce yardımcı olur mu?

İç düşünceler : Karakterin ne düşündüğü, karakter hakkında bir şeyler ortaya çıkarır. Onların karakterleri ve duyguları hakkında, bazen karakterin eylemlerini anlamamıza yardımcı olan şeyler keşfederiz.

Tepkiler : Başkaları üzerindeki etki veya diğer karakterlerin bu karakter hakkında söylediklerini ve hissettiklerini. Karakterler arasındaki ilişkileri öğreniyoruz. Karakter diğer karakterleri nasıl hissettiriyor? Korkmuş, mutlu veya kafası karışık mı hissediyorlar? Bu, okuyucunun tüm karakterleri daha iyi anlamasını sağlar.

Konuşma: Karakterin söylediği şey okuyucuya çok fazla fikir veriyor. Karakter utangaç, sessiz ya da gergin bir şekilde konuşabilir. Karakter akıllıca veya kaba bir şekilde konuşabilir (Souto ve Lee,20005).

#### **2.1.4.2. Cattell'in 16 Faktör Kişilik Envanteri**

İnsanlar kişiliği anlamak için uzun zamandır mücadele etmiş ve kişiliğin nasıl geliştiğini ve davranışı nasıl etkilediğini açıklamak için sayısız teori geliştirilmiştir. Böyle bir teori, Raymond Cattell adlı bir psikolog tarafından önerildi. İnsanların kişilikleri arasındaki bireysel farklılıkları tanımlamak ve açıklamak için kullanılabilir 16 farklı kişilik özelliği taksonomisi yarattı. Cattrell'in kişilik faktörleri, günümüzde yaygın olarak kullanılan 16 Kişilik Faktörü Anketine (16PF) dahil edilmiştir. Eğitim ve meslek rehberliğinde kariyer danışmanlığı için kullanılır. İşletmelerde personel seçiminde, özellikle yönetici seçiminde kullanılır. Ayrıca klinik tanıda ve kaygı, uyum ve davranışsal sorunları değerlendirerek tedaviyi planlamak için kullanılır. Daha sonra, Raymond Cattell bu listeyi analiz etti ve çoğunlukla gereksiz veya alışılmadık terimleri ortadan kaldırarak 171 özelliğe indirdi. Daha sonra birbiriyle ilişkili özellikleri tanımlamak için faktör analizi olarak bilinen istatistiksel bir tekniği kullanabildi. Faktör analizi, eğilimleri aramak ve hangi öğelerin en etkili veya önemli olduğunu görmek için çok büyük miktarda veriye bakmak için kullanılabilir. Bu yöntemi kullanarak, listesini 16 kilit kişilik faktörüne çekebildi(Alden ve Pincus , 1990).

Aşağıdaki kişilik özelliği listesi, Cattell tarafından açıklanan 16 kişilik boyutunun her biri için kullanılan tanımlayıcı terimlerin bazılarını açıklar.

1. Soyutluk : Yaratıcı ve pratik
2. Kavrama : Endişeli ve kendinden emin
3. Hakimiyet : Zorlayıcı ve itaatkâr
4. Duygusal İstikrar : Çok gergin ve sakin

5. Canlılık : Spontan ve ölçülü
6. Değişime Açıklık : Tanıdıklara göre esnek
7. Mükemmeliyetçilik : Kontrollü ve disiplinsiz
8. Özellik : Gizli ve açık
9. Sebep: Soyut ve somut
10. Kural Bilinci: Uyumsuzluk ile uyumsuzluk
11. Kendine Güvenme: Kendine yeterlilik ve güvenilirlik
12. Hassasiyet: İhale-yürekli karşı sert görüşlü.
13. Sosyal Cesaret: Utangaç ve utangaç
14. Gerginlik: Yatağa karşı rahat
15. İhtiyat: Şüpheli ve güvene karşı şüpheli
16. Sıcaklık: Giden karşı ayrılmış

Cattell ayrıca bu 16 kişilik faktörüne dayanan bir değerlendirme geliştirdi. Test, 16 PF Kişilik Anketi olarak bilinir ve günümüzde hala, özellikle kariyer danışmanlığı, evlilik danışmanlığı ve çalışanların test edilmesi ve seçimi için iş dünyasında sıkça kullanılmaktadır (Cattell ,1997).

### **2.1.4.3. Hogan Kişilik Envanteri**

Hogan Kişilik Envanteri, Stresi nasıl yönettiği, başkalarıyla etkileşime girdiği, iş görevlerine yaklaştığı ve sorunları çözdüğü de dahil olmak üzere, Bay'ın İşyerindeki performansını tanımlamak için yedi temel ölçek kullanan normal kişilik ölçüsüdür. Rapor ölçek bazında puanlar sunsa da, her ölçek Bay Sample nin performansına katkıda bulunuyor. Rapor, iyileştirme alanlarının yanı sıra güçlü yönleri de not eder ve gelişimsel geribildirim için tartışma noktaları sunar.

HPI, özellikle mesleki ortamlarda kullanılmak üzere geliştirilen ilk normal kişilik ölçüsüdür. İlk madde yazmaya 1970'lerde başlanmış ve 206 doğru / yanlış ifadeyi içeren en son versiyon 2015 yılında uygulamaya konmuştur. FFM ile uyumlu olmasına rağmen, HPI yedi boyut içermektedir (Hogan ,1982).

HPI'nin gelişimi, onu çoğu FFM stokundan ayıran üç öncül izlemiştir (Hogan, 2007). İlk olarak, hem statü hem de popülerlik diğerleriyle ilişkileri içerdiğinden, kişilik en iyi gözlemci gözüyle görülür. HPI kişisel rapor olmasına rağmen, hem geçerlik kanıtı hem de yorumlama, tepkilerin bir kişinin itibarını nasıl etkilediğine odaklanır. İkincisi, kişilik öğelerine cevap vermek, bireyin kendilerini başkalarına nasıl sunulabileceğini yansıtan

cevapları ifade eden bir sosyal etkileşim şeklidir. Başka bir deyişle, kaynakları kazanmak (yani diğerlerinin önüne geçmek) ve popülerlik kazanmak için bireysel stratejileri yansıtır. Son olarak, değerlendirmenin yapacak bir işi vardır. Başka bir deyişle, HPI'nin amacı, anlamlı sonuçlar öngören sonuçlarda belirleyici olmaktır. Yine, HPI merkezleri için geçerlik kanıtı gözlemci derecelendirmeleri ve iş performansı derecelendirmeleri ile ilişkileri.

HPI puanlarını incelerken, yüksek puanların mutlaka daha iyi olmadığını ve düşük puanların mutlaka daha kötü olmadığını unutmayın. Her bir ölçeklenmiş puan, farklı güçlü yönleri ve eksiklikleri yansıtır.

HPI puanları, bu özelliklerin güçlü ya da potansiyel gelişim alanları mı olduğunu belirlemek için mesleki rolü bağlamında yorumlanmalıdır.

HPI, iyi kabul edilmiş Beş Faktörlü Kişilik Modeline dayanmaktadır (Goldberg,1992).

#### **2.1.4.4. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri**

Orijinal Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), 1940 yılında yayınlandı ve revize edilen ikinci versiyon olan MMPI-2, 1989 yılında yayınlandı. MMPI-2 ruh sağlığı, tıp ve istihdam ortamlarında kullanılmaktadır. Test geliştiricileri Hathaway ve McKinley, MMPI'yi geliştirmek için ampirik bir test yapım tekniği kullandı. Bu, test ölçeklerinin (örneğin, hipokondriasis ölçeği), insanları ‘normallerden ayıran gerçek test maddelerine dayandırılmasını içerir (Schretlen ,1988).Often, the questions that do this most reliably are not concerned with health issues as such. This has two advantages. Birincisi, deneklerin “sahte” olmalarını, problemleri reddetmelerini veya belirli bir izlenim bırakmalarını zorlaştırır. İkincisi, MMPI-2 ampirik bir araştırmaya dayanır ve klinisyenin belirli kişilik özelliklerini gösteren cevapların ne olduğuna dair varsayımlarına dayanmaz. MMPI-2 değerlendirmelerinden elde edilen veriler, hasta ile ilgili neyin yanlış olduğuna dair şüphe bulunan karmaşık sunumlarda, iş sağlığı ortamlarında özellikle faydalıdır. Örneğin, MMPI-2 normalde hastalarda bilinçsizce somatize edici veya bilinçli olarak kötü niyetli davranışları tespit edebilmelidir. MMPI-2, havayolu pilotları, polis veya nükleer enerji endüstrisindeki işçiler gibi “yüksek riskli” mesleklerde çalışanlarda psikolojik istikrarı değerlendirmek için de kullanılabilir. MMPI-2'nin meslek hekimi için dezavantajlarından biri, MMPI-2'nin kesinlikle lisanslı bir test olmasıdır ve yalnızca uygun şekilde deneyimli bir klinik psikolog veya psikiyatrist tarafından satın alınabilir, uygulanabilir ve yorumlanabilir. Bu nedenle, nispeten nadir kullanım için karmaşık bir teşhis soruşturması olarak kabul edilmelidir. It



takes most people between 1 h and 90 min to complete the MMPI-2(Sellbom ve Ben-Porath,2007).

## **2.2. Stres**

İnsanların sosyal bir varlık olarak değişikliklere fiziksel ve zihinsel sınırlardaki tehditlere uyum sağlamaya çalışması kaçınılmazdır. Günümüzde, değişiklikler o kadar hızlı bir şekilde gerçekleşiyor ki, insanların sosyal çevrelerinden ve ne yaptıklarından bağımsız olarak insanlar yaşamlarını sürdürmek zorunda kalıyor, sınırlarını zorluyorlar. Bu nedenle, tüm insanlar stressiz bir ortamda yaşamalıdır. Bu nedenle stres kavramı günlük yaşamımızda ve iş hayatımızda ortak bir kavram haline gelmiştir (Aydın, 2004).

İlkel toplumlarda, tehlikeli bir hayvan ateşi bulamaması stres kaynağıdır, modern toplumlarda ise stres kaynakları çok farklı boyutlara ulaşmıştır. Bugün; çok fazla sorumluluk, görünümle ilgili endişe, yetersiz kişisel performans problemleri, mesleki başarı ile ilgili iş memnuniyetsizliği, dinlenmek ve eğlenmek için çok zaman ayırmamak, çok fazla iş yükü, yalnızlık korkusu, almamız gereken görev ve sorumluluklarla reddedilme korkusu Günlük yaşamdaki değişim sürecini (ebeveynlerin rolü) yapın. Stres kaynakları patronun veya çalışanın rolü, bir arkadaşın rolü, bir eşin rolü vb.). Vücudumuz, yok olma tehlikesi altında olduğu ilkel dönemlerde olduğu gibi artan ve çeşitli stres kaynaklarına yoğun bir tepki gösterir (Yaylacı, 2005).

Stres, olumsuz sağlık etkilerinin ortaya çıkmasında çok belirleyici olduğuna inanılan en önemli faktörlerden biridir. Literatürdeki birçok çalışma, stres ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantının tartışılmaz olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, zorlukların üstesinden gelmek için etkili yöntemler sıklıkla araştırılmakta ve pratik eğitim programları planlanmaktadır. Bununla birlikte, dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri, stresli yaşam olaylarına maruz kalan her kişinin strese verdiği yanıtın benzer olmadığıdır. Bu nedenle, ilk aşamada, stresle başa çıkma sorunu tek amaç olmamalı ve psikolojik faktörler stresle karşı karşıya kalan ancak benzer sağlık sorunları olmayan insanlara odaklanmalıdır. (Aysal, 2014: 1)

### **2.2.1. Stresin Tanımı**

Hans Selye'ye (1974-1984) göre olumsuz bir durum olarak algılanan ve çağımızın bir hastalığı olarak kabul edilen stres, insan vücudunun istenmeyen zararlı bir çevreye özgü

olmayan tepkisi, Magnuson (1990), gerçek dünyası ile beklentileri arasındaki farka verilen bir tepki olarak açıklanmıştır.

Davis'in (1982) insan duygularında, düşünce süreçlerinde veya bir insanın çevre ile başa çıkma yeteneğini tehdit eden fiziksel koşullardaki stres olgusu; Robbins (2001), belirsiz ve önemli dinamik talep koşullarının kapsamını veya sonucunu sınırlamayı amaçlamaktadır; İstenmeyen çevresel etkilerin bozulmasından sonra fizyolojik iç dengeyi yeniden sağlamak için gerekli olan fizyolojik uyarıcıların neticesi; Lazarus, bireyin bireysel dayanıklılığını aşan kişiliğe bağlı olarak kendisini tehdit eden ilişkilerin toplamı olarak tanımlamıştır. (Aytaç, 2017)

Stres kavramı gerginlik, gerilimi ve engellenme anlamına gelen eski Fransız "estrece" ve Latince "estrica" kelimelerinden gelir. Aynı kavram 17. yüzyılda yaşanan felaketlerin meydana getirdiği üzüntü ve kederi ifade etmek için kullanılıyorken oysa 18. ve 19. yüzyıllarda aynı kavram, farklı olarak nesnelere, kişilere, uzuvlara veya manevi yapılara yönelik ortaya çıkan güç kullanımı, baskı ve zorluk durumunu tanımlamak için kullanılmıştır.(Baltaş) ve Baltaş, 1987). Stres; fizyoloji, psikoloji, nöroloji, sosyoloji, antropoloji, biyokimya, endokrinoloji ve immünoloji gibi insan sağlığını inceleyen birçok bilim dalı tarafından araştırılmaktadır. Stres kavramı ilk olarak 17. yüzyılda fizik alanında, Robert Hook'un dış kuvvetin elastik malzeme üzerindeki etkisini araştırdığı zaman ortaya çıktı. Stres fizyolojisi, yirminci yüzyılın başında Walter Cannon'ın sempatik sinir sistemi reaksiyonu olan stres semptomuyla, Hans Selye'nin stres cevabına karşılık gelen diğer önemli araçları olarak glukokortikoidleri tanımlamasıyla ortaya çıkmıştır (Sapolsky, 2015).

Selye (1965) stresi, vücudun üzerindeki herhangi bir baskıya spesifik olmayan bir tepki olarak tanımlarken, Canon'a göre, stres vücudun doğal dengesi dış etkenler veya dış etkenler tarafından bozulduğunda meydana gelir. Cannon bu süreci homeostasis ve "savaş-kaç tepkisi" kavramları ile açıklar (Act., Sapolsky, 2015). Lazarus ve Folkman (1984) stresi, bir insan ve çevresi arasındaki ilişkide kaynaklar zorlanır veya aşılsa, refahın olumsuz bir etkisi olarak tanımlar(Koçhan, 2019: 9-10).

Bilim dünyasına baktığımızda, 17. yüzyılda stres kelimesini ilk olarak elastik bir nesne ile ona uygulanan dış kuvvet arasındaki ilişki olarak tanımlayan fizikçi Robert Hook olduğunu görmekteyiz. Hook 'un varsayımları zamanla değişse de, 20. yüzyıldaki psikoloji fizyoloji ve sosyolojiyi büyük ölçüde etkiledi (Lazarus, 1993). Thomas Young adında bir başka fizikçi, Ste'yi Hooke'dan bir yüzyıl sonra, 18. yüzyılda formüle etti. Yang'a göre, stres maddenin kendi içindeki güç veya dirençtir. Madde, kendi kendine etki eden dış kuvvetlere direnci ile orantılı olarak tepki verir. Elastik kütle bu dış kuvveti dengelemek için gerilime

tepkini vererek bükülür ve bükülür ve buna adapte olmaya çalışır. Bununla birlikte, eğer dış kuvvet elastik kütlelerin içindeki dirençten büyükse, bu dengeleme imkânsızdır ve malzeme niceliksel değişimlere uğrar (yıkım). Aşırı büyük dış kuvvet (basınç) durumunda, niteliksel değişiklikler meydana gelebilir (Shaheen 1998). 1842'de, bir İngiliz doktor olan Thomas Curling, şiddetli bir yanma durumunda, Albert Bilret'in 1867'de, önemli bir cerrahi işleminden sonra çok özel uyarıcılara rağmen, stres semptomları olduğunu bildirmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1878'de, Claude Bernard tüm bu hayati görevlerin kalıcı bir ortam sürdürmeyi amaçlaması gerektiğini onayladı. Araştırmacı stresi vücudun dengesini bozan uyarılar olarak tanımladı. 1880'de Belçika'dan bir fizyolog, bir organizmanın stres altındaki zararlı faktörlere tepkimesinin, vücudun zararlı etkilere karşı enfeksiyona veya restorasyonuna neden olabileceğini öne sürdü (Balcıoğlu, 2005).

1910'da kalbi olan hastalarda (Baltaş ve Baltaş, 2008). Harvard Tıp Fakültesi'nden Walter B. Cannon ilk defa insan vücudunu bir sistem olarak inceleme gereğini kabul etti. bir kişi Cannon, 1930'larda homeostatizm terimini, sistemin kendi dengesinin sürekliliğini sürdürme yeteneği hakkında konuşmak için kullandı; tanımlanmış ve incelenmiş geribildirim süreçleri. Stres üzerine ilk araştırmayı yaptı. Çalışmalarımız çok yüksektir (Şahin, 1998).

1878'de Claude Bernard, bütün hayati görevlerin, dış ortamın değişen şartları karşısında canlıların iç vasatının belirli sınırlar için de sabit tutulması amacına yönelik olduğunu söylüyordu. Araştırmacı, stresi "organizmanın dengesini bozan uyarılar olarak tanımlamıştır. 1880 yılında Belçika'da fizyolog Fredericq ise, stres yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi, bunun sonucunda organizmanın ya habtalanacağını ya da zararlı etkilerden kurtulacağını ileri sürmüştür (Balcıoğlu, 2005).

1910'da Sir William Osler, koroner kalp hastalığının nedenini stres ve zorlama koşullarına bağladı ve kalp hastaları için "endişeli" terimini kullandı (Baltaş ve Baltaş, 2008). Walter B. İlk dikkat çeken bilim insanlarından biri. 1930'larda homeostatis terimini kullanarak Cannon, sistemin iç dengede sürekliliği sağlama yeteneğinden bahsetti ve yaşamda gerekli dengeyi korumak için kullanılan geri besleme geri bildirim sürecini inceledi. Vücudun strese verdiği "savaş ya da koş" tepkisi hakkındaki ilk araştırmaları yaptı. Mevcut stres bilgimizde bu çalışmaların katkısı çok yüksektir (Şahin, 1998).

Lazarus, 1960 yılından bu yana stres, "İnsan ile çevre arasındaki etkileşimin yarattığı çevre arasındaki ilişki" olarak; 1974'te House, insanların olağan davranış kalıplarının yetersiz kalması durumunda ortaya çıkan tepkiyi tepki olarak tanımladı; 1976'da Mandler,

zararlı ajanların yarattığı tehlike ve organizmanın ortaya çıkmasındaki rolü tehlike olarak nitelendirdi. 1984 yılında Hann, stresi bir kişinin kötü bir ortamda yaşadığı durumun adı olarak tanımladı. 2005).

### 2.2.2. Stresin Kaynakları

Çağımızda yaşanan ekonomik dengesizlik, politik problemler, çarpık kentleşme ve yetersiz altyapı olanakları, yaşam tarzı alışkanlıkları ve teknolojik müdahaleler, ayrıca nesiller arası çatışmalar zorlu rekabet ortamının insanları aşırı çalışmaya dayalı üretim ve yaşam biçimi strese neden olmakta ve çağımızın bir hastalığı olarak görülen stres insanlar için ciddi bir tehdit olarak karşımıza çıkmaktadır. Ekonomik ve politik belirsizliğin bir sonucu olarak, yatırım azalır, işsizlik artar, satın alma gücü düşer ve geleceğine güvenmeyen insanlar artar. Özellikle, iş ortamından ve işin doğasından kaynaklanan bazı özellikler de stres kaynağı olabilir. (Aytaç, 2017).

İlk kez içinde bulunduğumuz koşulların çoğu veya çevre bizim için sürekli bir stres kaynağıdır. İnsanlar farkında olmasalar bile, birçok uyarıcı ile karşılaşır ve etraflarında birçok uyarı alırlar. Bu uyarıcıların bazıları insanlar için bir tehdit oluşturmasa da, bazıları insan sağlığı üzerinde ciddi bir zararlı etkiye sahip olabilir. Zamanla, insanlar bu uyarıcıları zamanla uğraşmaları gereken bir problem olarak algılamaya başlarlar. Bu stres etkisini yaratan uyarıcılara stres vericileri (stresleyiciler) denir (Topal, 2011).

Stres, aynı anda bir kişinin psikolojik veya fiziksel rahatsızlığına neden olan veya bir insanda stres yaratan bir durumdur. Başka bir tanımda, stres, bir insanın bulunduğu ortamın gereksinimleri ile kendi değer ilişkisinin ihtiyaçları, yetenekleri ve becerileri arasındaki dengesizlikten kaynaklanan fiziksel ve psikososyal bir gerginliktir. Bu nedenle, stres, bir kişi üzerindeki bir eylem veya psikolojik strese verilen tepki sonucu ortaya çıkan bir akıl halidir ve bedenin sağlığına zarar verebilecek bir durumdur. (Aytaç, 2017).

İnsanlarda strese neden olan faktörler, stres kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Gündelik hayatta, insanlar stresin üstesinden gelmeyi ve stres oluşturmayı zorlaştıran birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalmaktadır. Stresi oluşturan faktörlerden bazıları tahmin edilebilir. Örneğin, evlenip birbirine alışmaları ve birbirlerini tanımaları veya çocukların doğumundan sonra aile üyelerinin yaşamlarını değişmesi stres meydana getiren durumlar olarak örnek verilebilir. Öte yandan, insanların yaşamlarında karşılaşılabilecekleri daha stresli faktörlerin birçoğu ani olarak ortaya çıkıyor. Stres kaynaklarının etkisinden dolayı, stres etkeni nedeniyle oluşan fizyolojik veya psikolojik hastalık türleri, bir kişiyi stresle başa

çıkılmak için bir sosyal çevreye ve organizasyona müdahale etmeye ve uygulamaya zorlar (Biricik, 2018: 15).

### 2.2.2.1. Kişilik

İnsanlarda stres kaynakları çoğu kez kişiliğini ortaya çıkaran mizaç, mizaç, karakter ve yetenekler olabilir. Başka bir deyişle, stresin kaynağı bir kişinin kimliği olabilir. İnsanlardaki stres seviyeleri birbirinden farklı olabilir ve bunun temel nedeni, her bireyin bireysel özelliklerinin farklı olmasıdır. İnsanların stres düzeyleri aynı değildir. Bir kişide çok fazla strese neden olan bir olgu başka bir kişide strese neden olmayabilir. Stresin insanlar üzerindeki etkisindeki farklılık, kişinin sahip olduğu kişilik türüne bağlı olarak değişir. İşte A tipi kişilik tipinde strese daha yatkın insanlar ve B tipi kişilik tipine daha az yatkın insanlar, insanları iki farklı kişilik tipinde toplanmaktadır. A ve B kişilik tipleri ilk olarak Meyer Friedman ve Rosenman tarafından önerildi. Bu iki kardiyoloğa göre, A ve B tipi bireyler aşağıdaki gibidir:

**A Tipi Kişilik:** A Tipi insanlar strese diğerlerinden daha az dirençlidir. A tipi kişiliğe sahip kişilerin genel özellikleri şunlardır:

- Sorunların üstesinden gelmek ve başarmak için motive olan,
- Rekabetçi. Gücü ve kabulü seven,
- Çabucak kızan,
- Kendini sürekli zaman baskısı altında hisseden,
- İşini hemen yapan, mükemmeliyetçi.
- Rahat insanları kendisinin önündeki engeller olarak gören,
- Çalışmaya başlamak için baskıya ve uyarıya ihtiyaç duymayan,
- Zamanla yarışan,
- İnsanları kontrol etmek isteyen,
- En imkânsız durumda bile, kavgadan vazgeçmeyen, Strese dayanıklı olan, yorgunluk ve stresten muzdarip olmayan ve fazla konuşmayan özelliklere sahiptirler. Balta (Aksu, 2016: 12).

**B Tipi Kişilik:** A tipi kişiliğe sahip bireylerin aksine B tipi kişiliğe sahip bireyler strese karşı daha dirençlidirler. B tipine sahip bireyler özellikleri ise şöyledir:

- Rahat olan,
- Hiçbir durumda aceleleri olmayan,

- Görev ve sorumluluklara karşı kendilerini baskı altına almayan,
- Zaman zaman çok çalışan,
- Rekabet etmekten hoşlanmayan,
- Olaylar karşısında daima sakin olan,
- Bir şeyleri erteleme eğiliminde olan,
- Hayal kırıklığı anında daha az sinirlenen,
- Düşmanca duyguları olmayan ve muhakeme yetenekleri iyi olan kişilik tipidir.

Karma kişilik yapısı: çalışanlar A ve B tiplerinin özelliklerini karıştırabilirler. Bunlar karma tiplerdir. Ancak, bireyin bir tür veya diğerinin özelliklerine daha yakın davranması önemlidir. Amaç, çalışanların işte ve iş ortamında diğer insanlarla kendilerine zarar vermeden barışçıl çalışmaktır (Gökgöz, 2013: 16).

#### **2.2.2.2. Biyolojik Nedenler**

Biyolojik fiziksel faktörler, bireyin sistemik bozukluklarını, iç salgı bezlerini veya hormonal denge bozukluklarını ve kalıtsal hastalıkları içerir. Bu tür bireylerde, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol seviyelerinden dolayı kalp rahatsızlıkları ile karşılaşmak genellikle mümkündür. Bu insanların kalıtsal hastalıkları da stres sonucu ortaya çıkar. Bu durum, stresin neden olduğu birçok hastalığı zaten stres ortamından diğerlerinden daha hızlı etkilemesine ve bireylerin stresi daha yoğun bir şekilde deneyimlemesine neden olmaktadır. (Güney, 2015: 14)

Canlının yaşama adapte olma yolculuğunda hayatta kalma çabaları hakkında bir çok şey söylemek mümkündür. Canlıların hayatta kalabilmesi için, üç çeşit denge durumu sağlayabilmesi gerekir: biyolojik psikolojik ve sosyal olarak denge durumunu muhafaza etmesi canlının hayatının devamı için ana koşuldur. Hayatı sürdürebilmek için hayatı doğrudan tehdit edenlerin yanı sıra (savaşlar, kazalar, hastalıklar, yaralanmalar vb.), doğrudan yaşamı tehdit etmese bile, psikososyal deneyimler (başarısızlıklar, kayıplar, günlük zorluklar vb.) stres düzeyini ve denge korunumu etkileyebilir. Stresli durum ve koşullara karşı geliştirilen adaptasyon süreçlerinin temel amacı, canlıları dengeye geri döndürmektir. Bu süreçler gerçekte strese verilen tepkileri ifade eder ve fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel olabilir.

Stresin ani gelişen bir durum anında ve durumsal bir reaksiyon olarak ele alındığı Cannon'ın teorik çerçevesinde, biyolojik varoluş kavramları ve adaptasyon ihtiyacı ön

plandadır. Buna göre stres, organizmanın yaşamını ve dengesini tehlikeye atabilecek bir uyarana karşı bir savaşın veya kaçış tepkisinin varoluşsal bir anlamıdır. Selye, bu süreçte aşağıdaki çalışmalar ile Genel Adaptasyon Sendromunu tanımlamıştır.

Selye'nin işaret ettiği gibi, stres uyarıcılara uzun süre maruz kalmak organizmada yapısal ve fonksiyonel değişikliklere neden olur. Genel uyum sendromunda üç aşama vardır. Bu aşamalara alarm, direnç ve sönme denir. Alarm aşamasında, organizma, stres faktörlerini tanıyarak biyokimyasal reaksiyonları uyararak kendisini korumaya hazırdır. İkinci aşamada, strese adaptasyon ortaya çıktıkça direnç ortaya çıkar ve stres etkeni faktörü ortadan kalkmadığında ve etki devam ettiğinde, vücut yok olma evresine girer ve her türlü hastalığa açık hale gelir. Selye, stres tepkisi uzun süre etkili olmaya devam ederse, bedensel bir zararın ölüme neden olabileceğini vurgulamıştır(Saral, 2013: 25).

### **2.2.2.3. Maddi Nedenler**

Günümüzde ekonomik durum en önemli stres kaynaklarının başında gelmektedir. Bireylerin daha çok parasal kazanç isteği, daha fazla çalışmayı, bedensel ve zihinsel uğraş vermeyi zorunlu kılar. Bu durumda da birey daha çok gerilim altına girmekte ve stres yaşamaktadır. Bu durum ayrıca ekonomik sorumlulukları yerine getirebilmek için yapılan fazla çalışmanın, bireylerin aileye, eğlenceye ve dinlenmeye ayıracakları zamanı oldukça kısaltmakta ve bu şekilde de stres kaynağı olmaktadır. Bununla beraber özellikle çalışan evli kadınların evde ve işyerinde farklı roller üstlenmek durumunda kalmaları da strese yol açan rol çatışmasına neden olmaktadır. (Güney, 2015:15)

Yaşanılan ekonomik ve mali sıkıntılar, bireylerin psikolojik ve fiziki dengesini bozarak stres yaratan diğer etmenlerden biridir. Ekonomik şartlarda kötüleşme, doğrudan ya da dolaylı şekilde kişilerde endişe yaratmaktadır. Stresin sebepleri arasında bilinen mali durumlar içerisinde gelir seviyesinin az olması önemli bir yer tutar. Bireylerin gelir seviyelerindeki düşüklük, hayat standartlarının düşmesine, istediğini alamamasına ve bunun sonucunda sorunlar yaşamasına ve stresin ortaya çıkmasına neden olur.

Dünya ve ülke ekonomisindeki dalgalanmalar, krizler, işsizlik ve işten çıkarılma durumları, pahalı yaşam koşulları, enflasyon yüksekliği, refah seviyesindeki düşüklük ve bireylerin ana ihtiyaçlarını karşılamada içinde buldukları yetersizlik durumu önemli stres unsurları arasındadır. Bireyin ekonomik durumunu yükseltmek için daha fazla mesaiye bulunması, ya da daha fazla gelir elde etmek için ek bir iş yapması kişi de yorgunluğa neden olur. Bu yorgunluğun yaratmış olduğu gerginlik de strese yol açmaktadır .

Yaşadığımız çağda bireylerin içinde buldukları ekonomik ve mali durum çok önemli bir stres kaynağı haline gelmektedir. Birey ailesinin ihtiyaçlarını karşılamak için çok daha fazla çalışmakta ve karşısına çıkacak olan zorlukların üstesinden gelmek durumunda kalacaktır. Aynı zamanda bazı insanlar elde ettikleri gelire kıt kanaat geçinecek yaşam koşullarına razı gelse de, bazı bireylerin maddi koşullara atfettiği önem oldukça büyüktür. Bu insanlar daha iyi bir yaşam standartı için daha fazla tüketmek için daha çok çalışmak istemektedir. Daha iyi ekonomik koşullar, lüks yaşam şartları için çok çalışmak, bireyin bedensel ve zihinsel anlamda çok fazla çaba sarf etmesi anlamına gelmektedir. Bu da bireyler de yorgunluk ve gerginlik durumu meydana getirerek stres yaşamasına neden olacaktır.

Strese yol açan ekonomik durumlardan biri de işsizliktir. Bireylerin işsiz kalması belirli bir gelir kaynağından yoksun olması anlamına gelmektedir. İşsizlik, insan gücü ve emeği dışında başka ekonomik kaynaklara sahip olmayan bireyler için asgari düzeyde ana ihtiyaçlarını karşılama noktasında yetersiz kalmaktadır. Ayrıca uzun süreli işsizlik, bireyde gelecek kaygısını artırmakta ve toplumsal ve aile hayatındaki rol ve konumu gibi özelliklerini yerine getirmesini de zorlamaktadır. Özellikle ailesini geçindirmek zorunda olan bir bireyse, eşi ve çocukları varsa ve onları geçindirmek gibi temel görevlerini yerine getiremiyorsa, bu kişi de çok zararlı sonuçlara neden olabilir (Biricik, 2018:22-23).

#### **2.2.2.4. Yaş Ve Cinsiyet**

İnsan fizyolojisinde yaşa bağlı olarak meydana gelen fiziksel değişiklikler, duygusal problemler ve bozukluklar, özellikle kadınlarda menopozda, erkeklerde ise andropoz fiziksel ve zihinsel dengenin bozulmasıyla kişilerin çalışma hayatında duygusal problemlere neden olmaktadır. Ayrıca, vücudun yaşlanmasından dolayı, kellik gibi erkeklerde kırışıklıklar artar, yaşlanma belirtileri bir kişide strese neden olur. Strese neden olan bir diğer değişken cinsiyettir. Kadınların egemen olduğu bölgelerde çalışan erkeklerde erkeklerin yoğun olarak çalıştığı yerlerde kadınlar cinsiyete bağlı problem yaşayabilmektedir. Aileye karşı sorumluluk duygusu, taciz veya yalnızlaşma gibi durumlar strese yol açabilmektedir. (Küçüktatlıdil, 2016: 24)

Yaş ve cinsiyet, diğer bir önemli stres kaynağıdır. Stres kadınları ve erkekleri farklı şekilde etkiler. Araştırmalara göre, kadınlar erkeklerden daha streslidir. Aynı çalışma sonucunda evli kadınlar bekar kadınlardan daha stresli olabilir. Kadınların aynı stresli etkenlere maruz kalmasının yanı sıra, ataerkil ve erkek örgütlerinde var olmalarının bir



sonucu olarak ek gerilimler yaşıyorlar. Çünkü modern toplumlarda eril görüşün hâkim olduğunu görmekteyiz.. İnsanların yaşı da cinsiyet gibi önemli stres kaynaklarıdır. İnsanların stresli faktörlere verdiği tepkiler yaşa göre değişmektedir. 35-50 yaş arası bir insanın herhangi bir olaya tepkisi, 18-25 yaş arası bir insanın reaksiyonundan farklıdır. Bu nedenle, stresörler insanların yaşlarına göre değişmektedir. Bu durumda, araştırmaya göre, stresle başa çıkma yeteneği yaşla birlikte azalmakta ve strese daha açık hale gelmektedir. (Aksu, 2016: 12-13)

### 2.2.3. Stresin Sonuçları

Hans Selye yaygın hastalıkların çoğunun mikrop, virüs, çevre koşulları ya da zararlı maddelerden ziyade insanların strese karşı koyabilme eksikliklerinden kaynaklandığını düşünmektedir. Bireylerin fizyolojik ve psikolojik farklılıkları stresten değişik ölçülerde ve biçimlerde etkilenmelerine neden olmakta bununla beraber de bireylerin çoğu rahatsızlıklarının stresle ilişkili olduğu ortaya koyulmaktadır. Sonuç olarak, kişilerin fiziksel ve psikolojik olarak sürekli strese karşı tehdit altında oldukları söylenebilir(Güney, 2015:43).

Stres, kişinin güvenliğini ve fiziksel güvenliği, kendine saygı ve iç huzuru tehdit eden durumlardır. Hayal kırıklığı, çatışma, yaşamda ani değişiklikler ve baskı insanlarda stres yaratabilir (Weiten, 2007). Stres sistemik ya da fizyolojik, psikolojik ve sosyaldır (Monat ve Lazarus, 1991), ancak stresörler fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal, ekonomik ya da manevi olabilir (Girdano, Dusek ve Everly, 2005: 1). Stresörlerin insanlar üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkileri de değişkenlik gösterir. Örneğin, fizyolojik stres faktörleri kısa vadede bir kişiyi etkiler, kas gerginliğini artırır, kalp atış hızını hızlandırır ve bu belirtiler uzun vadede kronik hale gelebilir ve baş ağrısı, hipertansiyon ve kalp hastalığına neden olabilir (Sarıcı Bulut, 2017). Anksiyete ve karamsarlık kişiyi duygusal olarak kısa vadede etkiler ve uzun vadede kronik endişe ve depresyona neden olabilir. Stres zihinsel kısa süreli unutkanlığa ve konsantre olmamaya yol açabilirken, uzun dönemde takıntılı düşüncelere ve uyku bozukluklarına yol açabilir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Stres, dış koşullara ve insanlarda fiziksel, psikolojik ve davranışsal anormalliklere neden olan uyaranlara uyarlanabilir bir tepkidir. Stres, kişiyi uygun kalite ve yoğunlukla iyileştirme deneyimi sunan bir uyarıcıdır. Stres bir insana zarar veren ve nedenleri tam olarak anlaşılabilen veya kaygıların ortaya çıkmasıyla başlar. İnsanların stres düzeyleri farklıdır. Bununla birlikte, stres faktörlerinin zamansal yoğunluğu ve meydana gelme aralıkları gibi

faktörler stresin sonuçlarını etkilemektedir. Korku, panik gibi duygusal problemler, strese neden olan olayları davranış ve algı normlarına uygun olarak reddetmeyi kabul eden insanlarda ortaya çıkabilir. Strese karşı tepkiler çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına yol açar. Bu hastalıklar, migren baş ağrıları, yüksek tansiyon kalp hastalıkları gibi fiziksel hastalıklara, ayrıca panik atakları, anksiyete depresyonu gibi psikolojik hastalıklara neden olabilir. (Balcı, 2014: 13)

### 2.2.3.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Günümüzde birçok hastalık ve stres arasındaki ilişki farklı şekillerde gösterilebilir. İnsanların fizyolojik farklılıkları farklı boyut ve şekillerde strese neden olur. İnsan vücudundaki hormonlar ve merkezi sinir sistemi sayesinde vücudun ihtiyaçlarını karşılayabilir, iç ve dış ortamdaki değişikliklere uyum sağlayabilir ve dengesini koruyabilir. Bir kişinin strese fizyolojik tepkisinin, stres sonucu bir kişinin organını veya sistemini doğrudan etkilemesi olasıdır. Stresin fizyolojik etkileri, özellikle bir kişinin fiziksel engelli veya kalıtsal zayıflıkları varsa, daha etkilidir. Bununla birlikte, stres psikosomatik hastalıklara neden olur, hastalık direncini zayıflatır, bağışıklık sistemini bozar, bireysel direnci bozar ve patojenin lokalizasyonunu kolaylaştırır. Vücudun savunma mekanizması strese neden olan faktörlere karşı yetersiz olduğunda, bazı fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Bu fizyolojik değişikliklerin sürekliliğinin bir sonucu olarak, bazı hastalıklara stres neden olur. Bu hastalıklara psikosomatik hastalıklar denir. Psikosomatik hastalıklar, fiziksel belirtilere neden olan duygusal çatışmaların neden olduğu fizyolojik hastalıklardır. Strese bağlı psikosomatik bozuklukların oluşumunu açıklayan üç teori vardır. Bir teoriye göre, vücutta ya da yapısal olarak zayıf ya da hassas bir organ ya da stres nedeniyle bu duruma düşen bir alan psikolojik strese maruz kalır. İkinci teoriye göre, bazı hastalık türleri ile belirli stres tipleri arasında bir bağlantı olabileceği vurgulanmaktadır. Üçüncü teoriye göre, fizyolojik yatkınlık ve psikolojik stres faktörleri, psikosomatik bozuklukların gelişiminde rol oynamaktadır. (Balcı, 2014: 15-16)

Bir insandaki stres uzun süre devam ederse, vücut yıpranıp tükenmeye başlar ve bazı hastalıklar oluşmaya başlar. Bu hastalıklara psikosomatik bozukluklar ve dolaşım sistemi bozuklukları, sinir sistemi bozuklukları, cilt hastalıkları ve solunum yolu hastalıkları denir.

- ***Dolaşım sistemi hastalıkları:*** uzun süreli stres ile bazı sonuçları vardır. Stres durumunda, sinir sistemi kalp tarafından uyarılır ve kalp tarafından salgılanan birkaç hormon ve damarlarda bir takım değişiklikler meydana gelir. Kısa

sürekli stres ile kan basıncı yükselir ve kalp çarpıntısı başlar. Uzun süreli stres ile, bu hastalıklar kalıcı hale gelir ve hipertansiyon veya kalp krizlerine neden olabilir.

- **Sindirim sistemi hastalıkları:** kısa süreli stres sindirim sisteminde sorunlara neden olur. Stresin uzaması halinde, bu hastalıklar kalıcı hale gelir ve vücutta bazı hastalıklara neden olur. Bunlar ülser, gastrit ve yeme alışkanlıklarının hayal kırıklığıdır.
- **Sinir sistemi hastalıkları:** Stresle salgılanan hormonlar sinir hücreleri üzerinde zararlı bir etkiye neden olabilir ve sinir hücrelerinin ölümüne yol açabilir. Yaşamı stres halinde olan depresif kişilerin beyin damarlarının stresi ve sertleşmesi daha yaygındır. Aşırı ve uzun süreli strese maruz kalan insanlar depresyona girip intihar sayısını artırabilir. (Aksu, 2016: 20-21)

### 2.2.3.2. Stresin Psikolojik Sonuçları

#### 2.2.3.2.1 Depresyon

Depresyon, bireylerin psikolojik durumunu tanımlamak için kullanılan ve stresli olaylar ve durumlar, anksiyete, sıkıntı ve üzüntü karşısında vücudun kaygısını ifade eden bir kavramdır. Bu hastalık insanların düşüncelerini ve duygularını etkiler. Her ne kadar depresyon hastaları insanlardan uzaklaşmaya çalışsa da, her tür depresyon aynı etkiye sahip değildir ve bir takım semptomlarla karakterize edilir. Bir tür depresyon majör depresyondur. Çalışmama, uykusuzluk, yemek yememe, aksiyonların tadını çıkarmama ve etrafta olup bitenlere karşı duyarsızlık gibi belirtiler fark edilir. Diğer bir depresyon türü, iki veya daha fazla yıl boyunca devam eden depresif bir ruh hali anlamına gelen kronik depresyondur. Kronik depresyon majör depresyondan daha az ciddidir ve bir kişinin günlük yaşamını etkilemez. Depresyon uzun süreli üzüntüyle karıştırılmamalıdır. (Güney, 2015: 46).

Depresyon, en az iki hafta ve genellikle daha uzun süren işlevselliği ihlal eden, dünyadaki en yaygın tedavi edilebilir tıbbi sorunlardan biridir. Depresyon, hayal kırıklığına karşısında vücudun verdiği duygusal bir cevaptır. Başlıca özelliği benlik saygısı ve özgüvenin azalmasıdır. Çok yaygın semptomlar çok karmaşıktır ve yaşla birlikte değişen semptomlara sahiptir. Depresyon kadınlarda erkeklerden iki kat daha sık görülür: yaklaşık 10 erkekten biri (% 10) ve her beşinci kadın (% 20) yaşamlarının bir noktasında klinik depresyon geçirir. Depresyonun ilk kez olduğu yaş genellikle 25-44 yaş arasındadır, ancak

çocukluktan gençliğe ve yaşlılığa kadar her yaşta ortaya çıkabilir. Depresyon bir tetikleyici olmadan kendiliğinden veya başka bir hastalığın sonucu olarak, uyuşturucu kullanımının bir sonucu olarak, doğumdan sonra zor bir yaşam olayına tepki olarak ortaya çıkabilir (Ülev, 2014: 17).

Depresyon, duygusal, zihinsel , davranışsal ve fiziksel olarak paylaşılacak birçok semptom içerir.

- **Duygusal değişimler:** Bir insanda depresyon sonucu, üzüntü, umutsuzluk ve benlik saygısı ve azalma durumu görülebilir. Depresyonu olan çoğu kişi değersizlik ve suçluluk duygusu yaşar. Anksiyete olan bireyler kolayca kızar ve yaptığı etkinliklerden zevk alamaması, depresyonun duygusal belirtilerinden biridir.
- **Düşünsel değişimler:** Ani fikir değiştirme, karar vermede zorluklar, hafıza bozukluğu, belirli bir konu üzerine düşüncelere odaklanma zorluğu,
- **Davranış değişiklikleri:** Kişisel bakım görevlerini ihmal etmek, insanları ihmal etmek ve topluluktan ayrılmak, insanlarla daha sık çatışmalara girmek depresyonun belirtileridir.. (Ulev, 2014: 18).

#### 2.2.3.2.2 Kaygı

Anksiyete olgusu hakkında değerlendirme yapmadan önce korku ve endişe kavramları arasındaki farkı değerlendirmek faydalı olacaktır. Korku, gerçek veya potansiyel bir tehlikeyi değerlendiren bir kişinin sonucu olarak vücudun tehlikeye yanıt veren bir acil durum alarmıdır (Beck ve Emery, 1985). Öte yandan, endişe, gözlemlenebilecek tehdit edici bir nesne olmadan kaygının yayılmasıdır. Anksiyete olası bir tehdide bir tepkidir. Son yıllarda anksiyete, şüphe, can sıkıntısı, zihinsel çatışma, hayal kırıklığı, utanma ve gerçek dışı bir duygu duygusu duygusal durumları ifade etmek için kullanılmıştır (Barlow, 2002). Beck ve Emery'e (1985) göre, tehdit edici bir uyarana maruz kalma durumunda yapılan zihinsel değerlendirmeye korku denir ve bu değerlendirmeye ve duygusal tepkiye kaygı denir. Başka bir deyişle, korku ve endişe, ilki bilişsel bir süreç, ikincisi ise duygusal bir tepkidir (Ulev, 2014: 22).

Beck ve Emery'e (1985) göre, endişe durumunda, fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal sistemler etkilenir. Bu semptomlar özetlenmeye çalışacaktır:

- **Bilişsel semptomlar:** Zihin, belirsiz ve uzak, farklı ve gerçek dışı bir ortamda görülebilen bulanık puslu nesnelere karıştırılabilir. Konsantrasyon zorluğu,

önemli şeyleri hatırlayamama, karışıklık, muhakeme zorluğu, dikkat dağıtıcı şeyler, nesnellik kaybı. Kontrolünü kaybedeceğini, olumsuz olarak üstesinden gelinemeyeceğini görebilir ve korkunç görsel görüntüler, fiziksel yaralanmalar, ölüm korkusu veya zihinsel bozukluk görebilirsiniz.

- **Duyusal belirtiler:** Korku, sivri uçlardan etkilenen, hoşgörüsüzlük, kaygı, karışıklık, korku gibi sinir gerginliği belirtileri olarak görülebilir.
- **Davranışsal semptomlar:** Hareketsizliği engelleme, konuşmadan kaçınma, eşgüdüm bozuklukları, zihinsel bozukluklar, hızlı nefes alma gözlenebilir.
- **Fizyolojik semptomlar:** Çarpıklıkta kan basıncında artış zorluğu soluk almada göğüs gerginliği zayıflığı titremesinde terleme, iştahsızlıkta mide bulantısı ve karın ağrısı semptomları görülebilir (Ulev, 2014: 22-23).

### 2.2.3.3. Uykusuzluk

Uyku en önemli insan ihtiyaçlarından biridir. Bir yetişkin ortalama 6-7 saat uyumalıdır. Bir kişinin akıl sağlığındaki sorunlar ve dalgalanmalar uyku düzenini olumsuz yönde etkiler. Stres altındaki insanlarda uyku stresi iki şekilde kendini gösterir. İlki uykuya dalmakta zorlanma ve ikincisi gece boyunca sürekli uyuyamama durumudur. Uyku ile ilgili diğer bir problem, uzun bir süre uysanız bile sabahları uyanamayan bir durumdur. Stresli durumlarda, kaslardaki gerginlik azalmaz ve beyin merkezi aktif kalır. Bu durum kronikleşirse, bazı sağlık sorunları ortaya çıkar. Stresli çoğu insan uyku problemlerinden muzdariptir, diğerleri ise aşırı uyumak istemektedir. Uyku sorunları stresin psikolojik bir sonucu olmasına rağmen, uykusuzluk strese neden olur ve insanlarda verimliliği artırır (Balcı, 2014:18)

#### 2.2.3.3.1 Tükenme Belirtisi

Yaşamlarını yoğun bir çalışma hızında geçiren ve bir işkolik seviyesine ulaşmış olan insanlar tükenme ile karşı karşıyadır. Bu tür insanlar bazen hayatın dayanılmaz olduğunu düşünürler. Bu tükenme belirtisi anlamına gelir. Tükenmişlik belirtileri bazen hafif ve bazen zordur. Senkron baş ağrısı, şiddetli göğüs ağrısı, canlılık kaybı, belirsiz şikayetler fiziksel belirtiler arasındadır. Davranış ve duygularla ilgili semptomları tanımak daha kolaydır. Kalıcı öfke, ani öfke, yalnızlık ve çaresizlik, çaresizlik, şüphecilik, depresyon ve sıkıntı en sık görülen semptomlardır (Baltaş ve Baltaş, 2014). Tükenmişliği yaşayan insanlar duygusal

olarak geri çekilirler ve her gün biraz daha çalıştıklarını düşünürler, ancak başarısız olurlar. Bu durumda, insanların işlerine ilgileri azalır ve verimlilik düşer. (Aladağ, 2015: 13)

Stresörler çok zararlı olduklarında ve uzun süre kalıcı etkili oldukları süreçte, vücut normal direnç seviyelerine geri dönemez ve tükenme durumuna neden olur. Anksiyete ile gözlemlenenlere benzer reaksiyonlar ortaya çıkabilir. Vücudun fizyolojik kaynakları tükenir ve sistem zarar görür. Sindirim, bağışıklık sistemi ve diğer sistemler ciddi zarar görür. Adaptif hastalıklar ile yüksek tansiyon artrit, tükenmişlik, ülser, kanser görülebilir. İnsanlar düzeltilemeyecek düzeyde yıpranma ve yorgunluktan sonra hayatlarını kaybedebilir (Baltaş ve Baltaş, 2002 Rice, 2012). Selye bitkinliği adaptif bir hastalık olarak tanımlamıştır. Vücudun savunması strese dayanabiliyorsa, genel adaptasyon sendromu iyi çalışır. Genel adaptasyon sendromu, enerji uyumunun bir göstergesidir. Uyum enerjisi tanımlanmamış olmasına rağmen, bunun yaşamın ana kaynağı olduğuna dair hiçbir şüphe yoktur. Adaptasyon enerjisi, bireylerin genetik yapısı ile sınırlıdır ve her bireyin belirli bir miktarda adaptasyon enerjisi vardır. (Doğru, 2018: 31)

Genel olarak, tükenme, yaşamın farklı dönemlerinde, faaliyetlerinde ve görevlerinde meydana gelebilecek duygusal tepkinin devamı olan bir tükenme hali olarak tanımlanır. Tükenmişlik kronik strese cevaptır. Tükenmişlik sadece aşırı stres değildir. Aksine, karmaşık bir fiziksel zihinsel ve duygusal cevaptır. Bir kişinin, bir kişinin önüne konan görevleri ve durumları yönetmek için yeterli iç kaynağa sahip olmadığı duygusuyla ilgilidir. Tükenme, çaresizlik, çaresizlik, zorbalık, hınç ve başarısızlığın yanı sıra durgunluk ve verimsizlik hissi yaratır. Bu stresli tepkiler, çalışma ilişkilerini ve sağlığı tehdit eden mutsuzluğa ve depresyona neden olabilir (Gökgöz, 2013: 34).

#### **2.2.3.4. Davranışsal Sonuçlar**

Günlük yaşamda bireylerin normal yaşantılarındaki stres davranışsal düzeyde araştırılmalıdır. Bireysel olarak alınacak bir kararda en iyi kararları almak için davranışınızı analiz etmeniz gerekir. Vücut, fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasının bir sonucu olarak, bir savaş başlatır ya da kaçınma davranışı gösterir. Stresli olayların kişiliğin psikolojik yapısındaki davranışsal sonuçları, saldırganlık, sağlıksız beslenme, sigara içmek ve alkol almak gibi sağlıksız alışkanlıklardır. Başlangıçta kaygı ve stresi azaltmak için kullanılan kimyasal maddelerin kullanımıyla meydana getirdiği zihinsel etkiler nedeniyle olumsuz etkilere neden olur. (Balcı, 2014: 19)

Stresin neden olduğu davranışsal problemler, uyku ve iştahla ilgili problemlere, pasif agresif davranışlara, sosyal ve yakın çevre ile artan uyumsuzluk ve iletişim problemlerine, yüksek hızda sürüş gibi alışkanlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. (Pehlivan 2000: 210). Stresin etkilerini kontrol edebilir. Stresi azaltmak için bu gibi durumlar ortaya çıktığında, madde kullanımı en yaygın kullanılan davranışlardan biri olabilir. Alkol kullanmak, kaygıyı azaltmak için kullanılan olumsuz yöntemlerden biridir. Her ne kadar bu maddeler öncelikli olarak kaygıyı azaltma amaçlı olsa da, bağımlılık yaratan etkiler gözlenmektedir (Coşkun, 2018: 23).

Stresin davranışsal etkileri sigara, alkol ve uyarıcılara karşı bağımlılık durumunu içerir. Aşırı iştah veya iştah kaybı, saldırganlık ve kaza eğilimi de davranışsal sonuçlara aittir. Ek olarak, stres nedeniyle yoğunlaşma ve dikkat dağıtıcı zorluklar arttıkça agresif eğilimler yoğunlaşır ve bu durum kaza riskini artırır. Bu konuda ortaya konan bilimsel çalışmalar insan vücudundaki olağandışı ve olumsuz, rahatsız edici streslerin kaza olasılığını önemli ölçüde arttırdığını göstermiştir. Kaygı ve stres kaynaklı psikolojik yorgunluğun, özellikle insanların dikkatini dağıttığı düşünülmektedir. Stresle ilişkili rol belirsizliği, zayıf iletişim beklentileriyle örtüşmeme durumu ve eğitim eksikliği kazalara neden olabilir. (Aydın, 2017: 31)

#### **2.2.4. Stresle Başa Çıkma Stilleri**

Organizmaların stresli uyarılara verdikleri tepki benzer olsa da, tehdit olarak algılanan durumlara cevap verme yöntemleri kişiden kişiye değişmektedir. İnsanlar aynı koşullarda tamamen farklı davranışlar gösterebilirler. Zorlukların nasıl üstesinden gelineceği konusundaki bu kişisel farklılıklarla birlikte, kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki görüşleri tepkiler açısından çok önemlidir (Şahin, 1998). Başa çıkma kavramı, mevcut dengeyi sağlama çabalarını göstermek için kullanılır. Folkman ve Lazar'a göre başa çıkma, insanların karşılaştığı zor durumlarla başa çıkmak için entelektüel ve davranışsal olarak aktif oldukları bir süreçtir (Lazarus, 1993). (Önder, 2014: 26)

Stres, bir kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyen ve sağlığını bozan en önemli nedenlerden biri olarak ifade edilir. Bir insan stresle baş edemiyorsa, olumlu ya da olumsuz bir deneyim strese neden olabilir. Bu nedenle, günlük yaşamda sağlığı bozan stres tepkisini önlemek ya da sağlıklı bir şekilde onunla mücadele etmek gerekir. Başa çıkma, eski Yunancada “kolahos” kelimesinden gelir; anlamı karşılamak, karşı karşıya gelmek ya da çarpmaktır. Bir meta-analiz çalışması, başa çıkma kavramının, kaynakların başarılı

kullanımı, aktif davranış ve etkin çözümler yoluyla azaltılmış gereksinimler gibi işlevleri içerdiği sonucuna varmıştır (Aydın, 2017: 31).

İnsanlar stresle başa çıkmak için bazı yöntemler kullanırlar. Aktif planlama, dışarıdan yardım alma, stres ya da soyutlamadan kaçınma, dini ritüellere sığınma ya da stresi kabul etme bunlardan bazılarıdır (Terzi ve Çankaya, 2009). Çoğu insan stresle nasıl başa çıkacağını anlama eğilimindedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Aytaç (2009), bazı insanların stresle karşı karşıya kaldıklarında strese karşı geri çekildiklerini, kapandıklarını ve problemleriyle çarpışmaktan kaçındıklarını ifade etmişlerdir. Diğerleri ise strese karşı aşırı tepki vermektedir. Ek olarak, bazı kişilerin strese tepkisiz kalarak sessizliği seçtiği ve içlerindeki stres düzeylerini artırdığını esnekliğin ise, stresle mücadelede önemli bir kalite olduğunu, esneklik nedeniyle algılanan stres elementlerinin sayısının azaltılabileceğini vurguladı. Aydın ve İmamoğlu (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, insanların stresle başa çıkmada farklı yöntemler kullandıkları ve bu hayatta kalma yöntemlerinin insanların kişisel yapılarına göre şekillendirildiği belirtilmiştir (Eraslan, 2015).

İnsanlar hayatları boyunca çeşitli uyarıcılarla karşılaşır. Bu uyarılar, bir kişinin var olan durumuna uyumunu veya dengesini fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak değiştirebilir. Bir kişinin ihtiyaç duyduğu olay eski yaşam biçimine dönüşse, zor süreci çeşitli yollarla aşmaya çalışacaktır. Bu durumda, stres ve stresle başa çıkma kavramlarından söz edilebilir. Öte yandan, stres yönetimi ile stresle başa çıkma kavramını aynı manada kullanan araştırmacılar da bulunmaktadır. Stres yönetimi, mevcut stresli olaylardaki bir değişiklik veya bir kişinin bunlara verdiği yanıtta meydana gelen bir değişikliktir. (Coşkun, 2018: 27)

Bir insan stresli bir durumla karşılaştığında, gerçekten verimli olan stresle başa çıkmanın bir yolunu bulmalıdır. Glob ve Chan (1994) stresli durumların üstesinden gelmek için yedi yol sunar:

- (1) Bir durumdan espri çıkarmak
- (2) Uyum sağlamanıza yardımcı olacak bir beyanda bulunmak
- (3) Rahatlamak ve durumu dikkate almak
- (4) Soru sormak
- (5) Durumu fırsatlarla dolu bir durum olarak görmek
- (6) Yaratıcı çözümler bulmak ve
- (7) Stresli bir durumda esnekliği sağlamak.

Tüm yanıtlar, stresle en etkili biçimde başa çıkmada yardımcı olan unsurlar bulunduğunda insanlar için faydalı olabilir. Olumlu sağlık uygulamaları, yaşamdaki stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Bu olumlu uygulamalar bir doktor tarafından düzenli olarak



izlenme, yeterli dinlenme, diyet, alkolün makul kullanımı ve sigara içme yasağını içermektedir (Allison, 2007). Tıbbi uygulamalara ek olarak, bazı davranışsal özellikler stresi azaltmaktadır. İki binden fazla Güney Kaliforniya sakininin katıldığı bu çalışmada, aşağıdaki özellikler stres giderici olarak tanımlandı:

- (1) Orta derecede ılımlı düşünce eğitimi
  - (2) Stresli durumlarda olumlu ve mantıklı çözümler bulmamızı sağlayan gönül rahatlığı
  - (3) iyimserlik - bir insanın hayatta başarabileceği inancı
  - (4) meslektaşları ve arkadaşları ile sorunları hakkında endişelenmeden uğraşmak, ve
  - (5) geleceğin bir insanın önünde fırsatları görmesini umuyoruz (Buss, 2008).
- (Altıparmak, 2018: 19)

#### **2.2.4.1. Bedensel Başa Çıkma**

Gevşeme yöntemleri, vücut için çeşitli egzersizler, beslenme tarzlarını düzenleme yöntemleri bunlardan birkaçıdır. Kalp, solunum ve dolaşım sistemlerini çalıştırıcı birçok hareket sağlıklı olmaya yardımcı olur. Ağır ve hafif hareketler yaparak bir insan fiziksel yeteneklerini geliştirebilir, gücünü ve dayanıklılığını artırabilir. Bunun yanında, fiziksel hareketler stresli durumlarda stresi azaltmaya ve duyguları dağıtmaya yardımcı olur. Yanlış beslenme ve diyet, sempatik sistemin uyarıcılarını doğrudan aktive ederek veya yorgunluk ve sınırlılık etkilerini etkileyerek günlük strese önemli bir katkıda bulunabilir. Spor için sağlıklı bir diyet, sağlıklı bir yaşam tarzının, geleneksel iyi ve yeterli beslenmenin ilkeleri olarak kabul edilir (Gökler ve İştihan, 2012).

Kişiler strese maruz kaldıkları sürece, bedenlerinde belli başlı değişimler ortaya çıkmaya başlayabilir. Böyle durumlarda, kişi bedenini mümkün olduğunca kontrol altına almalı ve stresle başa çıkma yöntemlerinden beden ile ilgili yöntemlere başvurmalıdır. Bu yöntemler, aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

**Solunum:** Doğru solunum; stresi, gerginliği, endişeyi alırken aynı zamanda zihni sakinleştirir ve ruhu olumlu yönde etkileyebilir. Doğru ve derin nefes alındığında, her şeyin bir çözümü olduğunun farkına varılır ve bedenen iyi hissedilebilir. Solunum, bedenin enerji elde etmesinde ve vücudun temizlenmesinde önemli bir role sahiptir. Solunum, omuz ve göğüs kafesini oynatmadan, karın bölgesinin şişirilip indirilmesiyle meydana gelmektedir. Stresli olunan zamanlarda, o gerginlikle göğüs kafesinden nefes alınıp verilir, oysa bu çok

yanlıştır. İhtiyaç duyulan zamanda yanlı ş solunum, kişiyi iyice endişeye sokabilir (Erciş, 2018:22-24).

**Uyku:** Kimi insanlar dört saatlik uykuyla hayatlarına devam ederken, kimileri sekiz veya daha fazla uyumaktadırlar. Eğer ki onlar; yeterli uyumazlarsa, özellikle iş ortamındaki enerjilerini ve verimlerini kaybedebilirler. Bir süre sonra, rutin işlerde bile kendilerini yetersiz ve pasif hissetmeye başlayabilirler. Bu durumun devam etmesi, stresi ortaya çıkarır. Bu nedenle, uyku süreleri iş ve yaşam koşullarına göre düzenlenmesi önem arz etmektedir. (Erciş, 2018:22-24).

**Beslenme Alışkanlıkları:** Doğru beslenme, beden ve ruh sağlığını etkilemektedir. Dolayısıyla “Son yıllarda yapılan araştırmalara göre, beslenme ile stres arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır. Pehlivan stresi beslenme ile şu şekilde ilişkilendirmiştir; “ Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, artırdığı, hatta strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir.” Bunlara örnek tuz oranı yüksek gıdalar, karbonhidrat ve kolesterolü artırıcı yağlı yiyecekler, baharatlı yiyecekler örnek verilebilir. Tuz vücutta su tutulumuna neden olarak tansiyonu yükseltir” . Kahvaltı atlanmamalı ve kuvvetli bir şekilde yapılmalı, öğle yemeği tercihi ise, daha çok beyaz ve kırmızı etten yana kullanılmalıdır, çünkü vücudun et yemeklerini sindirmesi zordur. Akşam ise sebze yemekleri, salatalar tercih edilmelidir. Aralarda, bitki çayları ve meyveler kişinin verimini arttırabilir. Paket ürünler, hazır gıdalar, sigara, alkol stresi azaltan besinler olarak bilinse de tam tersi stresi arttırıcı etkileri vardır. (Erciş, 2018:22-24).

**Biyolojik Geribesleme:** “Kişinin fiziki fonksiyonlarını, basit ölçme aletleriyle kontrol altına alma sürecidir. Birkaç haftadan üç veya dört aya kadar sürebilen bu programlarda, tecrübeli bir danışmanın yardımıyla stres sebeplerinin analizi yapılır. Daha sonra kişinin fiziki stres belirtileri; beyin dalgalarını, kalp atışını, vücut ısısını, odak faaliyetlerini ölçebilen araçlarla tespit edilir. Bu araçlar biyolojik sinyalleri büyütmede ve anında geribesleme sağlamaktadır. Böylece kişiler, uyarıcı mekanizmalarından aldıkları bu geribeslemelerle, otonom sinir sistemini kontrol etmeyi öğrenmektedir” (Dinçer ve Fidan, 1996:327).

**Egzersiz ve Beden Hareketleri:** Bu hareketlerle, stresin fiziksel etkileri azaltılabilir ve böylece enerji yeniden üretilip beden canlandırılabilir. Çok gergin durumlarda; beden egzersizleri stresi tamamen ortadan kaldırmaz, yalnızca azaltır. Tekrarlarla, olumlu etki daha artar ve hızlanır. Egzersiz yapanların, yapmayanlara göre daha sağlıklı ve stresten uzak oldukları söylenebilir. Düzenli yapılan egzersizler, ilaçlardan daha etkilidir. Yaşa, cinsiyete, çalışma koşullarına göre egzersizler farklılık gösterebilir.

Sonuç olarak; birey bedenine bakmaz ise, beden bir demir gibi paslanır ve arızalanır. Beden ile ilgili anlattığımız bu yöntemleri, herkes kendi hayat tarzına göre uyarlayabilir. Dolayısıyla onlar; bedenen gevşeyip rahatlayarak, sağlıklı bir şekilde hayatlarına devam edebilirler (Erciş, 2018:22-24).

#### **2.2.4.2. Zihinsel Başa Çıkma**

Uyumsuzluğa ve gerilemeye neden olan eylemlerden kaçınmak, zihinsel düzenleme ve dönüşüm yöntemlerini içerir. Bu, problem çözmeyi ve karar vermeyi içerir. Analitik düşünme Öz-değerlendirme, bir kişinin hedef belirlemesi ve zaman yönetimi uygulamasını gerektirir. Olaylar karşısında yeni yaklaşımların geliştirilmesi kişisel stresin neden olduğu yükü azaltabilir. İnsanın zihin yapısıyla ve iç çevresiyle dengeli ve düzenli olması önemlidir. Aslında aklındaki her şeye başlar, orada kurar ve bitirir. Zihinlerini kontrol etmeyi öğrenmeli ve zihinsel yöntemler kullanarak zor durumlarla başa çıkabilmeliler(Gökler ve İştan, 2012)..

Bireyin sosyal hayatı ne kadar düzensiz ve dengesiz olursa olsun, asıl önemli olan iç çevremiz ile zihnimizi dengeli ve düzenli tutabilmektir. Aslında o, her şeyi zihninde başlatır, orada kurgular ve sonuçlandırır. Onlar, zihinlerini kontrol altına almayı öğrenmeli ve zor durumlar karşısında zihinsel yöntemleri kullanarak başa çıkabilmelidir.

Dini Hayat: “Din, bireyin karşılaştığı çözümü zor psikolojik problemler ve sıkıntılara karşı bir denge unsurudur. Ayrıca din, insan için üzüntü ve ızdırapları azaltan, ona teselli veren bir umut kaynağıdır”. Bireyler; farklı din mensuplarına sahip olsalar da, bu farklı dinlerin tek ortak yönleri dua ve ibadetlerdir. Müslüman bir kimse camiye gittiği gibi, Hıristiyan da kilisede ibadetini gerçekleştirir. Dua ve ibadetin belli bir zamanı ve yeri yoktur, Tanrı ile kul arasındaki ilişkinin ne kadar güçlü ve gerçek olduğu çok önemlidir. İhtiyaç duyulan ve duyulmayan her an dua edilmeli ve Tanrı'ya sahip olunan her şey için şükredilmelidir.

Olumlu Hayal Kurma Tekniği: “Bu teknikte, bireyler geçmişte yaşadıkları olumsuzlukları düşündüklerinde, o anı adeta tekrar yaşamakta, üzerinde yorum yaparak yeniden stresli bir yapıya ulaşmaktadırlar. Buna karşılık geçmişte yaşanan olumlu zamanları hayal etmek, unutulmuş hazları yeniden yaşamak ve rahatlamak için bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayal kurma, bazen gelecekte özlenen ve gerçekleştirilebilecek davranışları da içerebilmektedir. Önemli olan olumlu sahneleri tekrar yaşamak veya yaşamayı düşünmek şeklinde ortaya çıkmaktadır”

Sorun Çözme Becerisi: “Herhangi bir sorunu çözerken beş aşamadan geçilir. Bunlar; sorunu saptama, seçenekleri gözden geçirme, bir çözümü seçme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirmedir” Her sorun, kolay değildir ve hemen çözülemez. Bu olay anında çözülemeyen sorun ise; kişide strese, kaygıya ve gerginliğe yol açabilir. Öncelikle “sorun nedir?” sorusuna cevap bulunmalıdır. Sorunun ne olduğu objektif yaklaşılarak, net ve kesin bir şekilde ortaya konmalıdır. Sorun tespit edildikten sonra, belirsizlik ortadan kalkar çünkü stresin çoğu gitmiş olacaktır. Daha sonra; bu sorunu çözmek için, var olan çözüm seçenekleri incelenmelidir. Hangi çözüm seçeneğinin, sorunu çözme konusunda yeterli olacağı araştırılmalı ve hangisinin olumlu hangisinin olumsuz sonuç getireceği belirlenmeye çalışılmalıdır. Belirlenen seçenek, eyleme dönüştürülür ve ortaya çıkan sonuç değerlendirilir (Erciş, 2018:26-28)

#### **2.2.4.3. Davranışsal Başa Çıkma**

Bireyler, olumsuz yaşanan durumlara karşı eğer ki davranışlarını değiştirebilirler ise, zamanla olumsuzlu olumlu durumlara çevirmek mümkün olabilir. Onlar, dışarıdan gelecek olan her etkiye farklı tepkiler verecekleri için yaşam kaliteleri yükselebilir ve kendilerini daha iyi hissedebilirler (Erciş, 2018:24).

Bunun yanı sıra, sosyal bağları güçlendirmek, öz saygıyı geliştirmek ve günlük yaşam olaylarının nasıl yorumlanacağını öğrenmek için bilişsel davranışçı terapi de kullanılabilir. Bilişsel davranışçı terapi, düşüncelerin, duyguları ve davranışları yönlendirdiğini vurgulayan bir terapi biçimidir. Bilişsel, davranışsal ve problem çözme becerilerine yönelik teknikleri içinde barındırmaktadır. (Özel ve Karabulut, 2018)

#### **2.2.4.4. Zaman Yönetimi**

Zaman yönetimi teknikleri, kişilerin stresini kontrol altında tutmaya yardımcı olan ve tavsiye edilen bir yöntemdir. Etkili organize olma ve dağınıklığın azaltılması, öncelikleri belirleme ve tamamlaması gereken ya da yapılacak bir görev listesi kullanmak kaygıyı azaltmaya yardımcı olurken kişiye kontrol ve başarı hissi verebilir. (Özel ve Karabulut, 2018)

Zaman yönetimi, hedeflere ulaşmak için kaynakların etkin ve verimli kullanılmasını sağlayarak, öncelik sırasına göre belirli bir süre içinde tamamlanması gereken görev ve eylemlerin planlanması ve uygulanmasıdır. Zaman yönetiminin amacı zamanı kontrol etmek

ve ihtiyaç ve isteklerinizi karşılamak için kullanmaktır. Zaman yönetimi iki aşamadan oluşmaktadır. Birincisi tam olarak zamanın nasıl geçtiğini ve ikincisi ise zamanı daha verimli kullanma yollarını belirlemektir.

Zaman yönetimi, zamanın yetersizliğinden dolayı meydana gelen stresle baş etmenin en iyi yoludur. Zaman yönetiminin hedefini belirlemek, hedefin başarısını planlamak, planı uygulamaya gecikmesiz başlatmak, bitiş saatini belirlemek ve sonunda hedefe ulaşana kadar çalışmaya devam etmek gerekir. Zamanın doğru kullanımı için birkaç prensip vardır.

- Tamamlanması gereken günlük görevlerin listesi.
- İşin önemi ve önceliğinin belirlenmesi.
- Programın öncelikleri ve günlük program uyarınca bilmeniz gerekenler (Gökgöz, 2013: 80).

#### 2.2.4.5. Değiştir-Kabul Et-Boş Ver-Yaşam Tarzını Yönet

Stres yönetimi, mükemmel bir yaşam tarzı yönetimidir. Stresle baş etme kararı, kişinin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini iyileştirmeye karar verdiği anlamına gelir. DKBY, Bram, insanların yaşadıkları stresle başa çıkmalarını sağlayan dört aşamalı bir modeldir. Bu yaklaşım aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Braham, 1998: 57-59).

- **D (Değiştir):** Bu modelin ilk aşamasıdır. Bu, insanların olumsuz durumlarını kendi araçları dahilinde değiştirdikleri anlamına gelir. Bu olumsuz durumlar değiştirilebilirse, stres faktörleri kaybolur.
- **K (Kabul et):** Bu ikinci aşama. Bu adım, değiştirilemeyecek şartların benimsenmesini içerir. Önemli olan hayatın prensibidir.
- **B (önemli değil):** bu modelin üçüncü aşamasıdır.
- **Y (Yaşam Tarzı Yönet):** Bu modelin son aşamasıdır. Bu aşama, çeşitli stres önleyici yöntemler kullanarak stres yaratan faktörlerin ortadan kaldırılmasını amaçlamaktadır. (Aksu, 2016: 30-31)

### 2.3. Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stillerine Yönelik Yapılan Araştırmalar

İnsanların kişisel özelliklerine göre stres semptomlarının çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bireysel ve örgütsel stres yönetimi açısından stres yönetiminin planlanması ve uygulanmasında A ve B tiplerinde farklı yaklaşımların benimsenmesinin

uygun olduğu düşünölmektedir. Her iki gruba da başa çıkma becerileri sağlamanın yanı sıra, A tipi insanlara pozitiflik, iyimserlik ve iyimserlik gibi duygusal zeka becerileriyle hayattan zevk alma fırsatı vermenin stres yönetimi açısından daha başarılı sonuçlar sağlayacağına inanılmaktadır (Şahin, Güler ve Basım, 2009).

Kişisel özellikler, stres ile baş etme şekline etki etmektedir. Kişinin esnekliği, kadercilik anlayışına sahip olup olmadığı, daha önceki deneyimleri gibi durumlar büyük öneme sahiptir. Kişi, kontrol etmesi mümkün olmayan olaylarla karşılaştığı zaman, başa çıkma mekanizmasında depresyon, demoralizasyon ve zayıflama görölebilir. Kişinin stres ile başa çıkması, kişilik donanımlarını ve elindeki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir .

Alana katkıda bulunan birçok araştırmacı, kişilik ve başa çıkmanın birbiriyle çakıştığı, ama birbirinin aynı da olmadığı görüşünü paylaşmaktadırlar. Başa çıkma, bir problem durumunun düzenlenmesi/yönetilmesi için benimsenen, örtük/gözlenemeyen ve açık/gözlenebilen davranışları içerir. Kişilikse, karakteristik olan davranış örüntülerini, farklı durumlardaki yaşantıları zaman içinde yansıtan bir yapı şeklindedir. Bu tanımlara bakarak başa çıkma ve kişilik kavramları problem durum ile alakalı etkinlik şeklinde ele alındığı zaman, iki kavramın en üst düzeyde çalıştığı görölmektedir. Fakat burada tam bir çakışma söz konusu değildir çünkü davranış örüntülerinin sahip olduğu tek işlev problem çözüme olmayıp başka işlevleri de bulunmaktadır .

Deisinger, Casisi ve Whitaker (1996)'in yaptıkları araştırmada; bireyleri “normaller”, “kaygılılar”, “abartılılar” olarak üç gruba ayırmışlardır. Araştırma bulguları, normallerin; kaygılı ve eksantrik deneklerden anlamlı olarak daha az kaçınmayı içeren başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermiştir. Yine normallerin diğer iki grupta yer alanlara göre, sosyal destek aramayı daha az kullandıkları bulunmuştur. Üç grup arasındaki karşılaştırmada; normaller abartılılardan daha çok, ama kaygılılardan daha az duygularını boşaltmaya yönelmişlerdir. Bu araştırmada, cinsiyet açısından da başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmuştur. Kadınlar, daha çok sosyal destek aramaya yönelirken, erkekler kaçınmacı haz almıcılığı daha çok kullanma eğiliminde bulunmuşlardır (Altıparmak, 2018:17)

Stres ve stres arasındaki ilişkiyi araştıran Sarıcı Bulut (2017), bir dizi stres değişkeninde, aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyokimyasal) arttıkça, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluğun arttığı, duygusal dengesizliğin azaldığını ortaya çıkarmıştır. Olumlu kişilik özellikleri ve sorumlulukları olarak değerlendirilebilen dışa dönüklük deneyimine açıklık, aktif planlama ve stresle başa çıkma gibi özelliklerin artmasının,

insanların problem çözme sürecine aktif olarak dâhil olduğunu göstermeye yardımcı olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, rasyonel olamayan inanç düzeyi ne kadar yüksek olursa, kaçınma davranışı ve özgüven ile stresin üstesinden gelmek için sosyal destek arayışı arasındaki pozitif ilişki de o kadar yüksek olur. Hamarta ve ark. (2009). Duygusal dengesizliğin, artan olumlu başa çıkma stratejileriyle birlikte artan aktif başa çıkma stratejileriyle azaldığı sonucuna ulaşırken, benzer bir şekilde Sigmon' da(1995), başa çıkma stratejileri ile depresif ruh hali ve yüksek stres seviyeleri arasında pozitif bir bağlantı olduğunu vurgulamaktadır. Connor-Smith Flachsbart (2007) ve Ekşi (2010), bir stres yönetimi tekniklerinde birisi olan sosyal başa çıkma ile dışa dönüklük arasındaki ilişkiyi de açıklamaya çalışmışlardır. ). Sorun odaklı ya da duygu odaklı stres yönetim mekanizmalarını tercih eden bireylerde dışa dönüklüğü karakterize eden sosyal ve atılgan özellikler görülebileceği, deneyime açıklığı karakterize eden entelektüel, yaratıcı, duyarlı, açık görüşlü özellikler görülebileceği, yumuşak başlılığı (uyumluluk) karakterize eden sakin, uysal, cömert, alçakgönüllü özellikler görülebileceği, sorumluluğu karakterize eden sorumluluk sahibi olma, dikkatli ve titiz olma gibi özellikler görülebileceği söylenebilir (Sarıcı Bulut, 2017).

Depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi göz önüne alırken, depresyon ile duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük arasındaki pozitif ilişki, kişilik özellikleri ile depresyon arasında orta derecede negatif bir ilişki olduğu anlamına gelir. Olumsuz düşük bir seviye olduğu, ancak depresyon düzeyi ile tecrübe ve sorumluluğa açıklık arasında anlamlı bir bağlantı olduğu görülebilir. Buna dayanarak, depresyonu olan kişilerin yaşamaya açık olmaları ve sorumluluklarını yerine getirme çabaları, depresyon ile baş etmeye çalıştıklarını göstermektedir (Sarıcı Bulut, 2017).

Bireylerin kişilik özellikleri, içinde buldukları ortam koşulları, yaşadıkları duygusal, bilişsel ve psikolojik problemler, özel yaşam sorunları ve maddi durumları onların yaşadıkları stres belirtilerini ve stresle başa çıkma yollarını etkilemektedir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi yaşamın en hassas dönüm noktasından geçen bireyler için bu tip sorunlar daha çok stres oluşturmakta ve bireyler stresle nasıl baş edecekleri konusunda problem yaşamaktadırlar (Yurtsever, 2009).

A tipi kişilik, kalp rahatsızlıkları ile ilişkili kişilik özelliklerinin incelenmesine adanmış araştırma sonucunda tespit edilen bir kavramdır. Sabırsızlık, saldırganlık, sürekli geçici iş odaklı baskı ve saldırgan kişilik özellikleri büyük ölçüde A tipi kişilik özelliği olarak tanımlanmış ve bu özelliklerin düşük seviyesinin B tipi kişilik özelliği olarak tanımlandığı, A tipi kişilik özelliklerinin çocuklarda ve yetişkinlerde olduğu belirlenmiştir.

A tipi kişilik özelliklerinin kendilerini çocukluktan tezahür etmeye başladıkları benzerlik içindedir. A tipi olarak tanımlanan kişilerin daha fazla stres yaşama eğiliminde oldukları ve A tipi kişiliğe sahip kişilerin en duyarlı ve en çok etkilenen insanlar olduğu iddia edilmektedir. Kişilik tipi A'nın yaşadığı stres kaynakları ile stres seviyesi arasında önemli bir rol oynadığı ve A tipi kişilik özellikleri ile yüksek stres seviyeleri arasında doğrudan veya dolaylı bir bağlantı olduğu bildirilmektedir. Ulusal literatürde stres belirtilerinin A tipi kişilik özelliği arttıkça yaşandığını doğrulayan araştırma bulguları vardır, A tipi insanların diğerlerinden daha fazla stres yaşadıklarına inanılırlar çünkü hazır olduklarından daha streslidirler karmaşık görevleri yerine getirirler veya etraflarındaki stres kaynaklarına aşırı tepki gösterirler (Ocak ve Güler, 2013).





## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Yapılan bu araştırmada spor bilimleri alanında sıklıkla kullanılan gözleme dayalı (görgül) araştırma modellerinden tarama tipi araştırma yöntemi kullanılacaktır. Gözleme dayalı araştırmalar araştırmacıların yanıt bulmak istedikleri soruları yanıtlamak, yanıt bulmak istenen soruların doğru olup olmadığını sınamak istedikleri durumlarda hipotezler geliştirilerek, anket ve ölçekler kullanarak gerçekleştirdikleri araştırmalardan meydana gelmektedir. Gözleme dayalı gerçekleştirilen çalışmalarda araştırmacılar denencelerini (hipotezler) test etmek amacıyla elde edilen verileri istatistiksel analize dâhil etmektedir. Gözleme dayalı araştırmalar içerisinde yer alan tarama tipi araştırmalar büyük örneklem gruplarının araştırmaya konu olan özelliklerinin (yaş, gelir durumu, cinsiyet vb.) belirlenmesinde kullanılan betimsel araştırma yöntemi olarak bilinmektedir (Can, 2014: 8).

#### 3.2. Katılımcılar

Bu çalışmaya yaşları 18-24 arasında değişen, üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerinde öğrenci olmak için hazırlık yapan 25 kadın ve 25 erkek olmak üzere toplam 50 öğrenci adayı katılmıştır.

#### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan öğrenci adaylarının sahip oldukları demografik özelliklerin belirlenmesinde kişisel bilgi formundan, kişilik özelliklerinin tespit edilmesinde kişilik envanterinden, stresle başa çıkma tarzlarının tespit edilmesinde ise stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden yararlanılacaktır. Söz konusu ölçeklere ilişkin temel bilgiler aşağıda sıralanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyo-demografik özelliklerin tespit edilmesinde kullanılacaktır. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular ile katılımcıların aşağıda sıralanan demografik özelliklerine ilişkin bilgiler tespit edilecektir;

- Yaş
- Cinsiyet
- Sporla Yaşı
- Haftalık antrenman süresi
- Gelir Düzeyi

**Stresle Başa Çıkma Ölçeği:**Araştırmaya katılan öğrencilerin stres algılarının tespit edilmesinde “Stres Algısı Ölçeği” kullanılacaktır tarafından üniversitede öğrenim gören öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stres algısı ölçeğidir. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin stres algılarını ölçmeye yöneliktir. Ölçeğin faktör analizi sonucunda 8 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden tek faktör altında. Test 5’li likert tipi derecelendirme ile düzenlenmiştir. F.Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Testin güvenirlik hesapları Cronbach’s Alpha iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Alt test içerikleri aşağıda sıralanmıştır;

**Beş Faktör Kişilik Ölçeği:**Beş Faktör Kişilik Boyutlarının ölçülmesinde California Berkeley Kişilik Laboratuvarı John & Srivastava (1999); John & Naumann & Soto (2008) tarafından geliştirilen “The Big Five Inventory” ölçeği kullanılmıştır. “The Big Five Inventory” ölçeği, Dışadönüklük boyutu (8 ifade), Uyumluluk boyutu (9 ifade), Özdisiplin boyutu (9 ifade), Nevrotiklik boyutu (8 ifade), Deneyime açıklık boyutu (10 ifade) olmak üzere beş boyut ve toplam 5’li likert tipi (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4 = Katılıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) toplamda 44 ifadeden oluşmaktadır (Akt. Kazaferoğlu, 2017).

### 3.4. Verilerin Analizi

Uygulanan anket neticesinde elde edilen verilerin analizi bu bölümde yapılmaktadır. Tüm istatistiksel analizler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versiyon 25.0.0; SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) programı ile yapıldı. Verilerin analizinin yapılabilmesi için anket formları önce excell’e daha sonra, uygun kodlamalar yapılarak IBM SPSS 25.0 programına aktarıldı. Ölçeklerin güvenilirlik analizi yapıldı. Katılımcıların demografik verileri incelendi, demografik profillere göre algılanan stres düzeyleri analizi yapıldı. Katılımcıların kişilik özellikleri alt boyutları ile algılanan stres düzeyleri arası ilişki durumu

incelendi, ayrıca katılımcıların kişilik özellikleri alt boyutlarının stres düzeylerine etkileri araştırıldı.

Ankette kullanılan algılanan stres ölçeği ve kişilik ölçeği alt boyutlarına yönelik ayrı ayrı yapılan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testlerinde anlamlılık ( $p < ,05$ ) kısmındaki değerler ve diğer normallik varsayımları incelendiğinde verilerin normal dağılıma sahip olmadıkları anlaşılmış ve parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin ölçek puanları bakımından analizleri için Man Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arası ilişki Spearman Rho korelasyon katsayısı ile, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ise lineer regresyon analizleri ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık değeri  $p < ,05$  olarak kabul edilmiştir.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

“Likert tipi ölçümlerde ölçeğin iç tutarlılığını belirlemede Cronbach’s Alpha yöntemi kullanılır.

$0,00 \leq \alpha \leq 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha \leq 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha \leq 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Ölçeğin Cronbach’s Alpha değerinin 0,4’den büyük olması gerekmekte ve 1 tam değerine yaklaştıkça güvenilirlik seviyesinin yükseldiği kabul görmektedir. Alfa değerinin düşük çıkması testin homojen olmadığını yani birkaç özelliği bir arada ölçtüğünü gösterir.” (Çakır A. 2014; S.3)

Analizimizde kullanılan ölçeklerden algılanan stres ölçeğinde 4,5 ve 6. Maddelerin ters kodlu olduğu belirlenmiştir. Ters kodlu soruların kodlamaları düzeltildikten sonra yapılan ilk analizde algılanan stres ölçeğinin Cronbach’s Alpha değeri .461 olarak belirlendi. 5 numaralı maddenin ölçeğin güvenilirliğini düşürdüğü anlaşıldığından bu madde çıkarılarak tekrar güvenilirlik analizi yapılmış ve algılanan stres ölçeğinin Cronbach’s Alpha değeri son haliyle .697 olarak tespit edilmiştir.

Analizimizde kullanılan diğer bir ölçek olan 44 maddelik kişilik ölçeğinde 2,6,8,9,12,18,21,23,24,27,31,34,35,37,41,43 numaralı maddelerin ters kodlu olduğu anlaşılmıştır. Ters kodlu soruların kodlamaları düzeltildikten sonra kişilik ölçeğinin alt boyutlarının güvenilirliği incelendiğinde Uyumluluk alt boyutunun Cronbach’s Alpha değeri .624’, Dışadönüklük boyutunun Cronbach’s Alpha değeri .738, Öz disiplin boyutunun Cronbach’s Alpha değeri .633, Nevrotik boyutunun Cronbach’s Alpha değeri .635 olarak ve son olarak deneyime açıklık boyutunun Cronbach’s Alpha değeri .638 olarak tespit edildi.

Tablo 4.1. Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Cronbach's Alpha
Algılanan Stres Ölçeği	.697
Kişilik Ölçeği Uyumluluk Boyutu	.624
Kişilik Ölçeği Dışadönüklük Boyutu	.738
Kişilik Ölçeği Öz disiplin Boyutu	.633
Kişilik Ölçeği Nevrotik Boyutu	.635
Kişilik Ölçeği Deneyime açıklık Boyutu	.638

## 4.2. Kişisel Bilgileri ile İlgili Tanımsal Analizler

### 4.2.1. Katılımcıların Cinsiyetleri Dağılımı

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Ait Frekans Dağılımı

	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Kadın	25	50,0	50,0	50,0
Erkek	25	50,0	50,0	100,0
Toplam	50	100,0	100,0	

50 katılımcıdan erkek ve kadın sayılarının eşit olduğu anlaşılmıştır. Katılımcılar 25 kadın 25 erkekten oluşmaktadır.

### 4.2.2. Katılımcıların Yaşları Dağılımı

Tablo 4.3. Katılımcıların Yaşlarına Ait Frekans Dağılımı

	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
18	1	2,0	2,0	2,0
19	4	8,0	8,0	10,0
20	12	24,0	24,0	34,0
21	15	30,0	30,0	64,0
22	9	18,0	18,0	82,0
23	6	12,0	12,0	94,0

24	3	6,0	6,0	100,0
Toplam	50	100,0	100,0	

Katılımcıların yaşları incelendiğinde ağırlıklı olarak (%54, 27 kişi) 20 ve 21 yaşlarında olduğu tespit edilmiştir. En küçük katılımcı 18(1 kişi) en büyük katılımcı ise 24(3 kişi) yaşındadır.

#### 4.2.3. Katılımcıların Spor Yaşları Analizi

Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Yaşları Frekans Dağılımı

	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
0	32	64,0	64,0	64,0
1	6	12,0	12,0	76,0
3	4	8,0	8,0	84,0
4	3	6,0	6,0	90,0
5	5	10,0	10,0	100,0
Toplam	50	100,0	100,0	

Katılımcıların spor yaşları(kaç yıldır spor yaptıkları) incelendiğinde ağırlıklı olarak 1 yıldan az süredir spor yapanlar olduğu(%64), %12'sinin 1 yıldır spor yaptığı, %8'inin 3 yıldır spor yaptığı, %6'sının 4 yıldır spor yaptığı ve %10'unun da 5 yıldır spor yaptığı anlaşılmıştır.

#### 4.2.4. Katılımcıların Haftalık Antrenman Süreleri Analizi

Tablo 4.5. Katılımcıların Haftalık Antrenman Süresi(Haftada Kaç Kez Spor Yapıyor) Frekans Dağılımı

	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
0	6	12,0	12,0	12,0
1	13	26,0	26,0	38,0
2	4	8,0	8,0	46,0
3	12	24,0	24,0	70,0
4	15	30,0	30,0	100,0
Toplam	50	100,0	100,0	

Katılımcıların haftalık antrenman süreleri incelendiğinde (Haftada Kaç Kez Spor Yapıyor) ağırlıklı olarak haftada 4 kez spor yapanların olduğu(%30), %26'sının haftada 1 kez, %24'ünün haftada 3'kez, ve %8'inin ise haftada 2 kez spor yaptığı tespit edilmiştir. %12'si ise hiç spor yapmadığını belirtmiştir.

#### 4.2.5. Katılımcıların Gelir Düzeyi Analizi

Tablo 4.6. *Katılımcıların Gelir Düzeyi Analizi Gelir Düzeyi*

	N	%	Geçerli %	Kümülatif %
Düşük	3	6,0	6,0	6,0
Orta	43	86,0	86,0	92,0
Yüksek	4	8,0	8,0	100,0
Toplam	50	100,0	100,0	

Katılımcıların gelir düzeyleri analizi incelendiğinde %6'sı düşük, %86'sı orta ve %8'i yüksektir.

#### 4.3. Demografik Profiller ile İlgili Analiz

##### 4.3.1. Katılımcıların Cinsiyetleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Mann Whitney U testi yapılmış sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.7. *Katılımcıların Cinsiyetleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi*

	Algılanan Stres Düzeyi
Mann-Whitney U	298,500
Z	-,275
p	,783

Kategorik Değişken: Cinsiyet

Tablodaki Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmamaktadır (U=298,500; p=.783)

Tablo 4.8. *Cinsiyetlere Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu*

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı
Algılanan Stres Düzeyi	Kadın	25	24,94	623,50
	Erkek	25	26,06	651,50
	Toplam	50		

#### 4.3.2. Katılımcıların Yaşları ile Algılanan Stres Düzeyleri Analizi

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.9. *Katılımcıların Yaşları İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi*

	Algılanan Stres Düzeyi
$X^2$	7,176
Serbestlik Derecesi	5
$p$	,208
Kruskal Wallis Test	
Kategorik Değişken: Yaş	

Tablodaki Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmamaktadır. ( $X^2=7,176$ ;  $p=.208$ )

**Not:** Yaş grupları değişkeni incelendiğinde 18 yaşında olan katılımcı sayısı 1 kişi olduğundan bu durumun Kruskal Wallis H testi güvenilirliğini düşürdüğü için 18 yaş grubu analize dahil edilmemiştir.

Tablo 4.10. *Yaşlara Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu*

	Yaş	N	Sıra Ortalaması
Algılanan Stres Düzeyi	19	4	15,25
	20	12	31,96
	21	15	24,67
	22	9	20,94
	23	6	28,83
	24	3	16,33
	Toplam	49	



### 4.3.3. Katılımcıların Spor Yaşları İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin spor yaşlarına göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.11. *Katılımcıların Spor Yaşları İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi*

	Algılanan Stres Düzeyi
$X^2$	9,684
Serbestlik Derecesi	4
$p$	,046

Kruskal Wallis Test

Kategorik Değişken: Spor Yaşı(Kaç Yıldır Spor Yapıyor)

Tablodaki Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri spor yaşlarına göre anlamlı farklılaşmaktadır.( $X^2=9,684$ ;  $p=.046$ )

Bu farklılığın spor yaşı değişkeninin hangi alt gruplarında olduğunu tespit edebilmek için yapılan ikili karşılaştırma testleri sonucu 1 yıldır spor yapanların algılanan stres düzeyleri 4 yıldır spor yapanlara göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.12. *Spor Yaşlarına Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu*

	Spor Yaşı(Kaç Yıldır Spor Yapıyor)	N	Sıra Ortalaması
Algılanan Stres Düzeyi	0	32	24,98
	1	6	34,30
	3	4	21,38
	4	3	6,00
	5	5	29,00
	Toplam		50

### 4.3.4. Katılımcıların Haftalık Antrenman Süreleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin haftalık antrenman sürelerine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.13. *Katılımcıların Haftalık Antrenman Süreleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi*

	Algılanan Stres Düzeyi
$X^2$	4,130
Serbestlik Derecesi	4
$p$	,389

Kruskal Wallis Test

Kategorik Değişken: Haftalık Antrenman Süresi

Tablodaki Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri haftalık antrenman sürelerine göre anlamlı farklılaşmamaktadır. ( $X^2=4,130$ ;  $p=.389$ )

Tablo 4.14. *Haftalık Antrenman Sürelerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu*

	Haftalık Antrenman Süresi (Haftada Kaç Kez Spor Yapıyor)	N	Sıra Ortalaması
Algılanan Stres Düzeyi	0	6	30,17
	1	13	30,81
	2	4	23,50
	3	12	20,71
	4	15	23,40
	Toplam	50	

#### 4.3.5. Katılımcıların Gelir Düzeyleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılaşma farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.15. *Katılımcıların Gelir Düzeyleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Analizi*

	Algılanan Stres Düzeyi
$X^2$	1,966
Serbestlik Derecesi	2
$p$	,374

Kruskal Wallis Test

Kategorik Değişken: Gelir Düzeyi

Tablodaki Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılaşmamaktadır. ( $X^2=1,966$ ;  $p=.374$ )

Tablo 4.16. *Gelir Düzeylerine Göre Algılanan Stres Düzeyi Sıra Ortalaması Tablosu*

	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ortalaması
Algılanan Stres Düzeyi	Düşük	3	36,00
	Orta	43	24,50
	Yüksek	4	28,38
	Toplam	50	

#### 4.4. Algılanan Stres Ölçeğinin Kişilik Ölçeği Alt Boyutları İle İlişkisi

Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile kişilik özellikleri alt boyutları arasındaki ilişkileri tespit etmek için Spearman Rho korelasyon analizleri yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.17. *Algılanan Stres Ölçeğinin Kişilik Ölçeği Alt Boyutları İle İlişkisi*

		Algılanan Stres Düzeyi
Dışa dönüklük	Korelasyon Katsayısı (r)	-,358*
	p	,011
	N	50
Uyumluluk	Korelasyon Katsayısı (r)	-,482**
	p	,000
	N	50
Nevrotik	Korelasyon Katsayısı (r)	,500**
	p	,000
	N	50
Öz disiplin	Korelasyon Katsayısı (r)	-,440**
	p	,001
	N	50
Deneyime açıklık	Korelasyon Katsayısı (r)	-,554**
	p	,000
	N	50

\*\*., $p < .001$

\*.p<.05

Tablodaki korelasyon analizleri incelendiğinde;

Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile dışa dönüklük düzeyleri arasında negatif yönde ( $r<0$ ), istatistiksel açıdan anlamlı ilişki vardır.( $r= -,358$ ;  $p= ,011$ )

Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile uyumluluk düzeyleri arasında negatif yönde ( $r<0$ ), istatistiksel açıdan anlamlı ilişki vardır.( $r= -,482$ ;  $p= ,000$ )

Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile nevrotik düzeyleri arasında pozitif yönde ( $r>0$ ), istatistiksel açıdan anlamlı ilişki vardır.( $r= ,500$ ;  $p= ,000$ )

Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile özdisiplin düzeyleri arasında negatif yönde ( $r<0$ ), istatistiksel açıdan anlamlı ilişki vardır.( $r= -,440$ ;  $p= ,001$ )

Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile deneyime açıklık düzeyleri arasında negatif yönde ( $r<0$ ), istatistiksel açıdan anlamlı ilişki vardır.( $r= -,554$ ;  $p= ,000$ )

Genel olarak korelasyon katsayısı  $r$  ile ilgili:

$r<0.2$  ise çok zayıf ilişki yada korelasyon yok

0.2-0.4 arasında ise zayıf korelasyon

0.4-0.6 arasında ise orta şiddette korelasyon

0.6-0.8 arasında ise yüksek korelasyon

0.8> ise çok yüksek korelasyon olduğu yorumu yapılır.

Tablolardaki  $r$  değerleri incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile kişilik özellikleri alt boyutları arasında genellikle orta şiddette ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ile dışa dönüklük düzeyleri arasında ise zayıf şiddette ilişki tespit edilmiştir.

#### 4.5. Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Algılanan Stres Düzeyine Etkisi

##### 4.5.1. Katılımcıların Dışa Dönüklük Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi

Katılımcıların dışa dönüklük düzeylerinin algılanan stres düzeyine etkisini inceleyebilmek için lineer regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.18. *Katılımcıların Dışa Dönüklük Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi*

Model	t	p
-------	---	---

		B	Standart Hata	$\beta$		
1	(Sabit)	2,836	,162		17,545	,000
	Dışa dönüklük	-,204	,072	-,379	-2,838	,007
R <sup>2</sup> = .144						
Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =.126						
F= 8,056**						

Bağımlı Değişken: Algılanan Stres Düzeyi

Bağımsız Değişken Dışa Dönüklük

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablodaki lineer regresyon sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük, algılanan stres düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı etkiye sahiptir ( $\beta = -,379$  ve  $p<0,01$ ). Dışa dönüklüğün, algılanan stres düzeyi toplam varyansının %14,4'ünü açıkladığı ve değişkenler arasında kurulan denklemin %99 önem düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir (R<sup>2</sup>= .144 ve F=8,056\*\*).

#### 4.5.2. Katılımcıların Uyumluluk Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi

Katılımcıların uyumluluk düzeylerinin algılanan stres düzeyine etkisini inceleyebilmek için lineer regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.19. Katılımcıların Uyumluluk Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi

Model		B	Standart Hata	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	3,475	,313		11,102	,000
	Uyumluluk	-,433	,125	-,448	-3,469	,001
R <sup>2</sup> = .200						
Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =.184						
F= 12,034**						

Bağımlı Değişken: Algılanan Stres Düzeyi

Bağımsız Değişken Uyumluluk

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablodaki lineer regresyon sonuçları incelendiğinde uyumluluk, algılanan stres düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı etkiye sahiptir ( $\beta = -,448$  ve  $p<0,01$ ). Uyumluluğun, algılanan stres düzeyi toplam varyansının %20'sini açıkladığı ve değişkenler arasında

kurulan denklemin %99 önem düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir ( $R^2= .200$  ve  $F=12,034^{**}$ ).

#### 4.5.3. Katılımcıların Öz disiplin Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi

Katılımcıların öz disiplin düzeylerinin algılanan stres düzeyine etkisini inceleyebilmek için lineer regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.20. *Katılımcıların Öz disiplin Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi*

Model		B	Standart Hata	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	3,472	,330		10,531	,000
	Öz disiplin	-,416	,127	-,428	-3,279	,002
$R^2= .183$						
Düzeltilmiş $R^2=.166$						
$F= 10,749^{**}$						

Bağımlı Değişken: Algılanan Stres Düzeyi

Bağımsız Değişken Öz disiplin

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

Tablodaki lineer regresyon sonuçları incelendiğinde öz disiplin, algılanan stres düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı etkiye sahiptir ( $\beta =-,428$  ve  $p<0,01$ ). Öz disiplinin, algılanan stres düzeyi toplam varyansının %18,3'ünü açıkladığı ve değişkenler arasında kurulan denklemin %99 önem düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir ( $R^2= .183$  ve  $F=10,749^{**}$ ).

#### 4.5.4. Katılımcıların Nevrotik Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi

Katılımcıların nevroitik düzeylerinin algılanan stres düzeyine etkisini inceleyebilmek için lineer regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.21. *Katılımcıların Nevrotik Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi*

Model		B	Standart Hata	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	1,187	,279		4,256	,000
	Nevrotik	,471	,106	,540	4,441	,000

---

 $R^2 = .291$ 

---

$Düzeltilmiş R^2 = .276$ 

---

$F = 19,723^{**}$ 

---

Bağımlı Değişken: Algılanan Stres Düzeyi

Bağımsız Değişken: Nevrotiklik Düzeyi

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Tablodaki lineer regresyon sonuçları incelendiğinde katılımcıların nevroitik düzeyi, algılanan stres düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkiye sahiptir ( $\beta = -,471$  ve  $p < 0,01$ ). Nevrotiklik düzeyinin, algılanan stres düzeyi toplam varyansının %27,6'sını açıkladığı ve değişkenler arasında kurulan denklemin %99 önem düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir ( $R^2 = .291$  ve  $F = 19,723^{**}$ ).

#### 4.5.5. Katılımcıların Deneyime açıklık Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi

Katılımcıların deneyime açıklık düzeylerinin algılanan stres düzeyine etkisini inceleyebilmek için lineer regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.22. *Katılımcıların Deneyime Açıklık Düzeylerinin Algılanan Stres Düzeyine Etkisi*

Model		B	Standart Hata	$\beta$	t	p
1	(Sabit)	3,286	,233		14,125	,000
	deneyime açıklık	-,368	,095	-,489	-3,884	,000
		$R^2 = .239$				
		Düzeltilmiş $R^2 = .223$				
		$F = 15,088^{**}$				

Bağımlı Değişken: Algılanan Stres Düzeyi

Bağımsız Değişken: Deneyime açıklık

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Tablodaki lineer regresyon sonuçları incelendiğinde deneyime açıklık, algılanan stres düzeyi üzerinde negatif yönde anlamlı etkiye sahiptir ( $\beta = -,489$  ve  $p < 0,01$ ). Deneyime açıklık düzeyinin, algılanan stres düzeyi toplam varyansının %23,9'unu açıkladığı ve değişkenler arasında kurulan denklemin %99 önem düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir ( $R^2 = .239$ ;  $F = 15,088^{**}$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç Ve Tartışma

Yapılan çalışmaya neticesinde elde edilen veriler alt amaçlar doğrultusunda analiz edilmiş ve çıkan sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmaya 25 kadın ve 25 erkek olmak üzere 50 üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokul bölümlerine hazırlanan öğrenci adayı katılmıştır. Bu öğrenci adaylarının yaşları 18-24 aralığında olduğu görülmüştür. Ağırlıklı olarak 20 ve 21 yaşlarındaki öğrenciler katılımcı sayısını oluşturmaktadır. Katılımcıların spor yaşları incelenmiş ve %64'ünün daha önce spor yapmadığı, %12'sinin 1 yıl, %8'inin 3 yıl, %6'sının 4 yıl ve %10'unun 5 yıl spor geçmişi olduğu görülmüştür. Katılımcıların haftalık antrenman süreleri incelendiğinde %12'sinin hiç spor yapmadığı, %26'sının 1 kez, %8'inin 2 kez, %24'ünün 3 kez, %30'unun 4 kez spor yaptığı saptanmıştır. Katılımcıların gelir düzeyi incelenmiş ve %6'sının düşük, %86'sının orta, %8'inin yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Stres ve stresle başa çıkma sürecinde rol oynayan diğer bir önemli kavramlardan bir tanesi de kişiliktir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde nevroitiklik faktörünün, süreç üzerinde etkileri en sık incelenen kişilik faktörü olduğu görülür (Gunthert, Cohen ve Armeli, 1999). Araştırmaya katılan öğrencilerin kişilik özellikleri ile stres algıları incelenmiş ve alt boyutlar açısından anlamlı etkiye sahip olduğu ve kişilik altboyutlarıyla anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların kişilik özellikleri incelendiğinde dışadönüklük (-0,358), uyumluluk (-0,482), nevroitiklik (0,500), özdisiplin (-0,440) ve deneyime açıklık (-0,554) olarak anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Özdisiplin, deneyime açıklık, uyumluluk orta düzeyde negatif ilişkili, dışadönüklük düşük seviyede negatif ilişkili ve nevroitiklik orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Özdisiplin, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve özdisiplin kişilik özelliklerine sahip öğrencilerin stres algılarının daha gelişmiş olduğu nevroitik kişilik özelliğine sahip olan öğrencilerin stres algılarının daha zayıf olduğu görülmüştür. Kişilik özelliklerinin stres algılarını üzerindeki etkisini ölçebilmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda uyumluluk, özdisiplin, dışa dönüklük ve deneyime açıklık kişilik boyutunun stres algısına negatif yönde etki ettiği nevroitiklik alt boyutunun ise pozitif yönde etki ettiği görülmüştür.



Nevrotiklik kavramı olumsuz duygu yaşamaya meyilli olmak şeklinde tanımlanabilmektedir. Nevrotiklik puanı diğerlerine göre daha yüksek olan kişiler depresyon ve anksiyete gibi şikâyetleri daha fazla yaşarlar (McCrae, 1990). McCrae (1990) kişilerin stresi anlamlandırma biçiminde, stres algılarının belirlenmesinde ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında nevroklikliğin oldukça kritik bir yere sahip olduğunu gösterilmektedir. Benzer bir biçimde Gunthert ve arkadaşları (1999) da etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinin vurguladığı stres sürecinin bütün aşamalarında nevroklikliğin etkisi olduğunu söylemektedirler. Klinik olmayan örneklerde yapılan bazı araştırmalar, nevrokliklik puanı yüksek olan kişilerin daha fazla gündelik sıkıntı deneyimlediklerini ve daha fazla stres algıladıklarını göstermektedir. (Ebstrup ve ark., 2011; Bolger ve Zuckerman, 1995; Bolger ve Schilling, 1991). Bu bulguyu destekler özellikteki çeşitli araştırmalarda, nevrokliklikle stresi değerlendirme yaklaşımlarından biri olan tehdit algısı arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Mak, Blewitt ve Heaven 2004; Bardavit, 2007; Ferguson, Matthews ve Cox, 1999). Nevrotikliğin stres sürecindeki diğer bir etkisi stres sonuçları üzerinde gözlenmektedir. Bolger ve Zuckerman (1995), yüksek nevrokliklik düzeyine sahip bireylerin kişiler arası stres kaynakları karşısında daha fazla öfke ve depresyon semptomları gösterdiklerini belirtmektedirler.

Çalışmada katılımcıların algılanan stres düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşma görülmediğini tespit edebilmek için Mann Whitney U testi yapılmış ve Mann Whitney U testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde ise kadın ve erkeklerin stres konusundaki farklılıklarını inceleyen pekçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda farklı stres ölçümlerine yer verildiği gözlenmiştir. Kullanılan stres ölçümleri arasında stresin bedensel ve ruhsal belirtileri, stresörler ve stresle başa çıkma tarzları bulunmaktadır. Gerek ülkemizde gerekse diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda, çelişkili sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Onbaşoğlu, 2006). Stresin fiziksel belirtileri bakımından cinsiyetler arası farklılığı değerlendiren bir araştırmaya 2816 katılımcı katılmış olup, bizim çalışmamızın aksine kadınların erkeklere nazaran daha belirgin bir biçimde daha fazla semptom gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Matud, 2004). Ülkemizde çalışan sağlık personeliyle yapılan bir araştırmadaysa, farklı beden sistemlerindeki fiziksel stres belirtilerine kadınlarda erkeklere göre daha anlamlı düzeyde rastlandığı görülmüştür (Şahin ve Batıgün, 1997). Literatürde cinsiyet ile stres belirtileri arasındaki ilişki netliğe tam manasıyla kavuşmasa da kadınların bazı araştırmalarda erkeklere kıyasla daha fazla stres belirtisi göstermeleri, konuya yönelik açıklamaları beraberinde getirmiştir.

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış ve Tablodaki Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde ise farklı yaş gruplarının stres algılarının farklılıklarını inceleyen pekçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar genellikle yaşı daha büyük olan bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları durumlar karşısında algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olduğunu göstermektedir. (Folkman, Lazarus, Pimley ve Novacek, 1987; Lazarus ve DeLongis, 1983; Aldwin, Sutton, Chiara ve Spiro, 1996). Diğer taraftan, günlük problemlere bakıldığında benzer bir biçimde yaşı daha büyük olan kişilerin daha az gündelik sorun yaşadıklarını belirttikleri ve bu sorunlarda da daha az stresli olarak dile getirdikleri görülür (Folkman ve ark., 1987). Günlük yaşamdaki sıkıntıların sosyal rollerin bir neticesi olarak ortaya çıktığı düşünüldüğünde, rollerin azalmasıyla beraber gündelik sıkıntıların azalması tahmin edilen bir sonuçtur. Üstelik kişilerin zaman içerisinde kazandıkları tecrübeler ile birlikte stresle başa çıkabileceklerine dair inançlarının gelişebileceği ve bunun da olayları daha az stresli olarak değerlendirmelerinde etkili olabileceği tahmin edilmektedir (Aldwin ve ark., 1996). Heidrich (1993) çalışmasında yaş ve psikolojik iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer yandan, yaşa faktörü göz önüne alınmaksızın olumsuz sağlık koşullarının daha fazla anksiyete ve depresyon belirtileriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin spor yaşlarına göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış ve Kruskal Wallis H testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri spor yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. 1 yıldır spor yapanların 4 yıldır spor yapanlara göre anlamlı şekilde stres algıları yüksek çıkmıştır. Spor yaşı yükseldikçe stres algısı konusunda bireylerin daha başarılı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin haftalık antrenman sürelerine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış ve test sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri haftalık antrenman sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin gelir düzeylerine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit edebilmek için Kruskal Wallis H testi yapılmış ve test sonuçları incelendiğinde katılımcıların algılanan stres düzeyleri gelir düzeylerine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür. Sosyo-ekonomik statünün stres algısına olan etkileri hakkındaki bilgiler, sıklıkla stres ile sağlık arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalarda yer bulmaktadır. Stres ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilere bakıldığında, depresyonun

özellikle düşük sosyoekonomik seviyedeki bireylerde yaygın olduğu görülmektedir (Stansfeld ve Rasul, 2006). Weich ve Lewis (1998) de, 16-75 yaş aralığındaki 7726 kişiyle gerçekleştirdikleri çalışmalarının neticesinde finansal zorlukların, depresyon ve anksiyetenin hem meydana çıkmasında hem devam etmesinde güçlü bir yordayıcı olduğunu belirtmişlerdir.

## 5.2. Öneriler

Araştırma bulguları da göstermiştir ki spor yapmak stres algısına ve kişilerin stresle başa çıkmalarında olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kişilik özellikleri ve kişinin spor yaşı bireyin stres algısı ve stresle başa çıkabilmesi açısından en önemli faktörlerden olduğu görülmüştür. Bu yüzden kişilerin stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmaları için spora yönlendirmeleri oldukça büyük bir önem arz etmektedir. Kişilerin stres algıları üzerinde etkili olan kişilik özellikleri göz önüne alınırsa kişilerin stres algılarına yönelik mücadelelerinde kişilik özellikleri dikkate alınarak çalışmalar yapılması önerilmektedir. Gelecekteki araştırmalarda araştırmacı ele aldığımız değişkenlerden daha farklı değişkenleri ele alması önerilebilir. Ayrıca spor yapmayan bireyler araştırmaya dahil edilip ön test ve son test şeklinde kişilerin stres algılarındaki değişim ölçülebilir.

## KAYNAKÇA

- Abend, S. M. (1981). Psychic conflict and the concept of defense. *The Psychoanalytic Quarterly*, 50(1), 67-76.
- Ackerman, P. L. (1996). A theory of adult intellectual development: process, personality, interests, and knowledge. *Intelligence*, 22(2), 227-257.
- Ackerman, P. L., & Heggestad, E. D. (1997). Intelligence, personality, and interests: evidence for overlapping traits. *Psychological Bulletin*, 121(2), 219.
- Açak, M. (2016). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Akaike, H. (1987). *Factor analysis and anc*. In Selected Papers Of Hirotugu Akaike (Pp. 371-386). Springer, New York, NY.
- Aksu, G. (2016). Stres ve örgütsel stres. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Aladağ, E. (2015). Öğretmenlerin stres kaynakları algılarının ve stresle baş etme yollarına ilişkin tutumlarının incelenmesi. Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the inventory of interpersonal problems. *Journal Of Personality Assessment*, 55(3-4), 521-536.
- Allik, J., & McCrae, R. R. (2004). Toward a geography of personality traits: patterns of profiles across 36 cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 35(1), 13-28.
- Altıparmak, E. (2018). Psikoteknik merkezinde sınava giren bireylerde algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları, genel öz yeterlilik ve anksiyete ile sınav başarısı arasındaki ilişki. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Ariès, P. (1965). Centuries of childhood: a social history of family life.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Ausubel, D. P., Sullivan, E. V., & Ives, S. W. (1980). Theory and problems of child development. Grune And Stratton.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Aydın, Y. (2017). Yetişkinlerin stres düzeyleri ve stresle baş etme yolları ile sergilenen dikkat eksikliği belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Toros Üniversitesi. Sosyal Bilimler Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin.

- Aysal, N. (2014). Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi. Okan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Aytaç, S. (2001). Örgütsel davranış açısından kişiliğin önemi. *İş, Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3(1).
- Aytaç, S. (2017). Stres kaynakları ve stresin psikolojik semptomlarının öfke kontrolü ile ilişkisi: polis memurları üzerine bir araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları / Journal Of Social Policy Conferences Sayı / Issue: 69 – 2015/2, 1-27.
- Balcı, A. (2014). Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Balcıoğlu, İ. (2005). Stres kavramı ve tarihsel gelişimi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açıdan Stres Ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47, 9-12.
- Baltaş, Z. Ve Baltaş, A. (2012). Stres ve başa çıkma yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Berk, L.E. (2005). Infants and children: prenatal through middle childhood (5<sup>th</sup> Ed.). MA: Pearson.
- Berne, E. (1961). Transactional analysis in psychotherapy grove press. New York.
- Binboğa, D. (2002). Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma vegenel sağlık durumlarının incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Biricik, Y.S. (2018). Akademik personelin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük yönünden değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi. Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Erzurum.
- Braham, Barbara J. *Stres yönetimi*. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G.)
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kanküs Yayınları.
- Can, A. (2014). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Cattell, H. B., & Cattell, H. E. (1997). *The 16 pf cattell comprehensive personality interpretation manual*. Institute For Personality And Ability Testing.
- Clark, L. A., & Watson, D. (2008). *An organizing paradigm for trait psychology*. *Handbook of personality: Theory And Research*, 265-286.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal Of Personality And Social Psychology*.

- Coşkun, S. (2018). Stres kaynakları, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler. Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Bolu.
- Çakır, A. (2014). Faktör analizi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı İşletme Doktora Programı.
- Çoban, B., Ünveren, A. (2007). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Oğuzhan Zirek (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dinçer, Ö. Ve Fidan, Y. (1996). *İşletme yönetimi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Doğan, F. (2008). Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları (kilis ili örneği), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Erciş, Y.C. (2018). Örgütsel stres ve örgütsel stresle başa çıkma yöntemleri: istanbul'da bir perakende mağazası ve şubelerinde araştırma. Kırıkkale Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale.
- Eseadi, C., Obidoa, M. A., Ogbuabor, S. E., & Ikechukwu-Iloanya, A. B. (2018). Effects of group-focused cognitive-behavioral coaching program on depressive symptoms in a sample of inmates in a nigerian prison. *International Journal Of Offender Therapy And Comparative Criminology*, 62(6), 1589-1602.
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Freud, A. (1992). *The ego and the mechanisms of defence*. Karnac Books.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy And Research*, 14(5), 449-468.
- Furukawa, T. (1992). Perceived parental rearing, personality and mental status in japanese adolescents. *Journal Of Adolescence*, 15(3), 317-322.
- Girdano, D. A., Dusek, D. E. Ve Everly, G. S. (2005). *Controlling stress and tension, seventh edition*, USA: Pearson Benjamin Cummings.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 59(6), 1216.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26.

- Gökgöz, H. (2013). Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: öğretim elemanları üzerine bir araştırma. Trakya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Edirne.
- Gökler, R., Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Tarih Kültür Ve Sanat Araştırmaları Dergisi*. Vol. 1, No. 3, September 2012.
- Güçlü N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güney, G. (2015). Örgütsel stres kaynaklarının çalışanlar üzerine etkileri ve stres yönetimi: ısparta adliye çalışanları üzerine bir uygulama. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Isparta.
- Güney, S. (1998). *Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü*. Ocak Yayınları.
- Hogan, R. (1982). *A socioanalytic theory of personality. In nebraska symposium on motivation*. University Of Nebraska Press.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis*, New York (WW Norton And Company) 1945.
- Hosseinipour, F. (2015). Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Izgar, H. (2015). Öğretmen adaylarının eğitim stresi ve öğrenmeye karşı tutumları üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 385-399.
- İnanç, B. Y., Yerlikaya, E. E. (2010). *Kişilik kuramları*. 3. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- İnci, E. (2011). *Kişilik gelişimi*. M. Engin Deniz (Ed.), Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (S. 123-156). Ankara: Ertem Basım.
- Kazaferoğlu, E. (2017). Kişilik özellikleri ile girişimcilik eğilimi ilişkisi: süleyman demirel üniversitesi girişimcilik dersi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Kendler, K. S. (1996). Parenting: a genetic-epidemiologic perspective. *The American Journal Of Psychiatry*, 153(1), 11.
- Kızılkaya, G., Aşkar, P. (2009). Problem çözmeye yönelik yansıtıcı düşünme becerisi ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 34(154), 82-92.
- Koçhan, A. (2019). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Kozulin, A. (1998). *Psychological tools: a sociocultural approach to education*. Harvard University Press.

- Küçüktahtlıdil, S. (2016). Sigorta sektöründe çalışan kişilerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başatme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. S.24.
- Lazarus, D. (1993). From psychological stres to the emotions. *Annual Review Of Psychology*, 44, 1-21.
- McAdams, D. (2008). Partial Identification And Testable Restrictions In Multi-Unit Auctions. *Journal Of Econometrics*, 146(1), 74-85.
- Monat, A. And Lazarus, S. L. (1991). *Stress and coping: an antology*, New York: Colombia University Press.
- Ocak, M., Güler, M. (2013). A tipi kişilik ve başa çıkma yöntemlerinin stresle ilişkisi: türk ve bosnalı öğrenciler üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 135-147.
- Önder, M. (2014). Erken menopoz ve normal menopoz: stres belirtileri, stresle başa çıkma, evlilik uyumu ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Özbyay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, TTU, Lubbock, Texas: USA.
- Özbyay, Y., Şahin, B. (1997, Eylül). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi, Ankara.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Özel, Y., Karabulut, A.B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri Ve Araştırmaları Dergisi*. 1(1), 2018, 48-56
- Özer, M. A. (2012). Çalışanlar için verimlilik anahtarı: stres yönetimi. *TUHİS İş Hukuku Ve İktisat Dergisi*, 24(1-2), 45-66.
- Özkalp, E. (1993). *Davranış bilimlerine giriş* (Vol. 1355). Anadolu Üniversitesi.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human motor development: a lifespan approach*. Routledge.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O., Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 153-157.
- Realo, A., Allik, J., Lönnqvist, J. E., Verkasalo, M., Kwiatkowska, A., Kööts, L., ... & Kolyshko, A. (2009). Mechanisms of the national character stereotype: how people in six neighbouring countries of russia describe themselves and the typical russian. *European Journal Of Personality: Published For The European Association Of Personality Psychology*, 23(3), 229-249.



- Saral, K. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. S.25-26.
- Sarıcı Bulut, S. (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, stresle başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkiler: gazi eğitim fakültesi örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 1205- 1221.
- Schretlen, D. J. (1988). The use of psychological tests to identify malingered symptoms of mental disorder. *Clinical Psychology Review*, 8(5), 451-476.
- Sellbom, M., Fischler, G. L., & Ben-Porath, Y. S. (2007). Identifying mmpı-2 predictors of police officer integrity and misconduct. *Criminal Justice And Behavior*, 34(8), 985-1004.
- Sharma, K. (2014). A comparative study of level of stress due to menstruation cycle among physically active and non active females at drc college. *International Journal Of Scientific And Research Publications*, 4(10), 1-4.
- Shore, R. (1997). *Rethinking the brain: New Insights Into Early Development*.
- Souto-Manning, M., & Lee, K. (2005). " In the beginning I thought it was all play:" parents' perceptions of the project approach in a second grade classroom. *School Community Journal*, 15(2), 7
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şahin, M., Yetim, A. A., Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 2. Baltaş Ve Baltaş, (2008). *Stres Ve Stresle Başa Çıkma Yolları*, 25 Baskı, İstanbul, Remzi Yayınevi.
- Şahin, N.H., Güler, M., Basım, H.N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 20(3):243-254
- Tajfel, H., & Turner, J. (1986). *The social identity theory of intergroup behaviour*. U: Worchel S. İ Austin WG (Ur.) *Psychology Of İntergroup Relations*. Chicago: Nelson Hall.
- Thomas, A., Chess, S., Birch, H. G., Hertzig, M. E., & Korn, S. (1963). Behavioral individuality in early childhood.
- Topal, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Türkçapar, M. H., Örsel, S., Uğurlu, M., Sargın, E., Turhan, M., Akkoyunlu, S., ... & Karakaş, G. (2007). Kişilik inanç ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri*, 10, 177-191.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Üstün, A., Bozkurt, E. (2003). İlköğretim okulu müdürlerinin kendilerini algılayışlarına göre problem çözme becerilerini etkileyen bazı mesleki faktörler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 11(1), 13-20.
- Weiten, W. (2007). *Psychology; themes and variations*. Thompson wadsworth, Fifth Edition.
- Wolstencroft, J. G. (2015). Filia garivaldis individual differences: Personality And Intelligence 20 Th July,
- Yamuç, V.A., Türker, D. (2015). Örgütsel stres kaynaklarının analizi: bir üretim işletmesinde kadın ve erkek çalışanlar üzerine inceleme. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 13(25), 389-423.
- Yaylacı, G.Ö, (2005) Örgütsel stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri, *Ammeidaresi Dergisi* 38 (2), 51-59.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doctoral Dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Zillig, L. M. P., Hemenover, S. H., & Dienstbier, R. A. (2002). What do we assess when we assess a big 5 trait? A content analysis of the affective, behavioral, and cognitive processes represented in big 5 personality inventories. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 28(6), 847-858.

## EKLER

### EK-1 ANKET

Yaş:                      Boy:                      Kilo:  
 Cinsiyet: Kız ( ) Erkek ( )  
 Spor yaşınız (*kaç yıldır spor yapıyorsunuz*):  
 Haftada kaç kez spor (antrenman) yapıyorsunuz?: 1 kez ( ) 2 kez ( ) 3kez ( ) 4 ve üzeri ( )  
 Spor yapma (antrenman) nedeninizi en iyi açıkladığımı düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz  
 Anne-Baba Yönlendirmesi ( ) Arkadaş-Kardeş ( ) Fit Görünüm ( ) Spor Kariyeri ( ) Diğerleri .....  
 Gelir Düzeyi: düşük ( ) orta ( ) yüksek ( )

aLGILANAN STRES ÖLÇEĞİ Bilge, Öğce, Genç ve Oran (2007)	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Önemli olayları kontrol edemedim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Kendimi stresli hissettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkелendirdi.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

<b>BÖLÜM 1: Kişilik Özellikleri:</b> Aşağıda çeşitli kişilik özelliklerine ait 44 ifade bulacaksınız. Her bir ifadenin size ne kadar uyduğunu 1 den 5e kadar olan Likert ölçeğine göre işaretleyiniz.						
		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	K1	1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4= Katılıyorum 5= Kesinlikle katılıyorum				
1	K1	1	2	3	4	5
2	K2	1	2	3	4	5
3	K3	1	2	3	4	5
4	K4	1	2	3	4	5
5	K5	1	2	3	4	5
6	K6	1	2	3	4	5
7	K7	1	2	3	4	5
8	K8	1	2	3	4	5
9	K9	1	2	3	4	5
10	K10	1	2	3	4	5
11	K11	1	2	3	4	5

12	K12	Diğer insanlarla tartışma başlatırım.	1	2	3	4	5
13	K13	Güvenilir bir insanım.	1	2	3	4	5
14	K14	(Olaylar karşısında) gergin olabilirim.	1	2	3	4	5
15	K15	Zekiyim, derin düşünürüm.	1	2	3	4	5
16	K16	Çok coşkulu, hevesliyim.	1	2	3	4	5
17	K17	Affedici bir yapım var.	1	2	3	4	5
18	K18	Dağınık olmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5
19	K19	(Olaylar karşısında) çok endişelenirim.	1	2	3	4	5
20	K20	Geniş bir hayal gücüm var.	1	2	3	4	5
21	K21	Sessiz olmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5
22	K22	Genelde güvenilirim.	1	2	3	4	5
23	K23	Tembel olmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5
24	K24	Duygusal olarak dengeliyim, kolaylıkla üzülmem.	1	2	3	4	5
25	K25	Yaratıcıyım.	1	2	3	4	5
26	K26	İddialı bir kişiliğe sahibim.	1	2	3	4	5
27	K27	Soğuk ve ilgisiz bir yapım var.	1	2	3	4	5
28	K28	Görevim bitene kadar azimle çalışırım.	1	2	3	4	5
29	K29	Huysuz, kaprisli olabilirim.	1	2	3	4	5
30	K30	Sanatsal ve estetik yapılara değer veririm.	1	2	3	4	5
31	K31	Bazen utangacım.	1	2	3	4	5
32	K32	Nerdeyse herkese karşı düşünceli ve nazığim.	1	2	3	4	5
33	K33	İşlerimi etkin, iyi bir biçimde yaparım.	1	2	3	4	5
34	K34	Gergin durumlarda sakin davranırım.	1	2	3	4	5
35	K35	Rutin işleri tercih ederim.	1	2	3	4	5
36	K36	Dışa dönük, sosyal, arkadaş canlısıyım.	1	2	3	4	5
37	K37	Bazen diğer insanlara karşı kaba davranırım.	1	2	3	4	5
38	K38	Plan yapar ve planlarımı gerçekleştiririm.	1	2	3	4	5
39	K39	Kolay sinirlenirim.	1	2	3	4	5
40	K40	Akıl yürütmeyi, akıl oyunlarına başvurmayı severim.	1	2	3	4	5
41	K41	Çok az sanatsal ilgim var.	1	2	3	4	5
42	K42	Diğerleriyle (Başkalarıyla veya diğer çalışanlarla) işbirliği yapmayı severim.	1	2	3	4	5
43	K43	Dikkatim çabuk dağılır.	1	2	3	4	5
44	K44	Sanat, müzik ve edebiyatla ilgilenirim, bu konularda bilgiliyim.	1	2	3	4	5
45	K45	Kontrol sorusundur boş bırakınız	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Erol Karadağlı  
Doğum Yeri ve Tarihi : Kastamonu Çatalzeytin 01.08.1986

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce  
Bilimsel :  
Faaliyet/Yayımlar :  
Aldığı Ödüller

### İş Deneyimi

Stajlar : Gazi Üniversitesi Spor Klubu  
Projeler ve Kurs Belgeleri : Tenis 3.kademe. atletizm 2.kademe. oryantiring 1n kademe.  
Çalıştığı Kurumlar : Gazi Üniversitesi Spor Klubu - Çankaya Halk Eğitim Merkezi- Eryaman Halk Eğitim Merkezi. - Başkent Parkur Spor Klubu.

### İletişim

E-Posta Adresi : Karadagli\_besyo@msn.com

Tarih : 03.09.2019