

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**TAKINTILI OLMA DÜZEYİNİN KİŞİLERİN GENEL KAYGI, BENLİK
ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DURUMLARI AÇISINDAN
DEĞİŞİMLERİNİN EĞİTİM DÜZEYLERİ, CİNSİYETLERİ VE
KARDEŞLERİ OLUP OLMAMASINA GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan

Yavuz ŞAHİN

İstanbul, 2015

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**TAKINTILI OLMA DÜZEYİNİN KİŞİLERİN GENEL KAYGI, BENLİK
ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DURUMLARI AÇISINDAN
DEĞİŞİMLERİNİN EĞİTİM DÜZEYLERİ, CİNSİYETLERİ VE
KARDEŞLERİ OLUP OLMAMASINA GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan

Yavuz ŞAHİN

Öğrenci No:

130790105

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Emine Sevinç Çağlar

İstanbul, 2015

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum **“Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri Ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi”** başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 28/07/2015

Yavuz ŞAHİN

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

28/07/2015

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 130790105 numaralı *Yavuz ŞAHİN'in* "Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Takıntılı Olma Düzeyinin Kişilerin Genel Kaygı, Benlik Algısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Durumları Açısından Değişimlerinin Eğitim Düzeyleri, Cinsiyetleri Ve Kardeşleri Olup Olmamasına Göre İncelenmesi.*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 21.07.2015 tarih ve 2015/29 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

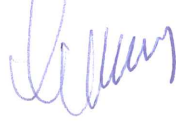
DANIŞMAN
Yrd.Doç.Dr. Emine Sevinç ÇAĞLAR
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Mehmet Zeki ILGAR
(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi)



ÜYE
Prof. Dr.Nihal ÖREN
(Beykent Üniversitesi)



Adı ve Soyadı : Yavuz ŞAHİN
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Emine Sevinç ÇAĞLAR
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2015
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Takıntılı Olma Düzeyi, Genel Kaygı, Benlik Algısı, Psikolojik Dayanıklılık, Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Kardeşe Sahip Olma / Olmama, Yetişkin.

ÖZ

TAKINTILI OLMA DÜZEYİNİN KİŞİLERİN GENEL KAYGI, BENLİK ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DURUMLARI AÇISINDAN DEĞİŞİMLERİNİN EĞİTİM DÜZEYLERİ, CİNSİYETLERİ VE KARDEŞLERİ OLUP OLMAMASINA GÖRE İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı takıntılı olma düzeyinin kişilerin genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumları açısından değişimlerinin eğitim düzeyleri, cinsiyetleri ve kardeşleri olup olmamasına göre incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, 2015 yılında İstanbul'da yaşayan, serbest dağılıma sahip toplam 420 yetişkin kişiden oluşmuştur. Araştırmada kişilerin takıntılı olma seviyeleri Hodgson ve ark. (1979)'nın Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri, genel kaygı seviyeleri Spielberger ve ark. (1972)'nin Sürekli Kaygı Envanteri, benlik tasarımı seviyeleri Gilbert ve ark. (1993)'nin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, psikolojik dayanıklılık seviyeleri Smith ve ark. (2010)'nin oluşturduğu Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Bu ölçeklerden aldıkları puanlar ve bu puanların cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine ve kardeşleri bulunup bulunmamasına göre değişimleri incelenmiştir. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 15.00 programı kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Katsayısı, yordayıcı değişkenlerin incelenmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, kişilerin takıntılı olma düzeyleriyle cinsiyet, kardeşe sahip olup olmama gibi demografik değişkenlere göre farklılığının analizinde Bağımsız Gruplar T – Testi, eğitim durumu demografik değişkenine göre farklılığında ise ANOVA analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların takıntılı olma düzeyi ve genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır. Takıntılı olma düzeyleriyle genel kaygı ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ancak katılımcıların takıntılı olma düzeyiyle benlik algısı arasında ise negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca takıntılı olma düzeyleri; cinsiyet, kardeşe sahip olup olmama değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermemekte olduğu bulunmuştur. Son olarak katılımcıların takıntılı olma düzeylerinin eğitim durumlarından biriyle farklılık

gösterdiği anlaşılmıştır. Eğitim durumu lise olan katılımcıların takıntılı olma durumları diğer eğitim durumlarına sahip olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Name and Surname : Yavuz ŞAHİN
Supervisor : Yrd. Doç. Dr. Emine Sevinç ÇAĞLAR
Degree and Date : Master, 2015
Major : Clinical Psychology
Key Words : Obsession Levels, General Anxiety, Self-Perception, Psychological Resilience, Gender, Educational Level, Had/ Not Had Any Siblings, Adult.

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF OBSESSION LEVELS FOR INDIVIDUALS IN GENERAL ANXIETY, SELF PERCEPTION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE ALTERATION WITH THEIR EDUCATION LEVEL, GENDER AND HAVE / NOT HAVE ANY SIBLINGS

A descriptive screening examination undertaken the look of obsession levels to general anxiety, self-esteem and psychological resilience in changes of gender, educational levels and had/ not had any siblings. The participants consisted of a total of 420 adults whose picked randomly. This is one examination of descriptive relation style was used. A total of 420 adults of Istanbul participated who picked randomly. The analyse data collected via four scales entitled “Maudsley Obsessive Compulsive Inventory” invented by Hodgson and companions. (1979), “Trait Anxiety Inventory” invented by Spielberger and companions (1972), “Social Comparison Scale” invented by Gilbert and companions (1993) and “Short Resilience Scale” invented by Smith and companions (2010). SPSS 15.00 program used to analyze. Pearson Correlation Analyse, Regression Analyse, Independent Samples T - Test, ANOVA Analyse performed to analyze the data.

The results shows significant effects in obsession levels, general anxiety, self-esteem and psychological resilience of participants. The strong effect was found in obsession levels - general anxiety and psychological resilience. A significantly negative effect seen on participants obsession levels and self-esteem. Results from this study revealed that, participants obsession levels did not vary according to genders and had/ not had any siblings. Finally, obsession levels of participants did vary one of the education level. Participants who only had high school education was more obsessive than other educational leveled participants.

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	III
ABSTRACT.....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar.....	XI
ŞEKİLLER.....	XII
ÖNSÖZ.....	XIII
1. GİRİŞ.....	1
1. 2. Araştırmanın Amacı.....	3
1. 3. Araştırmanın Önemi.....	3
1. 4. Problem.....	3
1. 5. Alt Problemler.....	4
1. 6. Hipotez.....	4
1. 7. Sayıtlar.....	4
1. 8. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
2. 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	6
2. 1. Obsesif Kompulsif Bozukluk	6
2. 1. 1. Obsesyon Türleri.....	6
2. 1. 2. Kompulsiyon Türleri.....	7
2. 1. 3. DSM-IV-TR'ye Göre OKB Tanı Kriterleri.....	7
2. 1. 4. Etyolojisi.....	8
2. 1. 5. Nörobiyolojik Sonuçlar.....	8
2. 1. 6. Nörotransmitter Bozuklukları.....	8
2. 1. 7. Eş Tanılar.....	9
2. 1. 8. Ayırıcı Tanı.....	9
2. 1. 9. Tedavi.....	9

2. 1. 10. Bilişsel Davranışçı Terapiler.....	9
2. 1. 11. Takıntı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	10
2. 2. Genel Kaygı.....	10
2. 2. 1. Genel Kaygının Tanımı.....	10
2. 2. 2. Kaygının Tarihi.....	12
2. 2. 3. Kaygının Açıklamaları.....	12
2. 2. 4. Kaygının Belirtileri - Klinik Özellikleri.....	14
2. 2. 5. Kaygı Türleri.....	15
2. 2. 6. Bilgisayar Kaygısı.....	16
2. 2. 7. Kaygı ile Korku.....	16
2. 2. 8. Kaygının Nedenleri.....	18
2. 2. 9. Kaygı Kuramları.....	18
2. 2. 10. Kaygı Duyarlılığı / Sosyal Kaygı.....	21
2. 2. 11. Fizyolojik Belirtiler.....	22
2. 2. 12. Kaygının Nörobiyolojisi.....	22
2. 2. 13. Kaygı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	23
2. 3. Benlik Algısı.....	24
2. 3. 1. Benlik.....	24
2. 3. 2. Benlik Algısı Kavramı.....	25
2. 3. 3. Sağlıklı Bir Benlik Algısı Olan ve Olmayan Kişiler.....	27
2. 3. 4. Psikanalitik Kuram'da Benlik.....	28
2. 3. 5. Erik Erikson'a Göre Benlik Algısı.....	28
2. 3. 6. Rogers'ın Benlik Kuramı.....	29
2. 3. 7. Fromm'a Göre Benlik Algısı.....	29
2. 3. 8. Adler'e Göre Benlik Algısı.....	29
2. 3. 9. Jung'a Göre Benlik Algısı.....	29
2. 3. 10. Allport'a Göre Benlik Algısı.....	29

2. 3. 11. Benlik Algısı İle ilgili Yapılmış Araştırmalar.....	30
2. 4. Psikolojik Dayanıklılık.....	31
2. 4. 1. Psikolojik Dayanıklılığın Özellikleri.....	33
2. 4. 2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	33
2. 4. 3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	35
2. 4. 4. Risk Faktörleri.....	35
2. 4. 5. Psikolojik Dayanıklılık Modeli.....	36
2. 4. 6. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Süreci.....	37
2. 4. 7. Psikolojik Dayanıklılığın Kişilik Özellikleri.....	37
2. 4. 8. Psikolojik Dayanıklılığın On Önemli Faktörü.....	38
2. 4. 9. Koruyucu Faktörler.....	40
2. 4. 10. Biyolojik Faktörler.....	41
2. 4. 11. Psikolojik Faktörler.....	42
2. 4. 12. Olumlu Sonuçlar.....	42
2. 4. 13. Psikolojik Dayanıklılıkta Bakış Açılıarı.....	42
2. 4. 14. Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları.....	43
2. 4. 15. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	44
3. YÖNTEM.....	47
3. 1. Araştırmanın Modeli.....	47
3. 2. Evren ve Örneklem.....	47
3. 3. Uygulanan Yöntem.....	47
3. 4. Veri Toplama Araçları.....	48
3. 4. 1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	48
3. 4. 2. Maudsley Obsesif Kompulsif Ölçeği.....	48
3. 4. 3. Sosyal Karşılaştırma Envanteri	49
3. 4. 4. Genel Kaygı Ölçeği.....	49
3. 4. 5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Envanteri.....	50

3. 5. Verilerin Toplanması.....	50
3. 6. Verilerin Analiz Teknikleri.....	50
4. BULGULAR	52
4. 1. Betimleyici İstatistiksel Verilere İlişkin Sonuçlar.....	52
4. 2. Korelasyon Analizleri.....	53
4. 2. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Genel Kaygılarının Korelasyon İlişkin Bulgular.....	53
4. 2. 2. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Korelasyon İlişkin Bulgular.....	53
4. 2. 3. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Benlik Algılarının Korelasyon İlişkin Bulgular.....	54
4. 3. Regresyon Analizleri.....	54
4. 3. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Genel Kaygılarına İlişkin Bulgular.....	54
4. 3. 2. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Benlik Algılarına İlişkin Bulgular.....	55
4. 3. 3. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıklarına İlişkin Bulgular.....	56
4. 4. T- Testi Analizleri.....	56
4. 4. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular.....	56
4. 4. 2. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Kardeşe Sahip Olup Olmamlarına İlişkin Bulgular.....	57
4. 5. Varyans (ANOVA) Analizleri.....	57
4. 5. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular.....	57
5. TARTIŞMA.....	59

6. KAYNAKLAR.....	61
7. EKLER.....	79
Ek 1: Sosyodemografik Bilgi Formu.....	79
Ek 2: Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri.....	80
Ek 3: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	82
Ek 4: Sürekli Kaygı Ölçeği.....	83
Ek 5: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)	84

TABLULAR

TABLO 1 Betimleyici İstatistiksel Verilerin Sonuçları.....	52
TABLO 2 Takıntılı Olma Düzeyi İle Genel Kaygının Korelasyon Sonuçları.....	53
TABLO 3 Takıntılı Olma Düzeyi İle Psikolojik Dayanıklılık Korelasyon Sonuçları.....	53
TABLO 4 Takıntılı Olma Düzeyi İle Benlik Algısı Korelasyon Sonuçları.....	54
TABLO 5 Takıntılı Olma Düzeyi İle Genel Kaygı Arasındaki İlişki Sonuçları.....	55
TABLO 6 Takıntılı Olma Düzeyi İle Benlik Algısı Arasındaki İlişki Sonuçları.....	55
TABLO 7 Takıntılı Olma Düzeyi İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki Sonuçları.....	56
TABLO 8 Takıntılı Olma Düzeyi İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki Sonuçları.....	56
TABLO 9 Takıntılı Olma Düzeyi İle Kardeşe Sahip Olup Olmama Arasındaki İlişki Sonuçları.....	57
TABLO 10 Takıntılı Olma Düzeyi İle Eğitim Durumu Arasındaki İlişki Sonuçları Levene Tablosu.....	58
TABLO 11 Takıntılı Olma Düzeyi İle Eğitim Durumu Arasındaki İlişki Sonuçları Tukey Tablosu.....	58

ŞEKİLLER

ŞEKİL 1. Araştırmanın Modeli.....	47
-----------------------------------	----

ÖNSÖZ

Yapmış olduğum bu araştırmanın amacı, takıntı düzeyine etkisi bulunan genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumlarındaki değişimlerin ne oranda bir etki oluşturduğunu saptamak ve bu durumların kişilerin eğitim düzeyine, cinsiyetlerine ve kardeşlerinin bulunup bulunmamasına göre nasıl değiştiğini inceleyerek, kişilerin takıntı rahatsızlığına yakalanmamalarına yönelik önlemler almalarını sağlamaktır. Bunu az da olsa gerçekleştirebilmiş olmayı umut ediyorum.

Burada öncelikle, araştırma konusunun belirlenmesinden yöntem kısmında karşılaştığım sorunlara kadar, araştırmanın her aşamasında görüş, yardım ve güvenini esirgemeyen ve bana yol gösteren Yardımcı Doçent Doktor Emine Sevinç ÇAĞLAR'a, Profesör Doktor Nihal ÖREN'e ve Işıl ÖREN'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Gerek araştırma gerek yüksek lisans eğitimim süresince pozitif katkıları esirgemeyen değerli arkadaşım Engin TAŞ'a şahsıma göstermiş olduğu rehberlik, anlayış ve her türlü yardımlarından dolayı en içten saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın verilerinin toplanma sürecinde eşsiz yardım ve hoşgörülerini esirgemeyen Meltem Ertezi DEMİR'e ve Yaşar ŞENGİL'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca ders aldığım ve tez çalışmamın çeşitli aşamalarında bana destek olan Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı'ndaki değerli öğretim görevlilerime teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmalarım esnasında bana manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tüm sevgili arkadaşlarıma, akrabalarıma, anneme, babama ve ağabeyime de ayrı ayrı şükranlarımı sunarım.

Yavuz ŞAHİN

İstanbul, Temmuz 2015

1. GİRİŞ

Takıntı durumu, bilimsel olarak obsesif kompulsif bozukluk, neredeyse herkeste az oranda da olsa görülebilen, halk arasında vesvese olarak tabir edilmiş, kişinin kontrolü dışında aklına gelen ve çıkartamadığı bazı düşüncelerden dolayı sıkıntı duyması ve bunları aklından çıkarmak için bazı hareketleri ritüel tarzında uygulamasıyla kendini gösteren bir rahatsızlıktır. Her yaş ve meslek grubundaki kişilerde ortaya çıkabileceği gibi genetik olarak anne ve babadan kişiye geçmesi de söz konusudur.

OKB DSM-4-TR de, kişide sıkıntı oluşturan düşüncelerle ve bunları aklından atmamak için yaptığı, zamanı boşa harcamayla tanımlanan hareketlerde bulunmasına neden olan bir durum olarak tanımlanmıştır (Swedo ve ark. 2006).

Takıntı, kişide büyük bir sıkıntıyı oluşturan, tüm iş, sosyal ve eğitim konularının bozulmasına neden olan, zaman kavramını bozan, tedavisi mümkün bir ruhsal bozukluktur (A.P.A., 2002).

Obsesyonlar kişide bulaşma, kuşku duyma, simetri, dine yönelme ya da seksüel tarzda aşırı bir kafa yormayı tanımlar. Kendisine göre oluşturduğu ritüel tarzı hareketleri yapamazsa çok kötü şeylerin olabileceği düşüncesi en temel düşüncedir (Swedo ve ark. 2006).

Kompulsiyonlar ise, el yıkaması, aşırı temizlenme, durmadan kontrol etme, kişi tarafından bulunmuş özel hareketleri tekrarlama, eşyaların sayma, durmadan düzene koyma ve her şeyi biriktirme durumlarıdır (Swedo ve ark. 2006).

Kompulsiyonları kişi bendensel hareketleri ile fazlaca yapmasına karşın, kişiye özel dualar ve düşünceleri tekrar tekrar aklına getirme gibi akılsal hareketler ve basit şekildeki tikler ile olabilir. Bu hareketler kişide var olan sıkıntının giderilmesine ve aklındaki düşünceleri silmek için tam yapıldığı hissini yaşatana kadar devamlı tekrarlanmasına zorlanabilir (Swedo ve ark. 2006).

Çocukluk çağında takıntı teşhisi alanların % 41 inde yetişkin döneminde de takıntı rahatsızlığının sürdüğü ortaya çıkmıştır (Stewart, 2006).

Kaygı, kötü bir şey olacağına ilişkin düşüncelerle tehlike ve zarar gelme beklentisinin oluşturduğu bunaltı ve sıkıntıdır (Budak, 2005).

Korkunun bir nesnesi vardır ve oluşturduğu tehlike insanın yaşamını, hayatta kalmasını etkileyecek düzeydedir (Budak, 2005).

Kaygınsa bir nesnesi yoktur ve kişinin düşünceleriyle oluştuğundan çarpıtılmış ve bozulmuştur, geleceğe yönelik yoğun bir tedirgin olma durumudur. Gerçekle ilgisi olmadığından ve kişinin kendisi oluşturduğundan başkaları tarafından hissedilmesi mümkün olmaz (Hançerlioğlu, 1995).

Kaygı bütün canlılarda vardır ve evrimle değişim gösterir. Tüm öğretilerde kaygı kavramı vardır. Kimi davranışa neden olan kimi ise doğal bir süreçle oluştuğundan bahsetmiştir (Kaya, 2006)

Kaygı kavramı eski zamanlardan beri incelenmiştir. Kaygı kelimesinin eski anlamı bunaltı yaşamak ve aşırı korkudur. Kaygı başka duygularla bir yaşanabildiğinden onlara benzetilebilir. Duygusal olarak hissedildiği gibi fizyolojik tepkiler olarak ta hissedilebilir (Thorson, 2000)

Kaygı hoşla gitmeyen ve kişiyi iyi etkilemeyen bir reaksiyondur. Kaygılanıldığında sinir sistemi farklı etkiler gösterir. Vücutta terleme, titreme bunlardandır. Kişi bunları nasıl algılıyorsa şiddeti de buna göre değişir. Oluşan hislerin kişideki tepkilere göre şiddet oluşturması değişebilecektir (Özgüven, 2002).

Kişi kaygıyı yaşamaya başladığında sadece duygusal değil bedensel de etkilenir. Hissetmeye başladıkları kişide başka değişik durumları tetikler. Kaygı durumunda seste kısımla, terleme, titreme durumları görülebilir (Baltaş ve ark. 2010).

Benlik tasarlaması kişinin kendisini nasıl görüp algıladığına göre değişir. (Baymur ve ark, 1965).

Benlik, kişinin kendisini nasıl algıladığıdır (Kağıtçıbaşı, 2002).

Özlu, benlik algısını kişinin çevreden aldıklarını kendisine katmasıyla oluşturduğunu söyler (Özoğlu, 1978).

Benlik algısı temelde güven duygusuyla olur. Kendisine ve yeteneğine güvenmeyle. Güvene sahip olmayan kişiler yeni yetenek kazanmayı başaramayacaklardır (Lawrence, 2002).

Bir gencin kimlik duygusunun gelişmiş olması kendine yeterlilik düşüncesi ve güven duymasıyla anlaşılabilir. Benliğin kendini bütünleştirmesi kimlik duygusunun geliştiğini gösterir (Temel ve ark. 2003).

Psikolojik sağlam olma, dayanıklılık ve yılmazlık gibi kelimelerle de anlatılabilir (Basım ve ark. 2012).

Cencirulo'da (2003), kişilerin stresle başa çıkmada psikolojik sağlamlığı kullandığını söyler.

Dayanıklılık kişinin zorlu hayat şartlarına dayanabilmesini sağlayan bir özelliktir (Tümlü, 2014)

Sağlamlığa sahip olanlar zorluklar karşısında yılmayan ve empati yapabilen kişiler olur (Gürkan, 2008).

Kişi dayanıklılığı geliştirebilmesi için koruyucu durumlara sahip olması gereklidir. Dayanıklılık, zorluk ve tehdit unsuruyla olabilir (Öz ve ark. 2011).

Sağlamlığa sahip olanlar zorluklar karşısında kaçmazlar. Kişiler bu şekilde hafif sıkıntı yaşarlar (Klag ve ark. 2006).

Sağlamlık sayesinde kişi zorluklarla karşılaştığında onları alt edebilir. Dayanıklılığı Amerika dernekleri her türlü zorluk ve zorlanmayla baş edebilme gücü olarak tanımlar (Southwick ve ark. 2014).

1. 2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, takıntılı olma düzeyinin kişilerin genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumlarının değişimlerinin eğitim düzeyleri, cinsiyetleri ve kardeşleri olup olmamasına ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1. 3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, takıntılı olma düzeyinin kişilerin genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumları açısından değişimlerinin eğitim düzeyleri, cinsiyetleri ve kardeşleri olup olmamasına göre incelenmesi ve sonuçlarının açıklanması amaçtır. Çıkan sonuçların kişilerin takıntı düzeylerindeki artış veya azalışları oluşturan etkenlere ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırma, genel dağılımda takıntı düzeylerini ve kişinin yaşam koşullarından fazlaca etkilenen kaygılanma durumu ile ailesel olarak, kişinin kontrolü dışında sahip olduğu kardeşlerinin etkisini incelediği için önemlidir. Genel dağılımdaki, her meslek ve eğitim durumundan kişilerin oluşturdukları alandaki benlik algıları ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili algıların belirlenmesi açısından da önemli görülmektedir. Elde edilen bulgularla, söz konusu kavramlarla ilgili yeni çıkarımların oluşturulmasına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulgularının genel dağılıma sahip katılımcıların takıntılı olma düzeylerinin belirlenmesiyle, katılımcıların kişisel ve mesleki gelişimlerini zorlaştıran, hatta engelleyen takıntı kavramının daha ileri boyutlarıyla tartışılmasına ve araştırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Katılımcıların sahip oldukları bilgi, birikim ve yetenekleri tam olarak kullanabilme düzeyinin etkileyen takıntılı olma düzeyi ile genel stres, psikolojik dayanıklılık ve benlik algısı kavramlarıyla ilişkilere dayalı bulguları ortaya koymak, araştırmanın gerçekleştirilmesi için önemli bir neden olarak görülmektedir.

1. 4. Problem

Bu araştırmada, takıntılı olma düzeyinin kişilerin genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık durumları açısından değişimlerinin eğitim düzeyleri, cinsiyetleri ve kardeşleri olup olmamasına göre incelenmesi yapılmıştır.

1. 5. Alt Problemler

Araştırmada yukarıda belirtilen problemlere dayalı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Genel kaygının, takıntılı olma düzeyini etkilemesi açısından belirli bir fark var mıdır?
2. Benlik algısının, takıntılı olma düzeyini etkilemesi açısından belirli bir fark var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlığın, takıntılı olma düzeyini etkilemesi açısından belirli bir fark var mıdır?
4. Cinsiyetin, takıntılı olma düzeyini etkilemesi açısından belirli bir fark var mıdır?
5. Eğitim durumunun, takıntılı olma düzeyini etkilemesi açısından belirli bir fark var mıdır?
6. Kardeşe sahip olup olmamanın, takıntılı olma düzeyini etkilemesi açısından belirli bir fark var mıdır?

1. 6. Hipotez

Araştırmada problem ve alt probleme dayalı olarak saptanan hipotezler başlıca bir grup olarak aşağıda sunulmuştur.

1. Genel kaygı düzeyi, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılığın takıntılı olma düzeyi üzerindeki etkisi; eğitim, cinsiyet ve kardeşe sahip olup olmama durumuna gore farklılaşmaktadır.

1. 7. Sayıtlar

Bu araştırma için kabul edilmiş sayıtlar aşağıda verilmiştir. Kişilerin takıntılı olma düzeyleri Hodgson ve ark. (1979) tarafından geliştirilen Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri, genel kaygı düzeyleri Spielberger ve ark. (1972)'nin geliştirdiği Sürekli Kaygı Envanteri, benlik algısı düzeyleri Gilbert ve ark. (1993)'nin geliştirdiği Sosyal Karşılaştırma leği, psikolojik dayanıklılığı ise Smith ve ark. (2010)'nin geliştirdiği Kısa Psikolojik Sağlamlık leğinin ltđđü niteliklerle sınırlıdır. Kişilerin bilgi toplama aralarındaki soruları, kişisel durumlarını gerçekçi olarak yansıtacak şekilde cevaplandırırdıkları varsayılmıştır. Araştırma kapsamına giren bireylerin araştırma suresince özel koşulları dışında genel etkilerin aynı olduğu varsayılmıştır.

1. 8. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma; İstanbul'da yaşayan genel dağılıma sahip yetişkin bireyler üzerinde yapılmıştır.
2. Arařtırmanın takıntılı olma dűzeyi, Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri, genel kaygı dűzeyleri Sűrekli Kaygı Envanteri, benlik tasarımı Sosyal Karřılařtırma leđi, psikolojik dayanıklılık dűzeyleri ise Kısa Psikolojik Sađamlık leđi'nin ltűđű niteliklerle sınırlıdır.

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde araştırmaya konu olan takıntılı olma düzeyi; obsesif kompulsif bozukluk, obsesif düşünceler, kompulsif hareketler, genel kaygı, benlik tasarımı ve psikolojik dayanıklılık hakkında bilgiler verilmiş, Türkiye’de ve dış ülkelerde yapılmış araştırmalar özet olarak yazılmıştır.

2. 1. Obsesif Kompulsif Bozukluk

Takıntılı kişi oluşan sıkıntılı düşünceleri sadece düşünmekle kalmaz onlardan uzaklaşmak için bazı hareketlere de başvurur. Bu hareketler sadece kafasındaki bozuk düşünceleri gidermek için yapılır (A.P.A., 2002).

Takıntıda ilk olarak tekrarlayan bir düşünce bulunmalıdır. İkincisinde bu düşünceyi kontrol etmeye çalışma bulunur. Üçüncüsü ise kişi takıntılarının içten geldiğini bilir (Karamustafaloğlu ve ark. 2008).

2. 1. 1. Obsesyon Türleri (A.P.A., 2002)

2. 1. 1. 1. Saldırganlık: Saldırma daha çok başkalarına zarar verme şeklinde görülür. Bu durumdaki kişiler sevdiklerinden kaçır, kesici alet vs. leri sevmezler.

2. 1. 1. 2. Kirlenme: Kirlenme durumu olabileceğini düşündüğü her yerden kaçınmayla kendini gösterir. Etrafa dokunmaktan ve insanlarla yakın temasa girmekten uzak dururlar.

2. 1. 1. 3. Kuşkulama: Sonu tehlikeli olabilecek olaylar hakkında kaygıya kapılmaz. Etraftaki nesnelere zarar vermemesi ile ilgili arada kalır. Sonrasında kontrol etmek ister tüm tehlikeli bulduğu bölgeleri.

2. 1. 1. 4. Cinsellik: Kafasından geçen ve kişiye sıkıntı veren cinsel düşüncelerdir. Kişi akrabalarıyla ilişkilere girdiğini düşünerek kaygılanır.

2. 1. 1. 5. Simetri: Objelerin belli bir şekil ve durumda durması gerektiği ile ilgili düşüncelerdir.

2. 1. 1. 6. Dinsel: Çoğunlukla yaptıklarının günah gibi görünmesi ve sıkıntı duyması.

2. 1. 1. 7. Somatik: Cinsel hastalıklara veya kan hastalıklarına kapıldığını düşünme durumlarıdır. Rahatsızlanacağı düşüncesi yüksek sıkıntıyı veren durumdur.

2. 1. 2. Kompulsiyon Türleri: (A.P.A., 2002)

2. 1. 2. 1. Temizlenme: Kişilerin temiz olmama düşüncesine karşı gelme durumlarıdır. Temizlenmeyle sürekli uğraşma ve etrafı temizleme en çok gözükenleridir.

2. 1. 2. 2. Kontrol Etme: Etrafta tehlikeli bir olay olmasın diye sürekli önemli noktaları kontrol etmektir.

2. 1. 2. 3. Düzenleme: Sıralamayı yapma ve korumayla ilgili hareketlerdir.

2. 1. 2. 4. Tekrarlama: Bazı hareketleri yineleyerek tekrarlamasıdır.

2. 1. 2. 5. Sayma: Arabaları ve birkaç tane olan objeleri tekrarlayarak sayması.

2. 1. 2. 6. Diğerleri: Dokunmaya çalışma ve gerek duymadığı halde bazı şeyleri almayla ortaya çıkar.

2. 1. 3. DSM-IV-TR'ye Göre OKB Tanı Kriterleri : (A.P.A., 2002)

Düşünce veya hareket takıntıları var.

Takıntılar aşağıdaki gibi tanımlanır.

1. Kişiye sıkıntı veren yineleyici düşünceler.
2. Gündelik yaşam sıkıntılarıyla ilgili değildir.
3. Farklı düşüncelerle bu bozuk düşünceleri kafadan atmayı sağlamak.
4. Sıkıntıları yaşayan kişi bunların kendisinden olduğunun farkındadır.

Kompulsiyonlar aşağıda tanımlanmıştır.

1. Bazı kendine has kurallara göre yapılan davranışlar (el yıkanması, kontrol etme) veya düşüncede olan durumlar (sayma, yineleyici tekrarlar).

2. Yapılan hareketler veya düşünceler sıkıntıda kişiye uzaklaştırmaya yöneliktir fakat tam tersine çok yoğunurlar.

3. Kişi yaşadığı takıntıların anlamlı olmadığını kabul eder fakat sadece yetişkinler için bu geçerlidir.

4. Takıntılar ve yineleyici hareketler kişinin zamanını boşa harcamasına ve sıkıntı duymasına neden olur.

5. Diğer hastalıkların olması durumunda takıntılar burayla sınırlı değildir. Örneğim depresyon gibi.

6. Takıntı durumu kullanılan bir ilaçtan, madde alımından dolayı olmamalıdır.

Kişi, yaşadığı takıntıların doğru olmadığını düşünmüyorsa “kişi iç görüye sahip değildir” denir.

2. 1. 4. Etyolojisi

Takıntının genetik geçişi vardır, yüksek orandadır ve her iki ebeveynde de varsa çocuğun da takıntı hastası olması yüksek ihtimaldir (Nestadt ve ark. 2002).

Bazal Gangliyonlardaki genişlemeler kişide bağışıklığı oluşturabilir. Çocuklarda beyinlerinde oluşan bazı salgılar antikor seviyelerini arttırabilir. Bu salgılarla antikor artışı arasında bağ olduğu saptanmıştır (Giedd ve ark. 2002).

2. 1. 5. Nörobiyolojik Sonuçlar

Ameliyat yöntemiyle Bazal Gangliyonlar ile Frontal Lob’un bir kısmını ayırmak tedavide etkili olabilmıştır. Bu yöntemlerle takıntıda ve davranışlarında azalma olabildiği görülmüştür. Bu bulgular Bazal Gangliyonları takıntı hastalığının açıklayıcıları göstermez fakat Frontal Korteks ile bağlarını gösterici niteliktedir (Swedo ve ark. 2006).

2. 1. 6. Nörotransmitter Bozuklukları

2. 1. 6. 1. Serotonin

Depresyondan daha uzun bir zamanda Serotonin’e tepki verilebilmiştir takıntı hastalarında (El Mansari ve ark. 2008).

2. 1. 6. 2. Dopamin

Yapılan hayvan deneylerindeki deneklerde Dopamin alımının iyileştirici etkileri test edilmiştir (Westenberg ve ark. 2009).

2. 1. 6. 3. Glutamat

Glutamat’taki bozulmayı cerrahi alanda fark edebilmişlerdir (El Mansari ve ark. 2008).

2. 1. 7. Eş Tanılar

Birlikte görülen, en yüksek çoğunlukta depresyondur (Diler ve ark. 2004).

Takıntı ile tik rahatsızlığı aynı zamanlarda başlayabilir (Kalra ve ark. 2011).

Dikkat bozulması ve tikler çocukluk çağında, yetişkin çağında ise anksiyete ve depresyon takıntı rahatsızlığına eşlik edebilir (Mancebo ve ark. 2010).

Yapılan araştırmalarda takıntı ile birlikte dikkat eksikliği, tik ve depresyon rahatsızlıkları görüldüğü bildirilmiştir (Fireman ve ark. 2003).

2. 1. 8. Ayırıcı Tanı

Gelen yanlış düşüncelerin depresyondan mı takıntından mı olduğu anlaşılmalıdır. Tik rahatsızlığı takıntıyla benzerlik gösterdiğinden ikisi bir incelenmelidir (Maia ve ark. 2001).

Bozuk düşüncelere sahip olanlar takıntı rahatsızlığına benzetirler düşüncelerini. Kontrol gibi bedensel durumlardaki problemleri düşünerek aynı hareketleri yapma takıntılı davranışlara benzer. Çok fazla doktor kontrolüne gidiliyorsa takıntı rahatsızlığı olabileceği bilinmelidir (Jaisoorya ve ark. 2005).

Tik bozukluğuyla çok karışabilir, bu durum unutulmamalıdır. Bağımlılıklar da takıntı rahatsızlığına benzetilebilirler. Bu durumlardaki fark, yapılan hareketlerin sıkıntı yerine mutluluk vermeleridir (Öztürk, 2007).

2. 1. 9. Tedavi

Verilen bazı ilaçlarla dikkat artırılabilir. Bazı psikotik ilaçlar kullanılarak iyileşme görülür. Diğer hastalıklar (tik, depresyon gibi) kişide bulunuyorsa ilacın etkileri daha kuvvetlidir (Fineberg ve ark. 2008).

Takıntı rahatsızlığında ilaçların her zaman düzenli alınması önemlidir. Araştırmalarda ilacın kesilmesi hızla bozulmaya neden olduğu bulunmuştur. İlaç bırakıldığında eski hale döndüğü için ilacın ez az bir yıl kullanılması gereklidir (Hollander ve ark. 2004).

2. 1. 10. Bilişsel Davranışçı Terapiler

Genç yaşlardaki takıntı rahatsızlığı olan bireylerde iyi işe yaradığı bulunmuştur (Pişgin ve Özenark, 2012).

Alonso, takıntı rahatsızlığının tedavisinde davranışçı terapinin yararlı olabileceğini söyler (Alonso ve ark. 2003).

2. 1. 11. Takıntı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

2. 1. 11. 1. Takıntı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yapılan araştırmada spor yapanların takıntılara daha fazla dayanıklı olduğu bulunmuştur (Karakuş ve ark. 1999).

2. 1. 11. 2. Takıntı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Takıntı rahatsızlığına etkisi bulunduğunu düşünenler tarafından Glutamat'ın takıntıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Rosenberg ve ark. 2002).

2. 2. Genel Kaygı

2. 2. 1. Genel Kaygının Tanımı

Kaygının tanımı bir korku veya tehlike beklentisi olarak yapılabilir (Budak, 2002).

Nedeni anlaşılamayan korku durumuna kaygı denir. Kişi, başına kötü şeyler gelebileceği düşüncesiyle kendisini yıpratır. Kişinin beklentilerinin kendisine veya çevreden dolayı engele uğraması sonucu kişinin hissettiği durumdur (Sazak ve ark. 2006).

Kişide kaygı, planladığı yarınlarında yapacaklarının engellenmesi ile ortaya çıkan bir haldir (Eysenck, 2009).

Endişe sözcüğü ile kaygı Türkçede, anksiyete sözcüğü ile İngilizce'de tanımlanır. Yersiz yere huzursuzlaşma gibi durumlarla da anlatılabilir. Korkunun kaygıyla karıştırılması da olasıdır. İkisi arasındaki en büyük fark korku hissinin bir objesi vardır kaygının ise bir objesi bulunmaz (Erbaş, 2007).

Dışarıdaki olaylara gösterilen tepki olmakla birlikte fizyoloji olarak ta kişide belirli durumlara neden olan bir durumdur. Gelecek günlere hissedilen endişeye de kaygı denebilir. Bilemediği olayları bekliyor olması kişide endişeyi ve huzursuzluğu getirir (Le Gall, 2008).

Dışarıdaki tehlikelere önlem alması için canlılarda oluşan durumlara kaygı da denebilir (Beck, 2007).

Yaşam kalitesini düşüren ve verilen tepkilerin değişiklik gösterebildiği bir duygulanım rahatsızlığıdır (A. P. A., 2002).

Kaygıyı ilk tanımlamış olan Freud'tur. Bu durumdan dolayı önder niteliğindedir. Kaygıyı yer ve zaman fark etmeden kişiye huzursuzluk veren hal olarak tanımlamıştır (Freud, 2003).

Kaygı, İngilizce'de, Türkçede ve diğer dillerde farklı şekilde söylenebilir fakat aynı anlamdadır. Kaygının seviyesi kişiye zarar verebileceği gibi yardım da edebilir. Sınav

zamanında sınavı geçmek için kaygılanıp daha çok çalışması yararlı, sınav anında hissettiği baş dönmesi gibi fizyolojik olaylar da zararlı olarak düşünülebilir (Aydın, 2009).

Kaygının doğru olup olmadığını gelecekte olmamış bir olaya sıkıntı duymak gibi düşünerek ayırt edebiliriz. Kaygının özellikleri, düşüncelerini tam kontrol edememe ve gelecekte olabilecekleri düşünerek sıkıntı duymadır. Kişi bunları yaşamamasıyla kaygısı da istemsiz olarak artacaktır (Tallis, 2005).

Kaygı ile korku birbirine benzer fakat nitelik olarak birbirlerinden ayrılırlar (Arıkan, 2006).

Gelecekte kötü olaylarla karşılaşılacağı düşüncesi kaygının temelini oluşturur (Bekdemir, 2009).

Kişinin tehlikeli olarak algıladığı, gelecekteki veya şimdiki olayların tamamı kaygıyı oluşturur (Işık, 2008).

Psikologlar kaygıyı, istenmeyen bir duygu olarak ve artıp azalan bir sıkıntı hali olarak tanımlarlar (Kurtuldu, 2011).

Kişi, ilişkilerinde olumlu etkiler yapmak istiyorsa buna göre kendi duygularını da düzeltebilmelidir (Çepikkurt ve ark. 2012).

Kişilerin çocuk yaşlarında ailelerinden gördüğü negatif etkinin ergenlikte de devam etmesiyle kişide kaygının oluşması olasıdır (Çevik, 2008).

Ulaşılamayacak, tamamlanamayacak istekleri kaygıyı oluşturur (Hançerlioğlu, 2008).

Kaynak, şiddet ve süre korkuyu kaygıdan ayıran temel özelliklerdir (Cüceloğlu 2007). Şu şekilde açıklanırlar:

1. Kaynak: Korkunun bir nesnesi, objesi vardır fakat kaygının yoktur.
2. Şiddet: Kaygının şiddet seviyesi korkudan azdır.
3. Süre: Kaygı uzun süre devam eder ve kişinin ona yüklediği anlamlara göre şiddetlenebilir. Korkunun hissedilme süresi daha azdır (Kanbir, 20011).

Belirlenen olguların bazı zor durumlar karşısında kalması durumuna kaygı denir. Şu anki insanlarda kaygı hayatı devam ettirebilme ve amaçlara ulaşabilmede kullanılan bir yoldur (Canbaz, 2003).

Depresyon ile birlikte de görülen kaygı, gelecekte olacıklara karşı kişinin içinde duyduğu yoğun sıkıntı halidir (Önder, 2010).

Beck ve ark. (2008) kaygıların saldırıya açıklık ile oluştuğunu söylerler. Kişideki kontrolün ve iç güvenin yokluğuyla bu durum ortaya çıkar (Beck ve ark. 2008).

Kavram olarak kaygı tüm öğretilerde bulunur. Kayı, hem belli bir seviyeye kadar kişiyi amaca ulaştıran, belli bir seviyeden sonra ise amacına ulaşmada engele dönüşen bir olgudur.

Kaygı kişinin tehlikede olduğunu anladığında ortaya çıkan bir durumdur. Vücuttaki depolanan şeker kana karışır, solunum daha fazla oksijen alabilmek için artar, vücuda oksijen yollamak için alyuvarların sayısı artar (Abacı, 2007).

Bilgisayarla uğraşmanın olabilecekleri ile ilgili kişide yüksek derecede sıkıntıya yol açması olayına da bilgisayar kaygısı denir (Bozionelos, 2003).

Kaygı, belirlenen bir zamanda ortaya çıkmayan ve kişilerin kontrolü dışında gelişen bir durumdur (Tekindal ve ark. 2012).

Sağlığa yönelik kaygılar fazla yükselmedikçe doğru kabul edilir ve kişinin hayatını sürdürmesinde yardımcıdır. Bu kaygı hastalık hastalığına dönüşürse sorun olur ve hastaneye durmadan başvuranların büyük çoğunluğu bu hastalığa sahiptir. (Karapıçak ve ark. 2014).

Çocuklarda kaygı, gelişim çağlarında yaşadıklarıyla ortaya çıktığı düşünülmektedir. Mükemmeliyetçi olma gibi durumlarla kaygının paylaştığı ortak noktalar ilgi çekicidir (Suddarth ve ark. 2003).

Öner ve Le Compte (2002), kaygıyı kişide tehlike duygusuna neden olan gelecek ve şimdiki olaylara karşı hissedilen durum olarak tanımlamışlardır.

2. 2. 2. Kaygının Tarihi

Kaygı sözcüğü eski kelimelerden “anghh” sözcüğünden gelmektedir (Yapıcı, 2008).

Hipokrat zamanında sosyal kaygı, 1879’da ise bahsedilen sosyal fobi, 1903’te hastalığın özellikleri, 1966’da fobinin kaygıdan ayrılarak başka bir rahatsızlık olduğu söylenmiştir (Koyuncu, 2014).

2. 2. 3. Kaygının Açıklamaları

Kaygının yetişkinlerdeki durumu Ego - Süperegö çatışması ile kendini gösterir. Geleceğin belirsizliği de kaygıya neden olan faktörlerdendir. Kişinin ünlenme, para kazanma isteği geleceğe daha fazla bağlanmasına ve belirsizlikten kaygı duymasına neden olur. Zamanın değişmesiyle değişen yaşantılar kişiyi uyum sağlamada zorlamakta ve gelecekle ilgili kaygıları arttırmaktadır (Dönmez, 2000).

Kaygı, kişinin bireyselliğini ve kişiliğini etkileyen önemli bir faktör olarak düşünülür (Köknel, 2007).

Kaygının huzursuzluk vermesi çok geneldir. Kişide sıkıntıya neden olur. Kişide baş ağrısı, sıkıntı, terleme, kalp çarpıntısı gibi sorunlar görülür ve bu kaygılı durumlarda yaşadıkları kişinin kaygısını daha da artırır (Hogan, 2012).

Alisinaoğlu ve ark. (2002) araştırmalarında kişinin kaygısının sosyal ve aile durumlarından fazlaca etkilendiğini görmüşlerdir.

Kaygı, korku veren bir durumu bastırmaya çalışmak ya da ondan kurtulmaya çalışırken daha da abartarak hissetmesi olarak tanımlanabilir (Morgan, 2006).

Kaygı, yaşamı sürdürme ye yaşama alanındaki tehlikelerden kurtulabilmek için gerekli olan bir durumdur. Nedensiz ve daha olmamış olaylara karşı kişinin sıkıntı duyması o durumu psikolojik bir sıkıntı haline getirir (Erözkan, 2014).

Kaygının bir diğer oluşma şekli ise eğitimdeki zarar verici ve yanlış hareketlerdir. Bu hareketler, küçük çocuğun hayatında kapanması zor hislere neden olabileceği gibi kaygıyı başlatan önemli etkenlerdendir (Arslan, 2009).

Gelecek için karar verme durumu da kişide kaygıyı oluşturur. Sonu bilinemeyen konular hakkında verilen kararların neler olabileceğini düşünmek kişide kaygı oluşturabilir (Taymaz, 2005).

Kişinin performansını yükseltmesi yüksek kaygıyı engellemesiyle mümkündür. Kaygının yüksekliği kişinin performansını olumsuz etkileyecektir (Cüceloğlu, 2007).

Kaygı, belli bir eşiği aştıktan sonra olumsuz işlevleri devreye girer ve kişinin performansı büyük derecede düşüş yaşar (Cüceloğlu, 2007).

Kişisel ilişkileri baltalayan bir başka özellik te kişinin hissettiği genel kaygıdır. Bu durum aşağıdaki gibi açıklanabilir:

1. Kişinin gelişiminde oluşan kimliği,
2. Aile ile kurulan ilişkiler,
3. Anne babanın yanlış hareketlerde bulunması,
4. Ceza verici tutumlar içinde büyütülmesi,
5. Uygulanan yanlış davranışlar,
6. Toplumsallaşmadaki zorluklar olarak sıralanabilir. (Ünal, 2008).

Cüceloğlu (2007), nedenlerini; desteğin ortadan kalkması, olumsuzluk beklentisi, kişinin kendisiyle çelişmesi ve netliğin kaybolması olarak adlandırmıştır. Desteğin ortadan kalkması da sınav stresi de kaygıyı tetikleyen faktörlerdendir.

Deniz ve ark. (2010), kişide kaygının ruhsal olarak sıkılma olduğu gibi fizyolojik olarak titreme gibi etkilerinin olduğunu da söylemişlerdir.

2. 2. 4. Kaygının Belirtileri - Klinik Özellikleri

2. 2. 4. 1. Özellikleri

- Her kişi tarafından yaşanabilmektedir.
- Kişinin düşünme durumunu etkiler.
- İçinde yaşadığı kaygının görülmesi zordur.
- Tehlikeye ve zarara karşı uyarıcıdır.
- Bilinemeyene karşı duyulan ve onu bulma isteğiyle giden bir sıkıntıdır.
- Kişinin kendince farkına varabildiği bir histir.
- Sinir sistemindeki aktivasyonlar kişinin hissettiği sıkıntı ve zorlanma hissidir (Öz, 2006).

Biliş, duygu, davranış ve fizyolojik sebepler kaygının oluşum durumlarını gösterir (Arslan, 2012).

Genellenen durumlar kaygının oluşturulmasına önemli etkiler yapan bir durumdur.

Destegin gitmesi daha çok bilinen bir çevreden ayrılmak zorunda olmadır.

Kötü sonuçlar olabileceği durumu kişinin tam hazır olmadan bir işe girişmesiyle oluşan durumdur.

Kişinin kendisiyle çelişmesi, kendi koyduğu kurallarla yaptığı tam zıt hareketlerle ortaya çıkan sıkılma durumuyla oluşur.

Gelecek hakkındaki belirsizlik ise, kişinin verdiği kararların sonuçlarını bilememesinden dolayı kaygılanması ile açıklanabilir (Cüceloğlu, 2007).

Kaygı kişide, organik belirtilerle; göz bebeğinin büyümesi terleme gibi kişiler arası ilişkilerde kendini geri çekme gibi durumlarla da gözükabilir (Kuru, 2002).

Kaygı beş başlıkta toplanabilir:

- İlişkilerde yakınlık.
- Eksik öz güven.
- Gelecek hedefindeki eksiklik.
- Yetersilik düşüncesi.
- Parasal sıkıntılar.

Bu durumlar herkesin günlük zorluklarını yansıtmaktadır (Tallis, 2005).

Kişide kaygılı hisler tüm zamanını alır. Yetişkinlerde yüzde 5 oranında kaygı bozukluğu vardır. Kadınlarda yüzde 6.6 erkeklerde yüzde 3.6 ile kadınlarda daha fazla olduğu ve kadınların yaşı arttıkça arttığını, erkeklerde ise düştüğü bildirilmiştir (Plotnik, 2009).

Genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu ile obsesif kompulsif bozukluk ve de travma sonrası stres bozukluğu depresyonla yakın tanıli oluyorsa tedavileri daha da zordur (Whisman, 2012).

Kişinin uyananlarla karşılaştığında onara gösterdiği durum olarak kaygı tanımlanabilir. Kaygının iki özelliği, tekrar eden düşünceleri kontrol edememeyle işlerin çok daha büyük felaketselere dönüşeceğini düşünmeye yatkındır. Kaygıda düşüncelerin tekrarlanması ve gelecekte kötü şeyler olabileceği düşünceleri kaygıyı tetikleyen, devam ettiren özelliklerdir (Tallis, 2007).

Kişi, kaygı yaratacak durumda kaldığında beyindeki Hipotalamus'tan salgılanan salgılarla bunun üstesinden gelmesi istem dışı sağlanır (Özbek, 2008).

Kaygının endişeden daha yoğun olduğu ve daha yıpratıcı olduğu bulunmuştur (Leahy, 2009).

2. 2. 5. Kaygı Türleri

Kaygıdan uzun süreli ve kısa süreli kaygı arasındaki fark araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır (Baloğlu, 2003).

2. 2. 5. 1. Durumluk Kaygısı

Genel olarak yaşanabilen ve fazla sıkıntı yaratmayan, herkes tarafından yaşanabilen bir kaygıdır (Şeyhoğlu, 2007).

Kişinin stresli durumun içinde kaldığında hissettiği bu kaygıdır. Stresin içinde duruldukça bu kaygı seviyesi artmakta, ayrıldığında ise düşmektedir (Yigitoglu, 2011).

2. 2. 5. 2. Sürekli Kaygısı

Kişinin kaygıyı yaşamasına en yatkın olduğu ve yaşadığı durumların da tetikleyicisi olduğu kaygıdır. Aslında kaygı yaşanmaması gereken bir durumun kişi tarafından değiştirilerek, bozularak kaygı yaratıcı bir hale getirildiği kaygı yaşantısıdır (Öner ve Le Compte, 2002).

Yaşadığı andan memnuniyetsizlik, gelecekte olabileceklerden dolayı sıkıntı duyma, her an kötü şeyler olacaktı gibi hissetme durumlarıdır. Kendisinin içinde bulunduğu duruma

açıklanamayan, geleceğin bilinmezliğiyle ilgili olan, çevresindeki insanların anlayamayacağı bir kaygı duyma halidir (Coşku ve Akkaş, 2011).

Kişideki sosyal çekilme, ilgisizlik ve umutsuzluk durumları da sürekli kaygı olarak düşünülebilir (Weems ve ark. 2012).

Durumluluk kaygı gelip geçiciyken, sürekli kaygı kalıcı ve en fazla zarar vericidir (Palti, 2014).

Kaygıda, kişiliğin bir parçası olan yön olabilir. Kişi bu sürekli kaygıda çevresindeki insanları ve olayları bir tehdit olarak algılar. İkinci kısım olarak belli sürelik sınava veya bir durumla karşılaşılacak olmanın düşüncesi ile durumluluk kaygıya girecektir. Olay tamamlandığında bu kaygılar geçerler (Tiryaki, 2002).

Kişi, durumluluk kaygıda sıkıntının farkındadır fakat sürekli kaygıda endişe artık kişilikle bütünleşmiştir. Kişideki bu farklılık kaygının olumlu mu olumsuz mu kullanabileceklerini belirler. Kişiliğiyle kaynaşmış kaygıya sahip olan kişi kaygıyı çok yoğun hissederek olumsuz etkilenir. Kaygıyı sadece durumda yaşayan kişi ise bunu kullanarak yaptığı işlerde olumlu sonuçlara varabilir (Weinberg ve ark. 1997).

Kaygının anlık, zamanlık olması yaşanan olayın şekliyle çok yakın ilişkidir (Kaya ve ark, 2006).

2. 2. 6. Bilgisayar Kaygısı

Bilgisayar kaygısının pek çok ismi vardır ve değişiklik gösterirler. Genel olarak bilgisayar kullanıldıktan sonra olabileceklerden kaygılanmaya karakterize olmuştur (Kohrman, 2005).

2. 2. 7. Kaygı ile Korku

Korku ve kaygı birbirlerine karışabilen yakın kavramlardır. Kişide fizyolojik olarak zarar verebilecek durumlara karşı hissedilen sıkıntı korku, gelecekle ilgi olabilecek ve nedeni tam olarak anlaşılamayan endişelenme haline ise kaygı denilir (Özer, 2010).

Çocuklarda hatta bebeklerde bile korku çok yaygın olarak görülebilmektedir. Yapılan araştırmalarda çocukların yüzde doksan gibi büyük oranının hayatlarında korku duygusunu yaşadıklarını göstermişlerdir (Burkovik ve ark. 2008).

Kaygıda yaşanan olayların korkuya neden olmamasına rağmen bu duruma getirilmesi ile oluşmuş hislerdir. Gerçek dışı, anlaşılamaz ve bilinemez derecede bir korku yaşama durumudur (Zorba ve ark. 2007).

Korku ve kaygıda da fizyolojik etkilerden dolayı birbirlerine benzetilebilirler. İkisinde de terleme, kalp atışında hızlanma gibi ortak belirtiler vardır, fakat kaygıda psikolojik olarak birtakım düşünce bozulmaları yaşanmaktadır (Özer, 2006).

Kaygının bir nedene bağlanabilmesi o nedenin değiştirilip bozulmaya uğraması ile oluşabilir. Kişi bu bozulmuş nedenle ilgili düşüncelerinden vazgeçemeyeceği için kaygısı daha da artar (Leahy, 2009).

Kaygıya kaynağın olmadığı bir korku hali denebilir. Bir kaynağı olmadığından sonuçlanmaz ve artmaya devam eder (Baltas ve ark. 2010).

Yaşanan olaylarda fizyolojik durumlar varsa korkudur fakat düşünceyle ilgili psikolojik durumlar varsa kaygıdır (Özer, 2006).

Korku ve kaygı arasındaki benzerlikler çok fazladır. Aynı fizyolojik tepkileri oluştururlar. En önemli farklılık ise korkuda genel olarak tüm kişilerin korktuğu bir durumla alakalıyken, kaygı kişinin kafasında kişisel olarak oluşturduğu kimsenin aynı şekilde hissedemeyeceği korkulardır (Geçtan, 2006).

Kaygı ve korku arasında üç durumdan bahsedilebilir.

1. Olayın kaynağı: Korkunun kaynağı bir nesnedir, araba, uçak gibi ve kişi bunu bilir, kaygıda ise bu nesne yoktur ve kişi neyden kaynaklandığını bilemez.
2. Olayın şiddeti: Korkunun şiddet derecesi kaygıda hissedilenden çok daha fazla olur.
3. Olayın süresi: Korkunun süresi oldukça kısadır ve nesnesinden ayrınıldığında yavaşça biter. Kaygıda ise çok uzun süre devam eder ve kişinin kafasındaki düşüncelerden kaynaklanığı için nesneden uzaklaşır gibi kişi bu durumlardan uzaklaşamaz (Cüceloğlu, 2013).

Kaygılanma, gelebilecek bir tehlikeye karşı hazır olmayı sağlar. Kaygıda kaynak içsel bir savaş durumudur, korkuda ise dışsal bir nedene sebep olarak gözüktür. Korkuda nesneye karşı bir kaçış, mücadele başlarken kaygıda ise sıkıntı ve çaresizlik hisleri görülür. Kaygılar kişide sosyal hayat ve yaşamlarında kötüye yönelmeye sebep olurken, korku kişinin kendisini korumasına yardımcı olarak hayat kurtarır (Şenol, 2008).

Kaygı duygusunun kısa sürede yararlı etkileri olabildiği gibi uzun sürede kişinin hayatını derinden bozulmasına neden olabilecek bir probleme dönüşür (Kaplan ve ark. 2009).

Freud, korku ve kaygıda, korku kaynağının nesnel, kaygının kaynağının ise ruhsal olduğunu söylemiştir. Kaygıyı kişi kendi düşünceleriyle oluşturur ve devam eder (Manav, 2013).

Kaygının korkudan ayırt edilmesini sağlayan kişinin düşünce yapısıdır. Kişi bir olaydan hem korkup hem kaygılanması da mümkün olabilir (Özer, 2006).

Kişiler, doğal hayattan geldiklerinden beri kendini koruma mekanizması olarak kaygıyı kullanmışlardır. Kaygının hastalığa dönüşmesi kişilerin ona nasıl anlam yükledikleri ile doğru orantılıdır (Temiz, 2013).

Kaygıda oluşan sıkıntının boyutu, onu oluşturan düşünceyle ve kurgulanan olaydan çok daha fazladır ve çok daha fazla sıkıntı verir (Baltaş ve ark. 2006).

Kaygıların hissedildiği aralığa göre durumluluk ve süreklilik isimleri alır (Baltaş ve ark. 2006).

Sonu bilinmeyen ve olumsuz olabilecek durumları düşünmek kaygının oluşmasına neden olur (Bozdemir, 2009).

Kaygı ve korkuyu olayların niteliği ve sonuçlarına olabilecekler de ayırabilmektedir (Özer, 2006).

Kaygı içten gelen düşüncelerden kaynaklandığı gibi dışarıdan, sosyal ortamdan gelen durumlardan da kaynaklanabilir. Kişinin dışarıdan gelen durumlardan korunması ve hayatını devam ettirebilmesi için patolojiye dönüşmeyen kaygı çok yararlıdır (Yigitoglu, 2011).

2. 2. 8. Kaygının Nedenleri

Bu nedenler, sosyal anlamda küçük düşürülme, kayıplar, aile baskısı, maddi durumlar, ilişkilerdeki bitişler gibi çoğu olaya bağlı gelişirler (Öz, 2006).

Richard, yaşantılarında sınavda hissettiği kaygının kendisinde performans düşüklüğüne sebep olurken başkalarında artışa sebep olduğunu gözlemleyerek, araştırmalarını bu alanda yapmaya başlamıştır (Goleman, 2011).

Düşüncelerimiz ve kurallarımız dışında başka bir davranış yaparsak bu bizde bir kaygıya neden olur. Bu çelişki bizde kaygı duygusunu yaratır ve bilişsel çözümlenmeyi yapmadan da geçmesi zordur (Cüceloglu, 2013).

Kişinin alıştığı çevreyi değiştirmesiyle istemsiz olarak kaygı duyması yaşanır (Cüceloglu, 2013).

Çocukluk çağında da kaygı, aile ve sosyal ilişkilerle başar ve büyümeyle devam eder. Kişideki bu kaygılı durum devam ederek başkalarına da geçmeye başlayabilir (Geçtan, 2006).

2. 2. 9. Kaygı Kuramları

2. 2. 9. 1. Psikanalitik Olarak Kaygı Kavramı

İlk olarak Freud, kaygı kavramını kullanan ve inceleyen kişidir (Köknel, 1989). Freud ile birlikte diğer psikanalistler de kaygıyı incelemiş ve sosyal bağlanma ve değer yargılarıyla açıklamalara devam etmişlerdir (Atkinson ve ark. 2008).

Psikanaliz'de çalışmakta olan araştırmacılar kaygı kavramını işleyerek onun ruhsal durumlarındaki değişimine eğilmişlerdir (Manav, 2013).

Psikanalitik kuramda, alt benlik ve üst benliğin çatışmaları ve istek doyum dengesindeki çatışma ile kaygının uzun süreli haline dönüşebildiğın savunurlar (Beyazıt, 2005).

Egonun tehdit edilmesiyle kaygının oluştuğunu da söylerler (Schultz ve ark. 2009).

Ahlaki, nesnel ve nevrotik olarak Freud kaygıyı ayırmıştır (Schultz ve ark. 2009).

Otto Rank'a göre kaygıların sebebi alışılmıştan ayrılmadır. Her ayrılıkla kaygı oluşur. Kişinin kendi düşüncelerinden, ideallerinden uzaklaşmasıyla kaygının oluşacağını söyler (Soyer, 2012).

Kaygı Freud'a göre kişinin içindeki enerjinin yanlış değişmesiyle oluşan bir durumdur. İlişkilerdeki yanlış tepkiler ise Sullivan'ın kaygıyı açıklamasıdır (Sarı, 2009).

Ahlaki ve nevrotik kaygı kişideki güç dengesinin değişmesiyle oluşur (Corey, 2010).

2. 2. 9. 2. Öğrenme Modeli

Bu modelde kaygı dışsal nedenlere bağlıdır ve dışsal nedenlerle oluşur (Atkinson ve ark. 2008).

2. 2. 9. 3. Bütüncül Kuram ve Kaygı Kavramı

Horney'e göre bastırılmış korkular kaygıyı yaratır. Cinsellik tek açıklayıcısı değildir. Çocukluk çağı gibi diğer etkenlerde kaygının devam etmesine neden olabilir (Geçtan, 2002).

2. 2. 9. 4. Bilişsel Model

Barlow kaygıyı, kişinin algılayışının değişmesiyle bozulan algılamalar olarak görür. Olaylara karşı kontrolsüz bir şekilde gelişir ve kişinin yüklediği anlamlarla daha da bozulur. Düşüncelerin ve kurgulamaların kaygının gelişimi ve patolojik olmasıyla etkisi olduğunu savunur (Yalom, 2009).

Sosyal, psikolojik ve biyolojik faktörlerin tehlike yaratacak şekilde bir araya gelmesi Beck için kaygının oluşumudur (Beck, 2010).

Kaygı; bilişsel, davranışsal ve fizyolojik bir süreçle oluşur (Tuncer, 2008).

Bireyin anlık düşüncelerindeki bozulmalardan kaygının kaynaklandığı bilişsel modelin düşüncesidir (Koyuncu, 2014).

Kaygıyı açıklarken korku duyma ve çaresiz kalmayla açıklamışlardır (Dağ, 2006).

Kaygılı olan bireyler, normal koşullarda farklı ve anormal düşüncelere sahip olabilirler. Olayı olduğundan daha sıkıntılı ve kaygı verici olarak görürler. Hislerin bu durumda olası her

an kötü bir şey olacaktı gibi hazır ve uyarılmış bulunmalarına neden olur. Çok küçük olaylar bile sanki çok büyük birer felaketler gibi algılanmaya başlar (Atkinson ve ark. 2008).

Beck'in modeli kaygıyı piramit tarzı bir yapıda alır. Üstte bilinç durumları genel inançlar, orta kısmında hassaslık, alt kısmındaki geniş kısımda ise yanlış inançlar ve düşünceler bulunur (Riskind, 2009).

Yapılan çalışmalarda kaygı ve güven duygusunun sportif uğraşlarla olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Woodman ve ark. 2005).

2. 2. 9. 5. Biyolojik Kuram

Kaygı ve Benzodiyazepin arasındaki ilişki buradaki en önemli kısımdır. Nöronların uyarılması korkuya sebep olur. Bu uyarılma Gaba'yı uyararak engelleyici bir etki oluşturur ve Gaba uyarılarak kaygı düşürülür. Gaba sisteminde olabilecek bir rahatsızlık kaygının oluşmasındaki nedenlerin başına gelebileceği araştırmacılar tarafından düşünülmektedir (Davison ve ark. 2006).

2. 2. 9. 6. Davranışçı Kuram

Bu kuramda, dışsal faktörler kaygıyı oluşturmaktadır. Korkutucu bir durumla karşılaşmak veya başkalarının karşılaştığı korku durumlarını gözlemleyerek öğrenilebilir (Atkinson ve ark. 2008).

Kaygının sosyal durumu başlangıçta, küçük görüleceği, aşağılanacağı ve alay edileceği tarzında kişide oluşan yanlış düşünceler ve bunların olabileceğine karşın hissettiği sıkıntılardır (Eren, 2012).

Araştırmacıların yaptıkları bir araştırmada, beyaz bir fareden korkmayan çocuğa şartlı öğrenme uygulayarak her beyaz fare gördüğünde verdikleri yüksek sesle çocuğun fareyi gördüğünde yüksek sesin geleceğine şartlanıp fare yaklaştığında kaygılanması sağlanmıştır (Oltmanns ve ark. 2005).

Kaygıyı, zarar verecek olaylardan kaçınma için öğrenilmiş bir davranış olarak görürler (Budak, 2005).

Kişinin kaygıyı azaltmak için kendini sosyal ortamlardan çekmesi ileride çok daha kötü durumlara gelmesine ve insan içine çıkıldığında ağır bir kaygı hissedilmesine neden olabilir (Özodaşık, 2003).

Dollar ve ark. acılardan kaçınmak için kaygının yapıldığını söylerler. İlk hissedilen acı verici uyarının unutulmadığı ve diğer yaşananlarda da kullanılmasıyla kaygının devam ettiğini savunurlar (Alyaprak, 2008).

Kaygıda kişi, bilişsel olarak olduğu gibi fizyolojik te uyarılır. İkisi veya daha fazla yönden uyarılma aynı anda olabilir (Tiryaki, 2002).

2. 2. 9. 7. İlişkiler Kuramı

Çok küçük yaşlarda ilgilenilmeyeceği, doyurulmayacağı gibi düşünceler ilk korku ve kaygıları oluşturur. Doğumla birlikte anneyle ilişkiler ilk sosyal bağıdır. Annesinin onu onaylamaması gibi bir durumda kaygı ilk olarak ortaya çıkar. Bu durum kişinin ilerideki hayatında çok büyük sorunlar yaratır (Soyer, 2012).

2. 2. 9. 8. Varoluşçu Kuram

Kaygının hem iyi hem kötü yönü olduğunu savunurlar. Kötü yönde kişi kaygılarından kaçmak için kendini soyutlar ve soyutlamış bir şekilde yaşar. İyi yönü ise kişinin korkularıyla yüzleşerek kendisini güçlendirmesi ve ileriye doğru emin adımlarla ilerleyebilmesidir (Geçtan, 2002).

Bu kuram ölüm korkusunun hep insanın içinde olduğunu ve onu etkilediğini söyler. Ölümle yüzleşilerek onun doğal bir olay olduğunun anlaşılmasıyla kaygı yenilebilir (Koçak ve ark. 2010).

2. 2. 10. Kaygı Duyarlılığı / Sosyal Kaygı

Kaygı kavramı gergin olma, aşırı sinir ve korku ile karakterizedir (Beck, 2010).

İkisi de birbirine yakın olsalar da korku ve kaygı birbirinden tamamen ayrılabilen kavramlardır (Beck ve ark. 2013).

Kişi yaşadığı durumlarda bir tepki geliştirip vermesi gerektiğinden hep bir sorumluluk altına girer ve uyarıcılara bulunan tepkiler bazı durumlarda bozulmalara neden olabilir. Yaşanan bu durumun yarattığı etkilere stres denir (Özgüven, 2002).

Hastalık olarak düşünülmesi için kişinin mesleki hayatını, sosyal ve kişisel bakışını büyük ölçüde olumsuz etkiliyor olması gereklidir (Köroğlu, 2014).

Takıntı durumu da kaygı gibi kişinin çalışmasını ve doğru düşünmesini bozduğu için aynı derecede tehlikelidir (Arkonaç, 2007).

Kaygının beklenti ile oluşmasında kaygı yaratabilecek durumu bekleme kaygıyı çağıracağı için, içinden çıkılmaz bir döngüye dönüştürür (Köroğlu, 2014).

Kaygının sosyal kısmı kişinin tanıdıklarında değil tanımadığı kişilerde, farklı cinsiyet ve konumdakilerin yanındayken yaşanır. Kişi otomatik olarak korku ve endişe duymaya başlar,

kendisini kontrol edemez. Saçma olduklarını bilir ama bu duygulardan kurtulamaz (Koyuncu, 2014).

Cüceroğlu, kişiden kişiye kaygının değişebileceğini ve birini etkilemeyen durumların diğerini fazlaca etkileyebileceğini söyler (Cüceloğlu, 2006).

Tanımadığı kişilerin yanında utanılması patolojik belitler için yeterli değildir. Doğalın dışına çıkması gereklidir (Köroğlu, 2014).

Kişinin sosyal ortamlarda bulunmasında aşırı kaygılanması ve sosyal ortamlardan kaçıp uzaklaşmak istemesi sosyal kaygıyı belli eden durumdur (Yalom, 2010).

Korku ve kaygılarının çoğunun sosyal ortamlarda yaşanıyor olması sosyal kaygıyı gösterir (Yalom, 2009).

Kişi acı verici durumlardan uzaklaşmak için kendi istekli olarak ve bilinçsizce kullandıkları yöntemler bulunur. Farkında olmadan kullanabildiği uzaklaşma teknikleri savunma mekanizmalarıdır. İstekli olarak kullanılanlar öğrenme sonucu bulunmuş davranışlardır (Aytaç ve ark. 2004).

2. 2. 11. Fizyolojik Belirtiler

Kaygıda, savunma mekanizmasının başlatılmasında otonom sinir sistemi büyük önem taşır. (Koçak, 2009).

Dikkati arttırmak ve uyanık kalmak için uğraşılırken çok saldırgan olunabilir ve bu oluşan kaygıyla uyuyamama ortaya çıkabilir (Arkonaç, 2007).

Endişenin sürekli olması kişinin iş ve sosyal hayatını bozmaya başlar. Terleme, kalp çarpıntısı, kas ağrıları gibi belirtiler fizyolojik belirtilerdir (Plotnik, 2009).

Kaygılanan kişi her gün yüksek bir gerginlik hisseder. Uyuyamaz ve düzgün düşünemez. Bu durumlar en az 1 ay devam eder. Kişide uyuyamama, kaygıyı bitirememeye durumları yaşanır. Mide bulantısı, kalp çarpıntısı, ağrılar gibi durumlar, otonom sinir sistemi sürekli uyarıldığı için gözlenir (Arkonaç, 2007)

Uykudaki düzensizlik ve hormonal bozulmalar da bu durumda kişide çok büyük sıkıntılar yaşatır (Tallis, 2005).

2. 2. 12. Kaygının Nörobiyolojisi

Hayvanlarla yapılan araştırmalarda Amigdala'nın işlevlerinin kaygıyı etkilediği sonucuna varılmıştır (Davis ve ark. 2003).

Amigdala ve Prefrontal Korteks'in kaygıyı etkilediği araştırmalarda anlaşılmıştır. İki bölge arasındaki etkileşimin düzeni, kaygıyı kontrol etmede başarı sağlayacağı kabul edilmektedir (Kim ve ark. 2013).

Kaygının Amigdala'daki aktiviteyi arttırdığı görüntülemelerde ortaya çıkmıştır (Stein ve ark. 2009).

Amigdala'nın fazla çalışması kaygı yaratmayacak bir durumda bile kaygıyı oluşturabildiği bulunmuştur (Kim ve ark. 2012).

Yüksek düzey kaygının Frontal Korteks aktivasyonunu azaltıp, Dorsa Frontal Korteks aktivitesini ise arttırdığı araştırmalarda anlaşılmıştır (Kim ve ark. 2012).

2. 2. 13. Kaygı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

2. 2. 13. 1. Kaygı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Köse (2008), müzik öğretmeni adaylarının kaygılarına ilişkin bir inceleme yapmıştır. Öğretmen adaylarının kaygıları düşük çıkmıştır.

Akgün ve ark. (2009), ilköğretim öğrencilerinde yaptıkları araştırmada cinsiyet açısından kızların daha fazla kaygılı olduğu ortaya çıkmıştır.

Genç (2010), resim bölümünde okuyan öğrencilerle bir araştırma yapılmış, sınıf farkının da cinsiyetin de kaygıyı etkilemediğini görmüştür.

Varol (1992), lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada, kızların daha çok kaygılı, otoriter ailede yetişenlerin daha az kaygılı, medeni durumu düşük olan öğrencilerin kaygısının daha az olduğu ortaya çıkmıştır.

Lüle (2004), üniversiteye hazırlanan öğrencilerde kaygı ve özerklik düzeyleri üzerine çalışmasında kaygı artarken özerkliğin azaldığını, kaygı azalırken de özerkliğin arttığını gözlemlemiştir.

Albayrak ve ark. (1988) araştırmasında kızların erkeklere göre daha kaygılı olduğunu ve kaygılı bireylerin daha anlayışsız olduğunu saptanmıştır.

Bozdam (2010), öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmasında kaygı seviyeleri orta, cinsiyete göre değişmediği, özel yetenek bölümlerinde okuyan adayların ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Günay ve ark. (2008), yaptığı araştırmada kızların erkeklerden daha fazla kaygılı olduğunu bulmuştur.

Çelebi (2005), hasta bir çocuga sahip ailelerle yaptığı araştırmasında grup terapisinin depresyonu azaltmasında etkili olduğu fakat kaygıyı azaltmadığı sonucuna varılmıştır.

Gürsoy (2008), ise lisede okuyan öğrenciler ile ilgili yaptığı araştırmasında cinsiyetin durumluluk ve sürekli kaygı anlamında bir değişiklik yapmadığını görmüştür.

2. 2. 13. 2. Kaygı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Onwuegbuzie (2001), üniversite öğrencileri ile bir araştırma yapmış ve kaygı ile erteleme davranışları arasında yüzde elli bir oranında pozitif ilişki bulmuştur (Erul, 2012).

Dew ve ark. (1985), araştırmalarında matematik konularında zorluk çeken çocukların kaygılarının daha fazla olduğunu fark etmişlerdir. Kızlar erkeklere oranla daha fazla kaygılı bulunmuştur.

2. 3. Benlik Algısı

2. 3. 1. Benlik

Benlik, bireyin kendini nasıl gördüğü ve kendine özgü yargılarıdır (Demiç, 2008).

Benlik, bireye özgün yetenek ve düşüncelerini, karakter ise kişisel durumları ve benlik özelliklerini harekete dökmeyi anlatır (Baltaş ve ark. 2004).

Benlik, duyguların ve düşüncelerin bir birleşimidir (Kaya, 2009).

Benlik, kişinin kendisini ve çevrede kendisini nasıl tanıttığı, kimlik ise kişinin kendisini nasıl şekillendirdiğini anlatır (Bilgin, 2005).

James, benliği kişinin sahip olduğu tüm özelliklerinin toplamı olarak tanımlar. Maddi benlik kişinin sahip olduğu mülk düşüncesi, manevi benlik ruhen ve kişilikte sahip oldukları, sosyal benlik ise arkadaş ilişkilerindeki özelliklerinin toplamını ifade eder (Bozkurt, 2010).

Gander ve ark. (2003) na göre, kişinin kendisine yönelik tüm sahip olduklarıdır. Sosyal, bilisel, ruhsal tüm özelliklerinin tamamıdır.

Cooley, benliği kişinin sahip oldukları ve sosyal çevreden aldığı geri bildirimlerle şekillendirdiği olguların tümü olarak algılar (Bozkurt, 2010).

Benliğin gelişmesi çocukluk çağında olur ve sosyalleşme bunda büyük öneme sahiptir (Kağıtçıbaşı, 2002).

Cüceroğlu, benliği kendimizle ilgili tüm algı, düşünce ve inanışların bütünleştirilmiş hali olarak tanımlar (Cüceloğlu, 2002).

Benlik üçe ayrılabilir. Kişinin kendiliği, sosyal kendiliği ve kendilik idealleri. Kişisel kendilikte kendi düşüncelerini, sosyal kendiliğinde nasıl algılandığı inancı, kendilik idealinde nasıl birisi olmayı istediği bulunmaktadır. Kişinin sahip olduğu bu kendine özgü anlama tüm davranışlarını etkileyebilir (Strickland, 2003).

Benliğin işlevleri gerçeğe uyum, kendini bilme gibi boyutlara ayrılabilir. Dışarıdaki tehlikelerden korunma ve sosyal ilişkiler kurabilmek te benliğin başlıca işlevlerindendir (Vahip, 2004).

Benlik, başkalarının bizim hakkımızdaki görüşleriyle gelişebilmektedir ve bu ömür boyu devam edebilmektedir (Yeung ve ark. 2005).

Benliğin başlıca görevleri;

- İçgüdülerden dolayı oluşan dürtülere engel olmak,
- Sosyal bağlantıları kurmak,
- Gerçeklik olgusu,
- Gerçeği anlamak,
- Dışarıdan gelen uyarıları kontrol edebilmek,
- Hatırlamak, kaydetmek, algılayabilmek,
- Kavramları bütünleştirmek,
- Zorlukları aşma gücünü oluşturmak,
- Gelecekteki beklenenleri ve yapılacakları oluşturmak,
- Kişiyi kaygıdan uzaklaştıran savunmaları harekete geçirmek. (Köknel, 2007).

2. 3. 2. Benlik Algısı Kavramı

Benlik tasarımı, bireyin kendisi ile ilgili varsayımları ve kişiliği hakkındaki düşünceleridir (Baymur ve ark. 1965).

Benlik, kişinin sosyal bağlamdaki özellikleridir (Çankaya, 2009).

Benlik, kişinin sosyal çevresindeki etkileşimleriyle kazandığı değer sistemidir (Yavuzer, 2003).

Bireyin kendine özgü bilinçliliği, bilinç kavramının temelidir (Enç ve ark. 1976).

Benlik şeklinin gelişmesi, kişinin olmak istediği benlik ile kendini gördüğü benliğin birbirine yaklaşması ile olur (Yavuzer, 2003).

Benlik algısı, kişinin nasıl kendisini görebildiğidir (Ferrer ve ark. 2005).

Pişkin (2005), benlik saygısını kişinin olmak istediği benliği ile dışarıdan kendisini nasıl gördüğü arasındaki fark olarak tanımlamıştır.

Ergenlikteki benlik kavramı, sosyal durumlara ve sosyal çevredeki seçimler, ahlak yasaları gibi durumlarla kendini oluşturmuştur (Hortaçsu, 2005).

Benlik algısı, ergenin kendisi hakkında varmış olduğu düşüncelerin tümüdür (Kulaksızoğlu, 2004).

Çocukluk çağındaki benlik aileyi temele alarak oluşur ve sosyalleşmeyle gelişir (Rosen, 1969).

Kişilerin oluşturduğu benlikleri zamanla kendilerini bilmelerinde onlara ışık tutar hale gelir (İnanç ve ark. 2007).

Benlik algısı, aileden ayrılarak sosyal çevreye girilmesiyle başlar (Bayat, 2005).

Budak (2002), benlik algısını kişideki bilinçli olma ve farkındalığı ile tanımlar.

Ergen, oluşturduğu ideal benliğiyle ileride olmak istediği hedefleri koyarak kendi benliğini geliştirmektedir (Kulaksızoğlu, 2004).

Benlik dışarıdan gelen uyarıları bir süzgeç gibi eleyerek kişinin enerjisini boşa harcamasını engeller (Köknel, 2003).

Gençlerde kimlik gelişimi, bazılarında rahat şekilde olabiliyorken bazılarında büyük sıkıntılar çekmeleri ile olabilmektedir (Demir ve ark. 2011).

Bayat (2005), benlik algısının kişinin ben duygusu ve merkezindeki benlik düşüncesinin etkileşimiyle geliştirebileceğini söyler.

Benlik algısının doğru gelişmesi, kişinin kendisiyle barışık olarak sosyal hayatında başarılı olacağına inanmasıyla olur (Schmidt ve ark. 2010).

Benliğin olumlu olması, kişinin kendisini ve sosyal hayatını daha iyi anlayıp davranmasına olanak verir ve olumlu benlik, olgun kişiyi oluşturur (Aydın ve ark. 2004).

Ergenlikteki çalkantılar benlik ve kimlik oluşturmasında gençleri zorlayarak, onları bir şekilde aldığı ve almakta olduğu benlik parçalarını birleştirmeye iter (Geçtan, 2002).

Benlik imgesi, doğumdan sonra başlar ve gelişmeye devam eder. Bebek ilk olarak vücudunu tanır ve zamanla tanımaya başladıkları, benliğini geliştirerek çeşitlik gösterir (Lawrence, 2002).

Benlik algısı, kişilerin kendilerine koydukları değerlerle incelenmektedir (Bacanlı, 2006).

James, benliği öznel ve nesnel olarak ayırmıştır. Nesnel olan bilimsel kısımdır. Bireyin sosyal benlik, manevi belik gibi ayrımlarını anlatır (Bacanlı, 2006).

2. 3. 3. Sağlıklı Bir Benlik Algısı Olan ve Olmayan Kişiler

Benlik algısı yüksekliği kişiyi daha yaratıcı ve bağımsız yapar (Çankaya, 2009).

Kişinin olumlu tepkiler alması kendi benliğini olumlu olarak görmesini sağlar (Bozkurt, 2010).

Dış görünüş memnuniyeti gençte, sosyal ve bireysel olarak daha mutlu olmasını sağlar (Bencik, 2008).

Nuttal (2005), çocukların deneyimleri ile bazı genellemelere sahip olabildiklerini ve benlik algısının kişinin yaşadıklarından çıkardığı sonuçlarla şekillendiğinden bahseder.

Djikic ve ark. (2009), hatalı olarak insanları karşılaştırdıklarından bahseder. Şu yollarla yapılmaktadır:

- a) Ön yargıyla bir davranışa başlanması,
- b) Davranışlara ön yargı ile bakılması,
- c) Davranışlardaki asıl sebeplerin düşünülmemesi,
- d) Davranışların o kişiyi ne kadar yansıttığının bilinmemesi,
- e) Sonra yapılacak davranışların bilinmemesi,
- f) Davranışlardaki anlamı kavrayamama,
- g) Eleştirmek için yeterli bilginin olmaması,

Sevgiyle büyümüş kişilerde olumlu benlik algısı vardır, fakat yaşanan stres olayları ve kendisine söylediği yalanlar, bilincinin sarsılmasına yol açar (Zel, 2003).

Benliğin mesleki boyutu, kendi benliğiyle şekillenir. Diğer sistemlerden etkilenecek mesleki rolünü içinde barındırır (Kulaksızoğlu, 2004).

Ergenlik çağında kişi, sosyal hayatta uyum sağlayıcı durarak kendi rolünü belirler ve ideal benliğini şekle sokar (Bahadır, 2004).

Ergenlikte olumsuz benliğe sahip olanlar utangaç ve mutsuz olurlar. Olumlu benliğe sahip olanlarsa hayatlarındaki amaçlarını kavrayabilirler (İnanç ve ark. 2007).

Benlik algısını olumlu olması, kişinin kendisinde ve sosyal çevresinde hep olumlu gelişmeler yaşamasını sağlar (Bergman ve ark. 2002).

Kişinin vücudu, kafasında kurduğu ideal vücuda dönüşemediği her an kişi memnuniyetsizlik yaşayacaktır (Demir, 2008).

Kişilerin eğitimde kendilerine güvenlerini arttırarak daha başarılı olmaları için benlik algılarının yükseltilmesi gerekebilir (Bozkurt, 2010).

Kişinin gerçek benliği ve olmak istediği benliği birbirlerine yaklaştıkça kişiler daha mutlu ve sıkıntısız yaşayabileceklerdir (Kaya, 2009).

2. 3. 4. Psikanalitik Kuram'da Benlik

Psikanalitik kuram, benliği Ego kavramı ile açıklanabilir. Ego, bilinçli yandır (Bacanlı, 2006).

İd, bizim karanlık ve tatmin edilmesi gereken kısımların bulunduğu kuralsız yandır (Freud, 2002).

Ego, İd'in isteklerini karşılamak, fakat çevreye göre bunun nasıl yapılabileceğini saptamaktadır. Tatmin edilene kadar dürtüleri tutar (Burger, 2008).

Ego, mantıklı olarak kişiyi düzene sokar ve İd'in tatmin edilme isteklerini dengeler (Freud, 2002).

Ego, kişinin çevresinden gelenlerle içinden gelenleri bir dengeye koyan yapıdır (Uzunoğlu, 2008).

Ego'nun sağlıklı olmasıyla, boşa enerji harcama ve ruhsal hastalıklara yakalanma durumları engellenir (Geçtan, 2006).

Süperego, kişinin sahip olduğu kültürel, ailevi kuralları temsil eder. Yapılabilecekleri sınırlandırarak belli kurallar oluşturur (Burger, 2008).

Süperego, kişideki kuralları, değer yargılarını oluşturur. Kuralcı ve yasaklayıcı davranış kalıplarını meydana getirir (Köknel, 2003).

Süperego, tüm hazları kısıtlayarak bir nevi kültürel mükemmellik anlayışını oluşturur (Freud, 2002).

2. 3. 5. Erik Erikson'a Göre Benlik Algısı

Erikson benliği, sosyal alanda egemenlik kurmak ve kimliğe sahip olmaya çalışma olarak tanımlar (Burger, 2008).

Erikson, kimlik arayışını çok önemli görür ve tutarlı bir yaşamın gerçekleşebilmesiyle kimliğin oluştuğunu söyler (Yavuzer, 2005).

Horney ise, kişinin kendisini sevmesi ve kabullenmesi ile benliğin oluşacağını savunmuştur (Altıntaş ve ark. 2007).

2. 3. 6. Rogers'ın Benlik Kuramı

Rogers, benliğin gelişme çabasında olduğunu, kişilerin eğer kendilerini kandırırlarsa bunun şiddetli şekilde etkileneceğini savunur (Cüceloğlu, 2002).

Rogers, benliğin kişinin dış ve iç dünyasını algılamada çok önemli olduğunu söyler (Gün, 2008).

Rogers, kendilerine koydukları hedefe ulaşabilen insanların çok güçlü olduklarını, duygularına sadık ve dayatılan rollere girme konusunda isteksiz olduklarını söyler (Burger, 2008).

2. 3. 7. Fromm'a Göre Benlik Algısı

Fromm, doğumdan itibaren bebeğin kendiliğinin başladığına ve zamanla benlik kazanarak ailesinden uzaklaştığını söylemiştir (Altıntaş ve ark. 2007).

2. 3. 8. Adler'e Göre Benlik Algısı

Adler, ailenin çocuğa gösterdiği aşırı veya çok az ilgiden dolayı çocuğun kişiliğinin zarar gördüğünü söyler. Zararlı aileleri, aşırı koruyucu olan ve aşırı ilgisiz olarak ikiye böler. İkisinde de yetişen çocuklar ileride sosyal alanda zorluk çekerler (Burger, 2008).

2. 3. 9. Jung'a Göre Benlik Algısı

Jung, ortak bir bilinçaltının genetik olarak geldiğini ve herkeste bulunduğunu savunur (Burger, 2008).

Jung, bireyleşmede bilicinin ve bilinçaltının birleşmiş olarak bulunduğunu söyler (Kısa, 2007).

Jung'a göre, Ego'nun şekli kişideki benliktir ve bu, ruhunun çekirdeğini oluşturur (Budak, 2002).

2. 3. 10. Allport'a Göre Benlik Algısı

Allport, kişinin sahip olduğu öznel parçalarının onun kişiliğini oluşturduğunu savunur (Silah, 2002).

2. 3. 11. Benlik Algısı İle ilgili Yapılmış Araştırmalar

2. 3. 11. 1. Benlik Algısı Konusunda Türkiye’de Yapılan İncelemeler

Taysi (2002), üniversite okumakta olanların ailelerinden ve arkadaşlarından alınan sosyal desteğin etkisini ve benlik algıları değişimlerini incelemiştir. Sonucunda her ikisinde de anlamlı ilişkiler çıkmıştır.

Berkem (2003), tüple dalma eğitmenlerinin ruhsal durumları ve eğitmenlik başarılarını karşılaştırmış. Sonucunda öğretmenlerin durumluluk kaygıları az, öğrenilen güçlük puanları yüksek çıkmıştır.

Karslı (2010), bedensel ağrı çeken psikolojik hastalarla benlik algıları, tarzları ve öfkelerinin değişimini araştırmıştır. Sonuçlarda, hastaların benlik algıları olumsuz, ilişkileri sorunlu, öfkelerinin ise yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Ünal (2006), üniversite öğrencilerinde yaptığı benlik algısı araştırmasında neredeyse yarısının orta ve düşük benlik algısına sahip olduğunu bulmuştur.

Gezici ve ark. (2005), ev kadınları ve normal işte çalışan kadınlar arasında benlik algısını test etmişlerdir. Sonucunda işte çalışan kadınların benlik algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kargı (2004), meslek düşüncesi ve benlik algısı üzerine araştırma yaparak ikisi arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Karaer ve ark. (2006), alkol tüketmeyle benlik algısı ile ilgili yaptıkları araştırmada, alkolü aşırı kullananların benlik algılarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Öksüz ve ark. (2006), üniversite öğrencilerindeki alkol alımı ile benlik algılarını karşılaştırmıştır. Sonuç olarak düşük benlik algısına sahip öğrencilerin alkolü daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır.

Koç (2010), katılımcılarda depresyon ve benlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonucunda depresyon rahatsızlığındaki kişilerin olumsuz benlik algısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Erol ve arkadaşları (2002), yeme bozukluğu olan kişilerde benlik algısını araştırmış ve ikisi arasında kuvvetli bir bağ olduğu sonucu çıkmıştır.

2. 3. 11. 2. Benlik Algısı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan İncelemeler

Santos ve ark. (2011), intihar etmeye çalışan kişilerde depresyonu ve benlik algısını araştırmış. Sonuç olarak, intihar etmeyi denemiş bireylerin depresyonları yüksek, benlik algıları ise olumsuz çıkmıştır.

Strahan ve ark. (2008), kişilerin fiziksel görünüşleri ve benlik algıları ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. Sonuç olarak, kültürel normlar göz ardı edildiğinde fiziksel görünüşleriyle benlik algıları yüksek, kültürel normların belirgin olmasında fiziksel görünüşlerinde ve benlik algılarında olumsuz görüş bildirilmiştir.

Baumeister ve ark. (2005), birkaç araştırmayı birden yaparak bazı sonuçlara ulaşmışlardır. Sonuçlarda öğrencilerin okul başarıları yüksekse benlik algıları da yüksektir. Yetişkin kişilerde iş başarısı yüksekse benlik algısı da yüksektir. Liderlik etkisinde yüksek benlik algısı dolaylı olarak olumlu etkidedir.

Campbell ve ark. (2011), cinsiyet ile benlik saygısını araştırmıştır. Sonuç olarak kadınların paraya ve mesleki yüксеklığe, erkeklerinde güzellik ve genç olmaya önem verdikleri ortaya çıkmıştır.

Dibb ve ark. (2008), kronik hastalığa sahip kişilerdeki benlik algısını incelemiştir. Sonuçlarda olumlu benlik algısının kişinin diğer tüm düzeylerinde artışa ve kendini olacıklara alıştırmayı daha hızlı yaptığı sonucu çıkmıştır.

Baumeister ve ark. (2005), mutluluk ile benlik algısını karşılaştırmışlardır. Verilerde mutlulukla olumlu benlik algısı arasında çok güçlü olumlu bir bağın olduğu anlaşılmıştır.

Antony ve ark. (2007), sosyal fobisi olanlarla benlik algılarını karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak, sosyal fobisi olanların benlik algılarının da düşük olduğu ve kendilerini diğer kişilerden daha altta gördüklerine varılmıştır.

Neighbors ve ark. (2005), da üniversite öğrencilerinde sosyal olarak karşılaştırma ve benlik algıları ile ilgili bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada, kendilerine yalnızken bakabilmeleri negatif olanların kötü deneyimler yaşadıkları ve onlardan iyi olanlarla karşılaştırıldıklarında benlik algılarının azaldığı gözlenmiştir.

2. 4. Psikolojik Dayanıklılık

Masten ve ark. (1992), psikolojik dayanıklılığı tehdit altındayken iç ve dış dengeyi yeniden oluşturarak, zorlu koşullarda daha fazla güçlenip sıkıntıdan kurtulma olarak tanımlamışlardır (Eminağaoğlu, 2008).

Kişilere olumlu yönlerini göstererek, mutlu olarak, yaşamlarında sıkıntılara daha güçlü durabilmelerini sağlamak pozitif psikolojinin amacıdır (Gable ve ark. 2007).

Kişiler psikolojik dayanıklılıkla, çok zorlu şartlarda, travmatik olaylar yaşadıklarında bile bunları kontrole alarak kendilerini iyileştirebilirler (Truffino, 2012).

Kişi, strese neden olan yaşantılardan etkilenmeden kendisini daha çok güçlendirebilmesi ve yapmak istediklerini daha iyi yapabilmesi de psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğidir (Aydoğdu, 2015).

Kişi, yaşadığı sıkıntılarla daha da güçlenerek, hem kendisini düzeltmesi hem hayatını daha iyi sürdürebilmesini sağlaması psikolojik dayanıklılık ile mümkündür (Walsh, 2008).

Kişiler, bu sıkıntıları atlatarak, kendilerini bu sıkıntı sayesinde daha çok geliştirebilmeleri psikolojik dayanıklılıklarının yüksekliği ile mümkündür. Dayanıklılığı düşük olan bireyler hayattan uzaklaşarak savaşmayı bırakabilirler (Klag ve ark. 2006).

Kişinin olumsuz durumlarda güçlü kalması, kişideki travmatik olaylardan sonraki sancılı değişimlere uyum oluşturabilmesini sağlayan bir özelliktir (Luthar ve ark. 2002).

Bazı kişilerin bu dayanma gücündeki zayıflıklarından dolayı kabul edilebilecek düzeydeki strese bile dayanamamaları, yaşanan değişime uyum sağlamaları çok zor olabilir (Kurt, 2013).

Kararımlar ve ark. (2009), kişinin hayatındaki zorluklara dayanarak sağlığını devam ettirebilmesinde ve yaşanan zorluklarla kişinin daha güçlü olabildiğini sağladığından psikolojik dayanıklılığın çok önemli olduğunu söylerler (Turgut ve ark. 2015).

Kişiler, yaşadıkları streslerden kaçınarak onları çözmeye çalışırlar ve kendilerini geliştirirler, bu güçleri sayesinde daha az stres hissederler (Klag ve ark. 2006).

Hayatın zorluklarıyla savaşma, ne olursa olsun ilerleme ve kendini güçlendirme psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanır (Avey ve ark. 2011).

Stres, ortaya çıktığında kişiyi her türlü etkilemektedir, bu yüzden psikolojik dayanıklılığın etkisini kullanır (Motan, 2004).

Tüm zorluklarda olduğu gibi hayret verici hızlı iyi durumlarda bile şaşırmadan, tüm şekillerde oluşabilecek durumları kabullenerek, koymuş olduğu hedefe ilerlemeyi sürdürebilmesi kişinin psikolojik sağlamlığının kuvvetli olduğunu gösterir (Norman, 2008).

Walsh (2008), kişinin zorlukları yılmadan aşır, onları lehine kullanarak kendisini geliştirmeyi ve zor durumlara uyum sağlayıp ruhsal durumunu korumasını psikolojik dayanıklılık olarak belirtir (Wald ve ark. 2008).

Goldstein ve ark. (2007), kişinin yaşadığı zorlukları kendisine çevirip onlardan yararlanabildiği ve negatif olarak etkilenmemesini, psikolojik dayanıklılık olarak belirtmiştir.

Kişilerin, yaşamakta oldukları zorlukları kucaklayarak onlarla uyum sağlayabilmesi ve başarılar elde edebilmesi ile koruyucu bazı özelliklere sahip olması psikolojik dayanıklılıkla açıklanabilir (Gizir, 2007).

Kişide psikolojik dayanıklılık yüksekse, mücadeleyi bırakmadan hayatında olan tüm zorluklarla başa çıkabilmeyi, hayatını değerli görmeyi ve değişen durumları kontrolde tutabilmeyi sağlayabilir (Motan, 2004).

Bazı ergenler, yaşamakta olduğu sıkıntılardan bunalmaları yerine, onlarla uyum sağlayabiliyor olması psikolojik dayanıklılıkla açıklanabilir (Masten, 2003).

Steinberg (2009), gelişimi üçe ayırmıştır. 1. İlişkiler sorumluluğu 2. Kimlik sorumluluğu 3. Başarı sorumluluğu. Ergenler yetişkine dönüşecekleri zaman sosyal ilişkilerde belli bir seviyeyi aşmış olmaları gerekecektir.

İş yaşamlarında uzun süreli başarıyı sağlayabilmek için psikolojik dayanıklılığın önemli olduğu anlaşılır (Maddi, 2006).

Psikolojik dayanıklılık, stresli ve zorlayıcı hayat durumlarında bunların kişiyi etkilememesini sağlayan bir özellik olarak açıklanabilir (Terzi, 2010).

Çoğu yapılan çalışmada, kişilerin ağır derecede yaşadıkları sıkıntılarıyla baş edebilmelerinde psikolojik dayanıklılığın önemi bulunulmuştur (Durak, 2004).

2. 4. 1. Psikolojik Dayanıklılığın Özellikleri

1. Sıkıntılı olaylarla baş etme ve kendiliğinde iyi bir gelişme gösterme,
2. Sıkıntılı bir olaya hızla alışabilme yeteneği,
3. Çok büyük travmaları atlatabilme (Ülker, 2014).

2. 4. 2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Kişideki kontrol ve güçlülük, kişinin algılamasını değiştirerek stresin oluşturabilecek yıkıcılığını ve kötü etkisini azaltır (Sezgin, 2014).

Fribog ve ark. (2007), kendin olma, gelecek düşüncesi, sosyallik, aile ilişkileri ve sosyal ortam olarak psikolojik dayanıklılığı beş kısımda incelemişlerdir.

2. 4. 2. 1. Yükümlülük/Kendini Adama

Kişilerin kendilerini günlük hayata vererek, girişken şekilde davranabilmesine kendini adama olarak ifade edilebilir (Maddi ve ark. 2008).

Harvatin (2011), kişinin ne yaşarsa yaşasın gündelik hayatından kopmaması kendini adamayla açıklanır.

Kişinin, önemli görerek bazı isteklerine erişebilmesi için o işlere kendisini vermesine yükümlülük denmiştir (Maddi, 2006).

2. 4. 2. 2. Kontrol Etme

Zorlu durumlarda kendisini toparlamış bir şekilde, tüm içsel ve dışsal etkileri kontrol ederek, işine konsantre olmasına denir (Kamya, 2002).

Kişi, zor olaylarda kontrolü sağlayarak sıkıntılara dayanabilir (Yalçın, 2015).

Kişinin, sıkıntılı durumlarla karşılaştığında bunları kendisine iyi gelecek şekilde kontrole almasıdır (Maddi, 2006).

Zorluklar karşısında kendilerinin bu durumu aşabileceklerini bilirler ve her zaman kendilerini güçlü hissederler (Harvatin, 2011).

Kişinin, zorluklar karşısında dayanmayı seçebilmesi ve olayları kendi istediği gibi kontrol edebilmesi bu durumla mümkün olur (Terzi, 2007).

2. 4. 2. 3. Mücadelecilik

Maddi (2006), yaşanan durumlarla mücadele edebilmek için kişinin sıkıntılarla kendisini değiştirmesi ve güçlenmesi olarak mücadeleciliği tanımlamıştır.

Aynı şekilde, değişmeden eski düzende rahatlıkta ve güven içinde bulunmak yerine, yaşayarak yeni durumları öğrenip kendini geliştirmektir (Sinclair ve ark. 2002).

Performansta bu zorlu hayat şartlarından etkilenebilmektedir, fakat psikolojik dayanıklılıktaki yükseklikle, mücadelecili, değişimi kabul ederek sıkıntılardan etkilenmemek performansı da yükseltecektir (Çetin ve ark. 2008).

Terzi (2007), stresli zor şartlara dayanabilmeyi, iyimser bakabilmeyi, kendine güveni, mücadeleciliğin içinde işlemiştir.

Değişimin kendilerini daha iyiye götüreceğini, daha güçlü yapacağına ve yenilikleri görmelerini sağlayacağını düşünürler (Crowley ve ark. 2005).

2. 4. 2. 4. Bağlanma

Kişinin, yaşamakta olduğu hayatındaki devam eden olaylardan kaçmayarak onların içinde bulunma isteği, kendisini anlama ve amacını bilmesi olarak tanımlanabilir (Terzi, 2007).

Kişinin olaylardan kopmayı, kendi düşünce ve duygularıyla barışık olarak kendini geri çekmemesidir (Kamya, 2002).

Bağlanma kavramı tükenmiş olmanın tam tersidir. Bağlanma ile kişi belli bir duruma yoğunlaşarak, dıştan gelen kötü olaylarla savaşabilmektedir (Çetin ve ark. 2013).

2. 4. 3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Kişide psikolojik dayanıklılığı etkileyen durumlarda, ilk önce risk faktörlerine maruz kalmasıyla birlikte koruyucu faktörlerin devreye girmesiyle zor durumlarla baş ederek, kendini geliştirebilmesi mümkün olabilmektedir (Tümlü, 2014).

2. 4. 4. Risk Faktörleri

Masten (2003), bu faktörlerin her zaman var olduğunu ve iyimserliğin bu durumlarda gerekli olduğunu söyler.

Kişinin yaşadığı ve onu olumsuz etkileyebilecek her türlü yaşantı, deneyim, felaket, risk faktörünün içine girer (Kararmak, 2008).

Kişinin hayatını olumsuz yönde etkileyebilecek tüm olaylar risk faktörüne girer ve psikolojik dayanıklılık için önemlidir. (Fraser ve ark. 2008).

Gürgan (2008), risk faktörlerini şu şekilde sıralar:

2. 4. 4. 1. Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum.
- Olumsuz olaylar.
- Uzun süreli hastalıklar.
- Erken annelik.
- Okulla ilgili uyum sorunu.
- Derslerde başarılı olamama.
- Okuldan ayrılma.

2. 4. 4. 2. Dışsal Risk Faktörleri

- Ailedekilerin uzun süreli rahatsızlıkları.
- İlgisizlik.
- Yetiştirme yöntemlerindeki bozukluk.

- Ayrılma, anne babadan kopma.
- Gelirin düşük olması.
- Fakirlik.
- Çocukken taciz olayları yaşama.
- Deprem, savaş.
- Aileden şiddet görme.
- Sokakta yaşama.

Kişinin yaşamakta olduğu yoğun risk faktörleri, kişiyi savaşıma ve bunlarla başa çıkmayla ilgili uğraşlara yönlendirir (Greene, 2004).

Kişide, problemlerin oluşmasını ve bozulmaya neden olma durumlarını yüksekten tehlikeleri risk faktörleri ifade eder (Masten ve ark. 2004).

Oluşan risk faktörleri sağlamlığı etkilemektedir ve toplumu yönetenlerin, risk faktörlerini en aza indirgeyerek, kişilerin psikolojik sağlamlılıklarını daha hızlı arttırmalarını sağlamalarına yardım etmelidir (Gürkan, 2008).

2. 4. 5. Psikolojik Dayanıklılık Modeli

Cicchetti (2012), psikolojik dayanıklılığı, dış etkenler tarafından belirlenen bir gelişim durumu olarak adlandırmıştır.

Stresle mücadele etmekle, psikolojik dayanıklılığın birbirine bağlı olduğu anlaşılmaktadır (Terzi, 2007).

Psikolojik dayanıklılık düşükse, sıkıntı verici olaylardan kaçma, uzaklaşma ve kendini değiştirememeye görülür (Klag ve ark. 2006).

Kişideki bu dayanıklılık, sıkıntılarla baş etme, kendini geliştirme ve bu sıkıntıları lehine kullanmasıdır (Cicchetti 2012).

Yapılan araştırmalarda, çocukluk çağındaki iyi yetiştirilme tarzının ileride, kişideki olumlu psikolojik dayanıklılığa etkileri incelenmiştir (Masten ve ark. 2008).

Kişinin kendisi, ailesi ve sosyal çevresi, hem risk hem koruyucu faktörlerde önemlidir (Haase, 2006).

Kişi yaşadığı zorluklarla ilgili kendi değerlendirmesini yaparak, bunlara karşı kendisini savunabilir ve gelişimsel olarak kendisine katkı sağlayabilir (Terzi, 2011).

2. 4. 6. Psikolojik Dayanıklılığın Gelişim Süreci

Psikolojik dayanıklılık tüm hatlarıyla karakterin özelliklerinden değildir (Masten ve ark. 2005).

Yaşadığı zorlu olayların üstesinden gelip, bu durumlarla birlikte kendini geliştirmesi, yüksek psikolojik sağlamlık ile mümkündür (Motan, 2004).

Psikolojik dayanıklılığı ile kişinin duygusal zekası arasında yüksek bir bağ vardır (Martins ve ark. 2012).

Kişideki psikolojik dayanıklılık, yaşadığı her durumda etkindir ve tüm gücüyle kullanılır. (Maddi, 2004).

2. 4. 7. Psikolojik Dayanıklılığın Kişilik Özellikleri

Psikolojik dayanıklılığın yüksekliği şu kategorilerde açıklanır:

2. 4. 7. 1. A. Sosyal Özellikler

1. Arkadaş sahibi olabilme.
2. Olumlu ilişkilerini geliştirme.
3. Doğru ve saygılı iletişim.
4. Yardım istememek.

2. 4. 7. 2. B. Duygusal Özellikler

1. Kendine yeterliliğin yüksek olması.
2. Öz güvene sahip olma.
3. Kendine duyduğu saygının yüksek olması.
4. Kendini denetleyebilmesi.
5. Yeni olaylara hızlı uyum sağlayabilme.
6. Yüksek kaygıya ve engellenmelere dayanıklı olma.

2. 4. 7. 3. C. Bilişsel Özellikler

1. Motivasyonun başarılı olarak yüksekliği.
2. Gelecek planlaması.
3. Travmalarla doğru şekilde mücadele edebilmek.
4. Kendisi olarak başarılı olabileceğine inanma.
5. Etrafındakileri güçlü olacakları şekilde motive edebilme (Haynes, 2007).

2. 4. 8. Psikolojik Dayanıklılığın On Önemli Faktörü

2. 4. 8. 1. İyimserlik:

İyimserler, problemleri anlayarak onları çözmeye çalışırlar. Olumlu yanlarını görürler. Çözümünü bulabilecekleri problemlere yönelirler. Gösterişçi iyimserler ise bencillikleriyle sadece kendileri için çalışırlar ama etrafa iyilik yaptığını söyler. Bu kişilerin algıları sahtedir (Southwick ve ark. 2014).

İyi bir geleceğin olacağı düşüncesi çok önemlidir ve psikolojik dayanıklılığın yüksekliğinde bulunur (Çetin ve ark. 2013).

Couto (2004), olayları kabul etmenin iyimserliğin içinde bulunduğunu, sıkıntılara sızlanmak yerine problemlerin çözülmesine çalışmak ve anlayışlı olabilmek, yeni sıkıntılarda doğaçlamayı kullanmak gerektiğini bildirmiştir (Couto, 2004).

Zor ve acı verici durumlarda, olaylardan kaçmayarak, onlarla yüzleşmek ve çözümünü aramaya yoğunlaşmak kişinin psikolojik dayanıklılığını geliştirmesi açısından çok önemlidir. (Maddi ve ark. 2008).

İyimserliğe sahip olan kişiler, geçmişte yaşanan olayların olumlu yanlarını kendilerine aldıkları ve gelecekle ilgili olumlu düşüncelere sahip oldukları anlaşılmaktadır (Lamp, 2015).

Kişilerin ailelerinden ve sosyal çevrelerinden destek görmeleriyle sorunlarla savaşma konusunda daha rahat olmasını ve yalnız olmadığı düşüncesiyle daha güçlü bu sıkıntılarının üstesinden gelmesini, gelecekte olabileceklere karşı daha hazır durumda bulunmasını sağlar (Terzi 2010).

2. 4. 8. 2. Korkuyla Yüzleşmek:

Kişide, travma olaylarından sonra yaşanan stresi engellemek için kişiye stresi bloke eden kimyasallar verildiğinde, kişinin daha az stres yaşayarak, sıkıntılarını şu anda çözüp geleceğe bırakmadıkları anlaşılmıştır. Bu şekilde psikolojik dayanıklılığa destek olunabilmiştir (Southwick ve ark. 2014).

Kişi, yaşanan olaylarla yüzleştğinde güçlü ve ileriye ilerleyebilir hale gelir. Zayıflık ve kırılğan olmak, psikolojik dayanıklılığı zayıf olan kişilerin özelliğidir (Truffino, 2012).

2. 4. 8. 3. Vicdan, Doğru Olanı Yapmak:

Bireydeki benlik saygısı, kişinin kendisinde gördükleri değer olarak düşünülebilir. Benlik saygısının yüksekliği psikolojik dayanıklılığı da artırır (Lamp, 2015).

Psikolojik dayanıklılığı düşük olan kişilerde olumlu düşünceleri geri plana atma eğilimi vardır (Fredrickson, 2002).

Kişi, yaşadığı sıkıntılar ne olursa olsun yapması gereken işlerini aksatmadan, daha iyi şekilde devam edebilmesi psikolojik sağlamlığın yüksekliği ile olur (Bitmiş ve ark. 2015).

Cesaretli, kişinin gerçek değerlere ve ahlaka sahip olmasıyla, tehlikeyi anlayarak, kaybetme pahasına doğruluktan ayrılmaması gereklidir (Southwick ve ark. 2014).

2. 4. 8. 4. İnanç:

Allah'ın affedici olduğunu düşünmek kişiyi affedici olmaya yönelteceğinden, travmaya neden olan kişileri de affederek sıkıntıları bitirmeyi sağlayabilir (Southwick ve ark. 2014).

2. 4. 8. 5. Sosyal Destek:

Friborg ve ark. (2007), aile ve sosyal hayatla bağın kuvvetli olmasını psikolojik dayanıklılıkta çok önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Kişilere yardımcı olan aile bireyleri ile birlikte, sosyal çevredeki kişiler de psikolojik dayanıklılığı yükseltmede çok önemlidir (Sipahioğlu, 2010).

Sosyal olarak aileden ve dışarıdan destek görmek, kişinin travmatik olaylarla savaşmasında ona güç vererek, koruyucu olarak, ruhsal sağlığın da düzgün gitmesini sağlarlar (Southwick ve ark. 2014).

2. 4. 8. 6. Rol Modeller:

Kişi hayatındaki güçlü ve dayanıklı insanları kendine model alarak, onların güçlü kısımlarını kendine ekler ve travmatik olaylarla başa çıkabilecek hale gelir (Southwick ve ark. 2014).

2. 4. 8. 7. Egzersiz:

Kişinin yaptığı fiziksel egzersizler ve sporlar, psikolojik dayanıklılığı ve duygu durumlarını pozitif olarak geliştirmekte ve güçlendirmektedir (Southwick ve ark. 2014).

2. 4. 8. 8. Beyin Sağlığı:

Kişiler, düşüncelerini ve eylemlerini kafalarında yazdıkları senaryolarla arttırıp kendilerini geliştirebilirler. Ne kadar fazla zor düşünceyle başa çıkma yolu bulunursa, psikolojik dayanıklılık o kadar artacaktır (Fredrickson ve ark. 2005).

Güçlü ve psikolojik dayanıklı olmak, durumlarla ilişkili farkında olma, meditasyon yapabilme ve fiziksel açıdan da güçlü olabilme zorunluluğuna sahiptir (Southwick ve ark, 2014).

2. 4. 8. 9. Bilişsel ve Duygusal Esneklik:

Kişideki yaratıcı düşünce ve doğaçlama davranabilme özellikleri, yaşayabileceği yoğun travmalarla hızla baş edebilmesine yararlı olacaktır. Olumlu düşünce ve duygular bu yaratıcı ve hızlı düşünebilmeyi sağlamaktadır (Onwukwe, 2012).

Kişinin başarılı olabilmesinde, psikolojik dayanıklılığın yüksek olmasıyla her an değişen, zorlu ve geleceğin belirsiz olan durumlarıyla baş edebilmelerini sağlayabilirler (Akçay, 2014).

Mizah yeteneğinin kişinin şartlara dayanıklılığını, zor şartlarda esnek olmasını ve problemleri çözmeye yardımcı olduğu bildirilmiştir (Southwick ve ark. 2014).

2. 4. 8. 10. Anlama ve Gelişme:

Kişi, yaşadığı zor travmatik sıkıntıların kendisini geliştirecek ve daha da güçlenmesini sağlayacak olaylar olarak görmesiyle, kişinin dayanma gücü ve psikolojik dayanıklılığı artar (Southwick ve ark. 2014).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler, zor sıkıntıları yaşarken düzgün düşünebilir ve kendilerini değiştirmeden devam edebilir, dayanma güçlerini bu yaşadıklarıyla daha da arttırarak, çok daha fazla güçlenmiş olurlar (Luthans ve ark. 2006).

2. 4. 9. Koruyucu Faktörler:

Eminağaoğlu (2007), aile içi ve aile dışı olarak koruyucu faktörleri gruplamıştır:

- Aile İçi

- 1. Ev:** Fazla kalabalık olmayan ve ilgili anne babanın olması.
- 2. Ebeveyn:** Kabul eden ve sevgi, saygı gösteren ebeveyn.
- 3. Aile üyeleri:** Kişinin en azından bir aile üyesiyle yakınlık duyabilmesi.

- Aile Dışı

- 1. Bireylerle İlişkileri:** Kişiyi yardımcı olup, yanında olacak bir arkadaşın bulunması.
- 2. Toplumsal Kurumlar:** Kurslar, eğitim alanlarının bulunması da risk faktörlerini azaltıp, dayanıklılığı yükseltmede önemlidir (Eminağaoğlu, 2008).

Koruyucu faktörlerle sorunlar ortaya çıkmadan onları engelleyebilmeyi, oluşmuş olan sorunları da daha rahat çözümlenmesini sağlayıp, kişinin daha güçlü ve dayanıklı olmasını, zorluklar karşısında savaşmaya devam etmesini oluşturur (Romano ve ark. 2002).

Koruyucu faktörler kişiyi güçlendirerek olumsuz durumların etkilerini yumuşattığı, kişinin bu durumları daha hızlı ve rahat şekilde üstesinden gelebilmesinin sağlandığı görülmüştür (Eminağaoğlu, 2008).

Koruyucu faktörlerin içsel ve dışsal kısımları, kişilerin gelecek günlerde sıkıntı verici olayları yaşama durumlarını da düşürmektedir (Kararımak, 2008).

2. 4. 10. Biyolojik Faktörler

2. 4. 10. 1. Genel Sağlık:

Kişinin genel sağlığı ve kondisyonu, sıkıntılı durumlarla baş edebilmesi için çok önemlidir. Enerjilerinin daha fazla olması ve fiziksel gücün yüksek olması, travmatik olaylara dayanarak çözüm yolları üretmede çok önemlidir.

2. 4. 10. 2. Mizaç:

Sakin ve anlayışlı kişilerin zorluklarda daha iyi mücadele ederek uyum sağlayabildikleri görülmüştür.

2. 4. 10. 3. Cinsiyet:

Psikolojik dayanıklılık konusunda kadınlara göre erkeklerin, yaşanan sıkıntılardan daha fazla etkilenerek daha az dayanıklı oldukları bildirilmiştir (Eminağaoğlu, 2008).

2. 4. 11. Psikolojik Faktörler

2. 4. 11. 1. Bilişsel yeterlik:

1. Zeka: Dayanıklı kişilerin yetenek ve zeka düzeyleri daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

2. Bilişsel stil: Kişilerde, düşünce stili olarak daha temkinli olanlarının psikolojik dayanıklılıkları daha yüksektir ve ani karar verip, hata yapmak yerine sıkıntının tüm boyutlarını düşünerek harekete geçerler.

2. 4. 11. 2. Başa Çıkma Yeteneği:

Kişi başa çıkmayla hayatındaki oluşan durumların yönetimini hem içinde hem dışarıda sağlayabilmektedir (Eminağaoğlu, 2008).

2. 4. 11. 3. Kişilik özellikleri:

1. Kendi Tanımı: Kişi, kendini tanıyarak kendini motive edip, güçlü ve güçsüz yanlarını bilerek, yaşadıkları sıkıntılarla bu şekilde savaşırlar ve en zor sıkıntıları bile kendilerini geliştirmek için kullanabilirler.

2. Kişilerarası İlişkiler Tanımı: Sosyal ilişkilerde sempatik, saygılı, anlayışlı ve arkadaş canlısı olarak, tüm kendinden büyüklere ve kurallara uygun olmalarıyla güçlenirler ve yaşadıkları sıkıntılarla da tüm güçleriyle mücadele edebilirler (Eminağaoğlu, 2008).

2. 4. 12. Olumlu Sonuçlar

Kişinin zorluklara karşı savaşında, zorlukları aşarak kendini geliştirmesi ile sorunu çözmesi psikolojik dayanıklılığının yüksekliğine ve durumun şiddetini düşürerek, şartları kendisi için uyumlu hale getirmesi ile olur (Masten ve Reed, 2004).

2. 4. 13. Psikolojik Dayanıklılıkta Bakış Açıları

2. 4. 13. 1. Sistemik Bakış

Kişinin psikolojik dayanıklılığı, aile ve çevresinden aldıkları ile gelişim gösterir ve bu etkileşimler zamanla diğer nesillere de aktarılır (Walsh, 2008).

2. 4. 13. 2. Ekolojik Bakış

Kişide, dayanıklılığı geliştiren faktörlerin çevreyle ve sosyal alanla etkileşimlerini inceleyerek nasıl oluşumlar yaşadıkları bulunabilir (Walsh, 2008).

2. 4. 13. 3. Gelişimsel Bakış

Kişideki dayanıklılığın anlaşılmasında, ailesine ve kişinin yaşamlarına derinlemesine bakmalı, nasıl bir gelişimden geçtiğini ve bu sağlamlığı oluşturmada etkenlerin nasıl oluştuğu anlaşılmalıdır (Walsh, 2008).

Kişinin sosyal bağlılığı da bu gelişim sürecine büyük etkiler sağlamaktadır. Sosyal hayatındaki kişilere bağlılığı, sıkıntıları bitirerek kendini geliştirip, iş yaşamında daha güçlü kendilerini gösterebilmelerini sağlar. Kişinin sosyal hayatındaki, onu dayanıklı kılan arkadaşlarının incelenmesi de dayanıklılığının oluşumu hakkında bilgiler verebilir (Sezgin, 2014).

2. 4. 14. Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları

Psikolojik dayanıklılık, stresi ve kişiyi kötü etkileyen travmatik olayların engellenmesini sağlayarak kişiyi geliştirir, daha sağlam ve dayanıklı bir hale sokar. Bu şekilde daha da zor şartlarda dimdik durabilir ve kişi iş hayatını, sosyal hayatı ve ruhsal durumunu koruyabilir (Sezgin, 2014).

2. 4. 15. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar

2. 4. 15. 1. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Aydoğdu (2015), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma, bağlanma durumlarını incelemiştir. Sonucunda tüm değişkenler arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yılmaz ve ark. (2013), üniversite öğrencilerinde yaptığı bir çalışmada sosyal etkiler ve psikolojik sağlamlığı araştırmıştır. Sonuçlarda kadın öğrencilerin daha az psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Ailelerinin eğitim durumu düşük olanların dayanıklılıkları yüksek çıkmıştır.

Terzi (2010), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve sosyal desteği incelemiştir. İkisi arasında bir bağ olduğu anlaşılmıştır.

Motan ve ark. (2011), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık durumlarını incelemiştir. Sonuçlarda psikolojik dayanıklılığın kültüre özgü yönlerinde önemli bağlantılar bulunmuştur.

Motan (2004), stres ve psikolojik dayanıklılığı incelediği araştırmasında psikolojik dayanıklılığın kişide stresten daha önemli olduğu sonucuna varmıştır.

Ülker ve ark. (2014), üniversite öğrencilerinde yaptıkları psikolojik dayanıklılık araştırmasında, temas düzeylerinin ailenin yetiştirme tipine göre değiştiği anlaşılmıştır.

Aydoğdu (2015), üniversite öğrencileri ile yaptığı psikolojik dayanıklılık incelemesinde, psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür.

Gizir (2006), sokak çocukları üzerinde psikolojik sağlamlığı ve koruyucu faktörleri incelemiştir. Sonuç olarak kişisel, aile ve çevre koruyucu faktörlerinin psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediğini bulmuştur.

Güloğlu ve ark. (2012), üniversite öğrencilerinde yaptıkları psikolojik dayanıklılık araştırmasında yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında tersi bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çetin ve ark. (2013), çalışan kişilerde iş tatmini ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan araştırmada, iş tatmini ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Sürücü ve ark. (2012), üniversite öğrencilerinde üniversite uyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanların uyum oranı düşük çıkmıştır.

Oktan (2010), üniversite sınavına girecek ergenlerin psikolojik sağlamlılıkları ile sınava kaç kez girdiklerini incelemiştir. Sonuçlarda iki değişken arasında ilişki bulunduğu anlaşılmıştır.

Bahadır (2011), sağlık fakültesinde eğitim alan öğrencilerin psikolojik sağlamlılıklarını incelemiş, erkekler ve ailesinin ekonomik durumu düşük olanlarda yüksek, bir hastalıktan dolayı hastaneye yatmış öğrencilerde düşük bulunmuştur.

Kırımoğlu ve ark. (2014), antrenörlerle yaptıkları araştırmada lisans ve üstü eğitim alanların psikolojik sağlamlılığı daha yüksek bulunmuştur.

Özcan (2007), aileleri boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinde yaptığı araştırmada aileleri boşanmamış öğrencilerin sağlamlık düzeyleri yüksek çıkmıştır.

Gürgan (2008), psikolojik dayanıklılığı düşük olan üniversite öğrencilerinde psikolojik danışmanlığın etkilerini incelemiş ve ikisi arasında olumlu bir bağ olduğunu söylemiştir.

Kararımak ve ark. (2013), serbest dağılıma sahip katılımcılarda psikolojik dayanıklılığı incelemiştir. Sonuçlarında, olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı etkilediği anlaşılmıştır.

Aydın (2012), üniversite öğrencilerinde duygusal zeka, umut düzeyleri ve psikolojik sağlamlık ilişkisini incelemiş. Sonucunda duygusal zekası ve umut düzeyinin yüksekliğinde psikolojik sağlamlığın da yükseldiğini görmüştür.

Terzi (2007), üniversite öğrencilerinde öznel iyi olma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Başa çıkma ve bilişsel değerlendirmeyle psikolojik dayanıklılığın birbirini etkileyebildiğini bulmuştur.

Kararımak (2009), çalışmasında duygusal faktörler ve psikolojik dayanıklılık ilişkisine bakmıştır. Olumlu faktörlerin psikolojik dayanıklılığın önemli bir etkeni olduğunu söylemiştir.

Sezgin (2014), ilköğretmeni olan katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini incelemiştir ve cinsiyetleri, yaşları, mesleki yükseklikleri açısından psikolojik dayanıklılığın değiştiğini bulmuştur.

Karavardar (2012), katılımcılarda psikolojik dayanıklılıkla, hakkını arama, stresle başa çıkmanın etkilerini incelemiştir. Stresle başa çıkmada, hakkını arama ve psikolojik dayanıklılık arasında bir bağ olduğu anlaşılmıştır.

2. 4. 15. 2. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Cencirulo (2003), ilköğretim okulu öğretmenlerinin iş doyumları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir, iş doyumları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki olduğu ile deneyim ve yaşın ikisini de etkilemediğini bulmuştur.

Vog ve ark. (2010), stres reaksiyonu ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Sonucunda psikolojik dayanıklılığa sahip erkeklerde stresin daha az olduğu bulunmuştur.

Hand (2015), üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik dayanıklılık ve yaşam deneyimleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve olumsuz yaşam deneyimlerinin bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Sills ve ark. (2008), tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Başa çıkma tarzları ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki bulunmuştur.

Bartone ve ark. (2014), askerlerde alkol kullanımı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkisini incelemiştir. Düşük psikolojik dayanıklılık düzeyi olanlarda alkol kullanımının fazla olduğu bulunmuştur.

Masten (2010), yaptığı araştırmayla sıkıntı çeken çocukların çektiği sıkıntılar sayesinde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu bildirmiştir.

Bonnano ve ark. (2011), 11 Eylül saldırılarını yaşayan kişilerle yaptıkları psikolojik dayanıklılık incelemesiyle, psikolojik dayanıklılığın çoğunda yüksek olduğu ve erkeklerde daha fazla seviyede olduğu bulunmuştur.

Fishman (2014), üniversite öğrencilerinde stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve stresle psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki çıkmayıp, kadınların daha yüksek puan aldığı soğukkanlılığın stresi azalttığını bildirmiştir.

Priyadarshini (2011), kiralama ofisinde çalışanların psikolojik dayanıklılık durumlarına ilişkin çalışmada, cinsiyete göre psikolojik dayanıklılığın farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Helgason (2010), sekiz kişinin psikolojik dayanıklılıklarını ve kişisel perspektiflerini incelediği araştırmasında, psikolojik dayanıklılığın katılanlarca zorlukları aşmayı öğrenmek, dengeyi öğrenmek, olgunlaşmak, dayanmak olarak açıklanmıştır.

Youssef ve ark. (2009), katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ve iş performanslarını incelemişler, psikolojik dayanıklılığın iş performansını arttırdığını bulmuşlardır.

Sagone, (2015), katılımcıların psikolojik dayanıklılık ile farklı düşünme stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, psikolojik dayanıklılık ile farklı düşünme stilleri arasında yüksek derecede olumlu bir bağ olduğunu bildirmişlerdir.

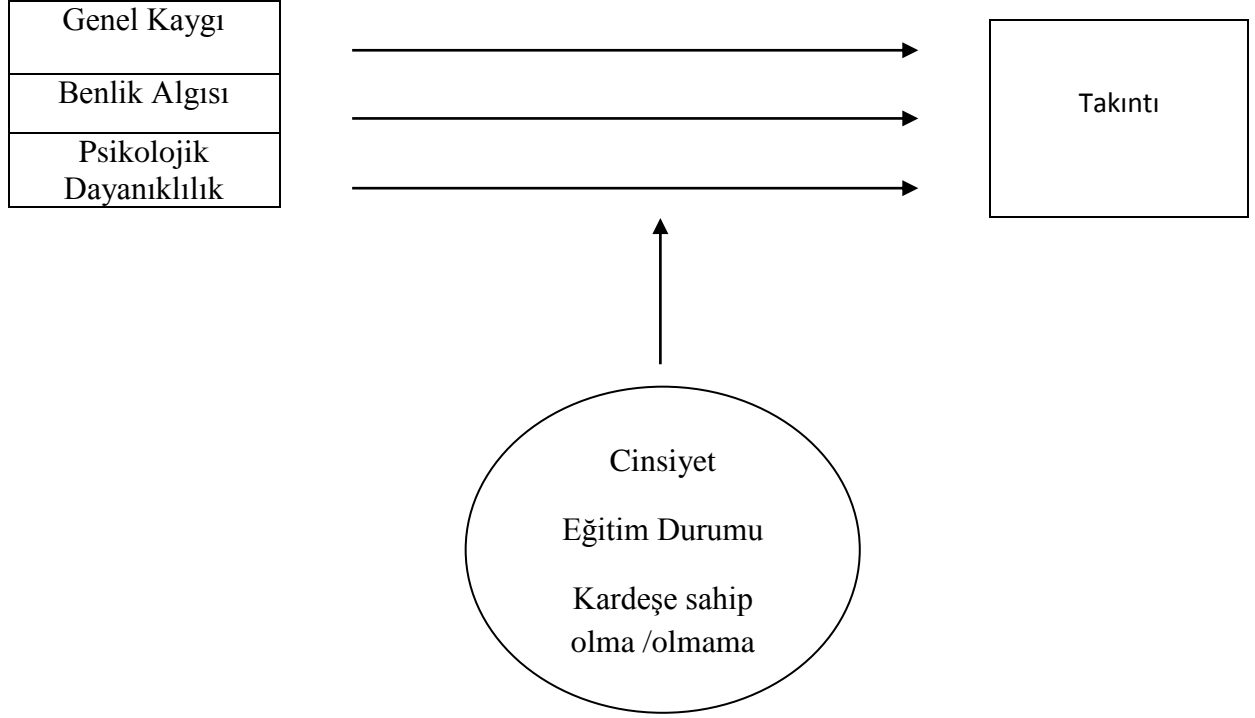
Eid, ve ark. (2014), Norveç askerlerinin alkol kullanımları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve düşük psikolojik dayanıklılığı olan askerlerin alkol kullanımına yöneldikleri bulunmuştur.

Ssenyonga (2015), mülteci kaplarında yaşayanların psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası yaşantılarını incelediği araştırmasında, psikolojik dayanıklılığın travma sonrası etkilerde koruyuculuk yaptığı anlaşılmıştır.

3. YÖNTEM

3. 1. Araştırmanın Modeli

Şekil 1. Araştırmanın Modeli



3. 2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2015 yılında İstanbul’da yaşayan, serbest dağılıma sahip 420 kişi oluşturmaktadır.

3. 3. Uygulanan Yöntem

Araştırmada, genel kaygının, benlik algısının ve psikolojik dayanıklılığın takıntılı olma durumu üzerindeki etkilerini test etmek için Regresyon analizi kullanılmıştır.

Regresyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkiyi bulabiliriz (Eymen, 2010).

Araştırmada cinsiyet farklılığı ve kardeşe sahip olup olmamanın takıntı olma durumu üzerindeki etkilerini test etmek için T-Testi kullanılmıştır.

Bu testte iki grubun da ortalaması karşılaştırılabilir (Eymen, 2010).

Araştırmada eğitim durumunun takıntılı olma durumu üzerindeki etkilerini test etmek için Varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır.

Karşılaştırılacak değişkenlerin kolları ikiden fazlaysa varyans analizi kullanılır (Eymen, 2010).

3. 4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların sosyodemografik özelliklerini (cinsiyet, eğitim düzeyi, kardeş bulunup bulunmaması) belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, kişilerin takıntılı olma düzeyleri Hodgson ve ark. (1979)'nın geliştirdiği ve 37 soruluk Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri, genel kaygı düzeyleri Spielberger ve ark (1972)'nin geliştirdiği ve 20 soruluk Sürekli Kaygı Ölçeği, benlik tasarımı düzeyleri Gilbert ve ark. (1993)'nin geliştirdiği ve 18 soruluk Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, psikolojik dayanıklılık ise Smith ve ark. (2010)'nin geliştirdiği ve 6 soruluk Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır.

3. 4. 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Takıntılı olma düzeyi, genel kaygı, benlik tasarımı ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi olabileceği düşünülen sosyodemografik bilgileri tespit etmeye yönelik kişisel bilgi formu, konuyla ilgili alan yazıları taraması sonucu, araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. Toplam 3 sorudan oluşan formda cinsiyet, eğitim düzeyi, kardeş olup olmaması değişkenleri sorgulanmış ve bu yolla bireyler hakkında bilgi edinilmeye çalışılmıştır.

3. 4. 2. Maudsley Obsesif Kompulsif Ölçeği

Maudsley Obsesif Kompulsif Ölçeği Hodgson ve ark. (1979)'nın geliştirdikleri ve 30 soruluk kişinin kendisini değerlendirmesini sağlayan bir ölçektir. Kişinin takıntılarını anlayarak diğer hastalardan ayırmak için oluşturulmuştur.

Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri'nin Türk toplumu için adaptasyon ve standardizasyon, iç tutarlılık, test tekrar test, güvenirlik ve geçerlilik çalışması Erol ve ark. (1990)'nin çalışmalarıyla yapılmıştır. Ölçeğin kontrolü elinde tutma, titizlik, yavaşlama, kararsızlık durumları olmak üzere dört skaladan oluştuğu, ayrıca ruminasyon olarak isimlendirilen beşinci bir bileşen daha olduğu, analizler sonunda beş alt ölçek ve beş puan elde edildiği bildirilmiştir. Türk toplumu için yapılan uyarlama çalışmasında da, eksikliği belirtilen obsesif düşünce boyutuna MMPI testinden yedi madde eklenerek soru listesi otuz yedi maddeye çıkarılmıştır. Sonuçlar, ölçeğin ülkemizde güvenilir biçimde kullanılabileceğini göstermektedir. Ancak, Türkiye'deki örnekleme erkek, kadın ve genel gruptan üç faktör elde edilmiş, Türk skalasının dört yerine üç alt ölçekten oluşmasının daha uygun olacağı belirlenmiştir. Bunlar “temizlik - titizlik”, “obsesif düşünce”, “kontrol etme” ve “yavaşlık” faktörleri olarak adlandırılmıştır. Bu faktörler için alfa katsayıları sırasıyla 0.61, 0.66 ve 0.65'tir. Değerlendirme, on birinci madde dışındaki diğer maddelerde yanıtlayanların

işaretlediği her “doğru” seçeneğine bir puan verilerek yapılır. Toplanan puanlar, her bir maddeden elde edilen sayısal değerlerle belirlenmiştir. En yüksek değerler toplam obsesyon puanı için otuz yedi, kontrol etme için dokuz, temizlik için on bir, yavaşlık yedi, kuşku için yedidir. Bu faktörler için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .61, .66 ve .65'tir.

Kontrol etme maddeleri : 2, 6, 8, 14, 15, 20, 22, 26, 28

Temizlik maddeleri : 1, 4, 5, 9, 13, 17, 19, 21, 24, 26, 27

Yavaşlık maddeleri : 2, 4, 8, 16, 23, 25, 29

Kuşku maddeleri: 3, 7, 10, 11, 12, 18, 30

Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Erol N. ve ark. nın çalışmalarıyla bulunmuştur. Ölçek, araştırma ve klinik uygulamada geçerli ve güvenilir bulunmuştur.

3. 4. 3. Sosyal Karşılaştırma Envanteri

Bu ölçek Gilbert ve ark. (1993)'nın çalışmalarıyla bulunmuştur. Şahin ve ark. (1995) ölçeği Türkçe'ye çevirerek Türkiye'de uygulanabilir hale getirmişlerdir. Ölçeğe yeni eklenen maddelerle ölçeğe depresyona sahip kişileri ayırt edebilme yolunu açmıştır. Son olarak Şahin ve ark. 1996 yılında yeni maddeler de ölçeğe eklemiştir.

Sosyal karşılaştırma ölçeğinin iç tutarlılık değeri .87 bulunmuştur. Test – tekrar test güvenilirlik değeri .91 bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya yirmi yedi kız, yirmi yedi erkek olmak üzere elli dört üniversite öğrencisi alınmıştır. Araştırma grubunun yaş ortalaması yirmi bir alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ölçeği oluşturan maddelerin toplam puan arasındaki korelasyonların 0.43 ile 0.78 arasında değiştiği, toplam puan için elde edilen Cronbach alfa değeri 0.893, test - tekrar test güvenilirlik değerinin 0.918 ve iç tutarlılık değerinin 0.878 olduğu bulunmuştur. Üç faktörün toplam varyansın 66.30'unu açıkladığı görülmüştür.

3. 4. 4. Genel Kaygı Ölçeği

Genel Kaygı Ölçeği Spielberger ve ark. (1972)'nin çalışmalarıyla oluşturulmuş, Le Comte, Öner ve ark. (1985)'nin çalışmalarıyla Türkiye'de yapılabilecek hale gelmiştir. Kişinin uzun zaman süren kaygılarını anlayabilmek amaçlanarak oluşturulmuştur.

Alınan puanlar, ters sorulardan alınan puandan çıkartılarak hesaplanır. Yüksek çıkması yüksek kaygıyı gösterir. Alpha güvenilirliği .83 ile .87 dir. Cronbach alfa sonucu .68 bulunmuştur.

Güvenirlik çalışmasında güvenilirlik puanları .71 ve .86 bulunmuştur. Öner ve ark. (1979)'nın geçerlilik çalışmasıyla normal ve sürekli kaygı ilişkisi incelenmiştir.

3. 4. 5. Kısa Psikolojik Sağlık Envanteri

Envanter Smith ve ark. (2010)'nın çalışmalarıyla kişinin psikolojik sağlamlığını ölçmek için oluşturulmuştur.

Yüksek puan alınması, kişideki psikolojik sağlamlığın yüksekliğini göstermektedir.

Envanterin güvenilirliği .80 ve .91 bulunmuştur. Diğer güvenilirlik ölçme yöntemiyle de .62 ve .69 bulunmuştur. Geçerliliğinde, dayanıklılık ile iyimser olma, sosyal ilişkiler gibi konularda olumlu ilişkiler, kötülük düşünme, başa çıkma yollarındaki olumsuzluklar gibi kısımlarda ise olumsuz ilişkiler bulunmuştur. Envanterin Cronbach alphası .83 tür.

3. 5. Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak kullanılacak ölçeklere karar verilmesinin ardından, 4 ölçek, 6'lı likert tipinde düzenlenerek 450 adet çoğaltılmıştır. Uygulamalar İstanbul'da yaşayan genel dağılıma sahip yetişkin bireyler tarafından uygun saatlerde gerekli izinler alınarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı ve ehemmiyeti aktarılmış, samimi yanıtlar vermeleri konusunda hatırlatmalarda bulunulmuş ve kimliklerini belirtmeleri gerekmediği ifade edilmiştir. 5 ölçekten 450 kişiye doldurularak alınmıştır. Alınan ölçeklerden 30 tanesi güvenilir olmadığından dolayı elenmiş, sonrasında bilgisayar ortamına 420 veri aktarılmıştır.

3. 6. Verileri Analiz Teknikleri

Toplam 420 adet veri, araştırma kapsamında değişkenler açısından veri setinin dağılımının normalliğini etkileyen uç ve aşırı değerler olup olmadığı incelenmiş ve tüm veriler uygun bulunmuştur.

İlk olarak araştırmanın amacı doğrultusunda sonuçları anlamada hangi ölçeklerin kullanılacağını anlamak için araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen değerlerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir.

Öncelikle parametrik testlerin uygulanabilmesinin bazı sayıtların karşılanmasına bağlı olması bilgisinden hareket ederek yola çıkılmıştır. Bu sayıtlardan ilki elde edilen verilerin en az aralıkta olmasıdır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan tüm ölçme araçlarından (alt ölçekleri ile birlikte Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği) elde edilen puanların eşit aralıklı olması nedeniyle bu durumların karşılandığı görülmektedir.

Elde edilen verilere ilişkin yapılan incelemeler sonucunda araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin elde edilen puanların eşit aralıklı olması ve normal dağılım göstermeleri sonucunda parametrik testlerin uygulanabileceği anlaşılmıştır. Ardından araştırmanın temel amaçlarında, hipotezde bulunan genel kaygı düzeyleri, benlik tasarımı düzeyleri, psikolojik dayanıklılık ile takıntılı olma düzeylerinin birbirini etkileyip etkilemediğini belirleyebilmek için regresyon - korelasyon analizi yapılmasına karar verilmiş; cinsiyet ve kardeş olup olmaması değişkenlerinin türüne bakılarak takıntılı olma düzeylerinin cinsiyet ve kardeşe sahip olma / olmamaya ilgisini incelemek için bağımsız gruplar t – testi, eğitim durumu değişkeninin türüne bakılarak ta takıntılı olma düzeyleri ile eğitim durumu arasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmasına karar verilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmada elde edilen bulgular takıntılı olma düzeyi, genel kaygı, benlik algısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonuna ait bulgular ve Çoklu Regresyon analizine ait bulgular; takıntılı olma düzeyi ile cinsiyet ve kardeşe sahip olup olmama değişkenleri arasında T – Testi, takıntılı olma düzeyi ile eğitim durumu arasındaki farklılığı incelemek için Varyans (ANOVA) analizine ait bulgular olmak üzere üç bölümde sunulmuştur.

4. 1. Betimleyici İstatistiksel Verilere İlişkin Sonuçlar:

Tablo 1. Betimleyici İstatistiksel Verilerin Sonuçları

	N	Min	Max	Ort.	S.S	Skewnes	Kurtosis
Cinsiyeti	420	1,00	2,00	1,4333	,49613	,270	-1,936
Eğitim Durumu	420	1,00	3,00	2,2762	,79671	-,537	-1,226
Kardeşe Sahip Olup Olmadığı	420	1,00	2,00	1,1357	,34289	2,135	2,570
Kaygı	420	,00	4,30	2,6581	,57087	-,457	,889
Takıntı	420	,30	4,68	2,2360	,79840	,089	-,569
Dayanıklılık	420	,33	4,67	2,5909	,66538	,125	,410
Benlik Algısı	420	,22	5,00	3,6255	,90674	-,906	,898

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya 420 kişi katılmıştır. Katılımcıların eğitim durumu ortalaması 22,76 , cinsiyet ortalaması 14,33 , kardeş durumunun ortalaması 11,35 tir.

Katılımcıların 238’i erkek, 182’si kadındır. Eğitim seviyesinde ağırlık üniversite ve üstü düzeyindedir. Kardeşe sahip olup olmama durumunda ise çoğunluk kardeşe sahip olma üzerindedir.

4. 2. Korelasyon Analizleri

4. 2. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Genel Kaygılarının Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile genel kaygılarının korelasyonuna ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisini bulmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Takıntılı Olma Düzeyi İle Genel Kaygının Korelasyon Sonuçları

Takıntı	N	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)
Kaygı	420	,434**	,000

Tablo 2’de görüldüğü gibi; genel kaygı ve takıntı olma düzeyi arasında pozitif yönde yüzde 43,4’lük bir ilişki vardır. İlişki anlamlıdır. Genel kaygı artarsa takıntılı olma düzeyi 0.434 şekilde artacaktır. Aralarında yüzde 43,4’lük bir ilişki vardır. Genel kaygıdaki azalma takıntılı olma düzeyinde azalma yapacaktır. Hipotezde öngörülen farklılaşmayı sağlamıştır.

4. 2. 2. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları korelasyonuna ilişkin bulgular Tablo 3’te verilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisini bulmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3. Takıntılı Olma Düzeyi İle Psikolojik Dayanıklılık Korelasyon Sonuçları

Takıntı	N	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)
Dayanıklılık	420	,520**	,000

Tablo 3’te görüldüğü gibi; Psikolojik dayanıklılık ve takıntı olma düzeyi arasında pozitif yönde yüzde 52,0’lık bir ilişki vardır. İlişki anlamlıdır. Psikolojik dayanıklılık artarsa takıntılı olma düzeyi 0.520 şekilde artacaktır. Aralarında yüzde 52,0’lık bir ilişki vardır.

Psikolojik dayanıklılık düzeyinde azalma takıntılı olma düzeyinde azalma yapacaktır. Psikolojik dayanıklılığın takıntılı olma düzeyini azaltması beklenemez. Hipotezde öngörülen farklılaşmayı sağlamıştır.

4. 2. 3. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Benlik Algılarının Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile benlik algılarının korelasyonuna ilişkin bulgular Tablo 4’te verilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisini bulmak için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Takıntılı Olma Düzeyi İle Benlik Algısı Korelasyon Sonuçları

Takıntı	N	Pearson Correlation	Sig. (2-Tailed)
Benlik Algısı	420	-,102*	,000

Tablo 4’te görüldüğü gibi; Benlik algısı ve takıntı olma düzeyi arasında negatif yönde yüzde 10,2’lik bir ilişki vardır. İlişki yarı anlamlıdır. Benlik algısı artarsa takıntılı olma düzeyi 0.102 şekilde azalacaktır. Aralarında yüzde 10,2’lik bir negatif ilişki vardır. Benlik algısı düzeyindeki artma takıntılı olma düzeyinde azalma yapacaktır. Hipotezde öngörülen farklılaşmayı sağlamıştır.

4. 3. Regresyon Analizleri

4. 3. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Genel Kaygılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile genel kaygılarına ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 5. Takıntılı Olma Düzeyi İle Genel Kaygı Arasındaki İlişki Sonuçları

Takıntı	R2	R2 Adj	F	Sig	B	T	P
Kaygı	,188	,186	96,824	,000 ^a	,624	3,723	,000

Tablo 5’te görülen verileri hipotezler şeklinde inceleyecek olursak; “H0 hipotezi: Genel kaygı ve takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi yoktur. H1 hipotezi: Genel kaygı ve takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır.” Şeklinde iki hipotez kurulabilir. p’nin sonucu 0.05’ten daha küçük çıktığı için H1 hipotezi kabul edilir. Genel kaygı ile takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır. Hipotezde öngörülen farklılaşmayı sağlamıştır.

4. 3. 2. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Benlik Algılarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile benlik algılarına ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 6. Takıntılı Olma Düzeyi İle Benlik Algısı Arasındaki İlişki Sonuçları

Takıntı	R2	R2 Adj	F	Sig	B	T	P
Benlik Algısı	,010	,008	4,369	,037 ^a	2,561	15,994	,000

Tablo 6’da görülen verileri hipotezler şeklinde inceleyecek olursak; “H0 hipotezi: Benlik algısı ve takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi yoktur. H1 hipotezi: Benlik algısı ve takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır.” Şeklinde iki hipotez kurulabilir. p’nin sonucu 0.05’ten daha küçük çıktığı için H1 hipotezi kabul edilir. Benlik algısı ile takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır. Hipotezde öngörülen farklılaşmayı sağlamıştır.

4. 3. 3. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıklarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 7. Takıntılı Olma Düzeyi İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki Sonuçları

Takıntı	R2	R2 Adj	F	Sig	B	T	P
Dayanıklılık	,271	,269	155,155	,000 ^a	,619	4,614	,000

Tablo 7’de görülen verileri hipotezler şeklinde inceleyecek olursak; “H0 hipotezi: Psikolojik dayanıklılık ve takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi yoktur. H1 hipotezi: Psikolojik dayanıklılık ve takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır.” Şeklinde iki hipotez kurulabilir. p’nin sonucu 0.05’ten daha küçük çıktığı için H1 hipotezi kabul edilir. Psikolojik dayanıklılık ile takıntılı olma düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır. Hipotezde öngörülen farklılaşmayı sağlamıştır.

4. 4. T- Testi Analizleri

4. 4. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile cinsiyetlerine ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için Bağımsız Gruplar T - Testi yapılmıştır.

Tablo 8. Takıntılı Olma Düzeyi İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki Sonuçları

Takıntı	F	Sig.	T	D f	Sig.(2-Tailed)	Mean Difference
Cinsiyet	2,381	,124	,378	418	,706	,02973

Tablo 8’de görülen verileri hipotezler şeklinde inceleyecek olursak; “H0 hipotezi: Kadın ve erkeklerin takıntılı olma düzeyi ortalamaları eşittir. H1 hipotezi: Kadın ve erkeklerin takıntılı olma düzeyi ortalamaları eşit değildir.” Şeklinde iki hipotez kurulabilir. p’nin sonucu 0.05’ten daha büyük çıktığı için H0 hipotezi kabul edilir. Kadın ile erkeklerin takıntılı olma

düzeyi ortalamaları eşittir. Anlamlı bir farklılık yoktur. Hipotezde öngörülen farklılaşma bulunmamıştır.

4. 4. 2. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Kardeşe Sahip Olup Olmamalarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile kardeşe sahip olup olmamalarına ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için Bağımsız Gruplar T - Testi yapılmıştır.

Tablo 9. Takıntılı Olma Düzeyi İle Kardeşe Sahip Olup Olmama Arasındaki İlişki Sonuçları

Takıntı	F	Sig.	t	D f	Sig. (2-Tailed)	Mean Difference
Kardeşe Sahip Olma /Olmama	1,941	,164	,172	418	,863	,01964

Tablo 9’da görülen verileri hipotezler şeklinde inceleyecek olursak; “H0 hipotezi: Kardeş olması ve olmamasının takıntılı olma düzeyleri ortalamaları eşittir. H1 hipotezi: Kardeş olması ve olmamasının takıntılı olma düzeyleri ortalamaları eşit değildir.” Şeklinde iki hipotez kurulabilir. p’nin sonucu 0.05’ten daha büyük çıktığı için H0 hipotezi kabul edilir. Kardeşe sahip olma/olmamanın takıntılı olma düzeyleri ortalamaları eşittir. İki değişken arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Hipotezde öngörülen farklılaşma bulunmamıştır.

4. 5. Varyans (ANOVA) Analizleri

4. 5. 1. Katılımcıların Takıntılı Olma Düzeyleri İle Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular

Katılımcıların takıntılı olma düzeyleri ile eğitim durumlarına ilişkin bulgular Tablo 10 ve 11’de verilmiştir. Değişkenlerin ilişkisini anlamada Varyans (ANOVA) tekniği kullanılmıştır.

Tablo 10. Takıntılı Olma Düzeyi İle Eğitim Durumu Arasındaki İlişki Sonuçları Levene Tablosu

Takıntı	Levene Sig.	Ortalama	F	Sig.
Eğitim Düzeyi	,798	2,2360	7,503	001

Tablo 11. Takıntılı Olma Düzeyi İle Eğitim Durumu Arasındaki İlişki Sonuçları Tukey Tablosu

Eğitim Düzeyi	Tukey	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
İlkokul/ Altı		-,22730	,10891	,094
		,12026	,09890	,444
Lise		,22730	,10891	,094
		,34756*	,08975	,000
Üniversite/Yüksek Lisans/ Üstü		-,12026	,09890	,444
		-,34756*	,08975	,000

Tablo 10 ve 11’de görülen verileri hipotezler şeklinde inceleyecek olursak; “H0 hipotezi: Eğitim durumları ile takıntılı olma düzeyleri ortalaması eşittir. H1 hipotezi: Eğitim durumlarının en az birinin takıntılı olma düzeyleri ortalaması farklıdır.” şeklinde kurulur. p’nin sonucu 0.05’ten daha küçük çıktığı için H1 hipotezi kabul edilir. Varyanslar homojendir. Tukey testine bakılır. İki eğitim durumu arasında ilişki vardır lise ve üniversite/üstü. Ortalamalarına bakıldığında lise daha yüksek çıkmıştır.

Değişkenler arasında anlamlı bir farklılık vardır. Tukey analiziyle eğitim durumu lise olan katılımcıların takıntılı olma düzeyleri diğer eğitim durumlarına sahip olanlardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Hipotezde öngörülen farklılaşmayı sağlamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulgularının sırasına uygun olarak tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Bu araştırmada genel kaygının takıntılı olma düzeyini arttırması, kişilerde yoğun kaygının ve anksiyetenin takıntılı düşüncelerin zeminini hazırladığı sonucuna gider. Zeminin hazırlanması, elinde sonunda patlak verip, kişide takıntılı düşünceleri oluşturacağına da kanıttır.

Takıntı düzeyini düşürmek için genel kaygıyı azaltmak gereklidir. Takıntı ve genel kaygı arasında kuvvetli bir bağ vardır. Eğer kişi ikisinin de rahatsızlığını görüyorsa, biraz daha kolay tedavi edilebilecek genel kaygısını azaltarak takıntılarını kurtulabilecektir.

Benlik tasarımı negatifiği, takıntılı olma düzeyini arttırması kişide oluşan olumsuz benliğin obsesyonları ve sonrasında kompulsiyonları doğuracağı anlaşılır. Kişinin olumsuz benlik duygusu, takıntılarını durdurmasını engelleyerek hastalığın gündelik hayattaki artışına ve daha çok kompulsif hareketlerle bunu engellemeye çalışan hastanın, zamanını boşa harcamasına neden olacaktır. Benlik tasarımı pozitifliği takıntılı olma durumunu azalttığından, pozitif benlik tasarımı hangi seviyede obsesif kompulsif bozukluğu azalttığını detaylı bir şekilde inceleyerek, kişilere, bu tür pozitif bir benlik algısını nasıl kazanabileceklerine ilişkin eğitimler verilmesi gereklidir.

Takıntı olma düzeyi ile benlik algısındaki olumsuzluk birbiriyle bağlantılıdır. Kişideki olumsuz benlik algısını azaltmak, takıntılarını da azaltmayı sağlayacaktır. Kişinin kendisini anlayacağı, yeniden tanıyabileceği tek veya grup terapi seanslarıyla kişi zamanla kendi benlik algısını olumlu hale getirebilir.

Psikolojik dayanıklılığın takıntılı olma düzeyini azaltmıyor oluşu, kişilerin psikolojik dayanıklılığının takıntılar dışında başka zorluklara dayanmalarında etkili olduğu sonucunu ortaya çıkarıyor. Takıntılarını azaltmak için psikolojik sağlamlığı geliştirmenin yararlı sonuçlar vermeyeceğini gösteriyor.

Takıntılı olma düzeyini psikolojik sağlamlığın etkilemiyor oluşu, psikolojik sağlamlık konusunun daha detaylı incelenerek, sınırlarının çizilmesini sağlamalıdır. Hangi durumlarda psikolojik sağlamlığın etkili olduğu bilirse, kişiler daha rahat tedavi olabilirler.

Eğitim durumunun orta düzey olması takıntılı olma düzeyini arttırıyor olmasından dolayı, eğitim düzeyini yükseltmek, obsesif düşünce ve kompulsif davranışlardan bireyleri korumada işe yarayabilecek bir yöntemdir. Kişilerin, lisenin üstünde bir eğitim almaları takıntılardan korunmalarını sağlayabilir.

Katılımcıların takıntı düzeylerinin lise mezunu olmalarıyla ilişkisinin olması, ülkemizdeki lise mezunu çoğunluğa bakıldığında anlaşılabilir. Eğitim seviyesinin arttırılması, takıntı ve belki de başka rahatsızlıkların önüne geçilmesini sağlayabilir.

Cinsiyette farklılıkların takıntılı olma düzeyine bir etkisi bulunmamıştır. Eğer kadınlarda fazla olsaydı, kadınların yaşadıkları hayatlarında obsesyonu tetikleyen düşüncelerini anlayarak, bunların değişmesi sağlanabilirdi ve kişilerde hastalık varsa iyileşme, yoksa önlem alınması sağlanabilirdi. Eğer erkeklerde fazla olsaydı, aynı şekilde hayatlarında obsesyonu tetikleyen düşüncelerin anlaşılması ve tedavi edilmesi, yoksa önlenmesiyle kişilerin hastalığa yakalanmalarının önüne geçilebilirdi.

Katılımcıların cinsiyetleri ile takıntılı olma durumları arasında bir farkın olmaması her iki cinsiyet için de tehlikenin olduğunu göstermektedir. Daha farklı testlerle farklı yöntemler kullanılarak test edilmesi gereklidir.

Kardeşleri olan ve ya olmayan bireylerde takıntılı olma düzeyi farklılaşmamaktadır. Eğer kardeşi olanlarda artsaydı, kişilerin çocukluk çağında yeterli anne baba ilgisini görememesi veya çok fazla görmesiyle ilgisi olduğundan bahsedebilirdik. Kişilerin yetişkinlik zamanlarındaki durumları ve kardeşleri arasındaki ilişkileri incelenebilirdi. Bu şekilde takıntıların nasıl tetiklenip oluştuğu anlaşılabilir ve kardeşlerinin onlarda yarattığı takıntıları tetikleyen durumlardan terapiyle çıkmaları sağlanabilirdi. Eğer kardeşleri olan bireylerde takıntılı olma düzeyi azalıyor olsaydı, burada kardeşe sahip olma, koruyuculuk veya korunmanın takıntıları azaltıcı, engelleyici bir etkiye sahip olduğunu anlayabilirdik. Takıntılı olma düzeyi yüksek kişilerde bu duyguları oluşturucu, pekiştirici grup terapileri yapılabilirdi. Kişiye bu duygular doğru şekilde tekrar öğretilerek tedavinin daha hızlı sonuçlanması sağlanabilirdi.

Katılımcıların kardeşe sahip olup olmaması ile takıntılı olma durumları arasında farkın olmaması da kardeşi olan ve olmayanlarda riskin olduğunu göstermektedir. Daha farklı tekniklerle daha yoğun şekilde incelenmesi gereklidir.

6. KAYNAKLAR

- Abay, E. ve ark. (2012), *Edirne İli Merkezindeki Lise Öğrencilerinde Obsesif - Kompulsif Bozukluğun Epidemiyolojisi*. Düşünen Adam. Psikiyatri Ve Nörolojik Bil. Der. 23, 250-270.
- Abacı, R. (2007), *Yaşamın Kalitelendirilmesi*. İst. Form Stil Matb.
- Akboy, R. (2007), *Eğitim Psikolojisi Ve Çoklu Zekâ*. İzm. Dino. Kit. 20.
- Akçay, V. (2014), *Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Tatmini İle İlişkisi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Der. 2, (1), 123-145.
- Akgün, A. ve ark. (2009), *İlköğretim Fen Ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Elektronik Sosyal Bilimler Der. 6, (20), 283-299.
- Albayrak, D. (1988), *The Development Of The Turkish Form Of The Spielberger Test Anxiety Inventory. A Study Of Transliteration Equivalence And Reliability*. Yü. Li. Te. Boğazi. Üni. İst.
- Alisinaoğlu, F. ve ark. (2002), *Çocuklarda Kaygı Ve Bunu Etkileyen Etmenler*. Milli Eğitim Der. 145, 12-19.
- Alonso, P. and com. (2003), *Longterm Follow - Up And Predictors Of Clinical Outcome İn Obsessive - Compulsive Patients Treated With Serotonin Reuptake Inhibitors And Behavioral Therapy*. J. Clin Psy. 62, 535-550.
- Altıntaş, E. ve ark. (2007), *Psikolojik Danışma Kuramları*, Aktüel Yayınları.(2. Bas). İst.
- Alyaprak, İ. (2008), *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yük. Lis. Te. Ege. Üni. Sos. Bil. Enst.
- American Psy. Association. (2002), *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*. Dördüncü Ed. Text Rev. Washington D. C. Amer. Psy. As.
- Antony, M. and com (2007), *Social Comparison Processes In Social Phobia*. Behaviour Ther. 36, 67-80.
- Arıkam, G. (2006), *Kırşehir İlköğretim II.Kademe Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri İle Matematik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yük. Li. Te. Gazi Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Arkonaç, S. (2007), *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. İst. Alf. Bas. Yay. Mel. Matb.
- Arslan, B. (2012), *Gebelerde Anksiyete Ve Depresyonla İlişkili Sosyodemografik Özellikler*. Süleym. Dem. Üni. T. Fak. Ail. Hek.

- Arslan, Ç. (2009), *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üni. Sos. Bil. Enst.
- Atkinson, L. ve ark. (2008), *Psikolojiye Giriş*. Ank. Ark. Yay.
- Avey, J. and com. (2011), *Psychological Capital. A Positive Resource For Combating Employee Stress And Turnover*. Human Resource Management. 48, (5), 630- 658.
- Aydın, B. ve ark. (2004), *Gelişim Psikolojisi*. S. F. N. Tanıt. Tas. Yay. Ltd. Şti. İst.
- Aydın, B. (2012), *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kar. Tek. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Aydın, S. (2009), *İlköğretim Öğrencilerinin Matematik Kaygısı İle Öğretmen Tutumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yedi. Üni. İst.
- Aydoğdu, T. (2015), *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gazi Üni. Eğt. Bil. Enst.
- Aytaç, S. (2004), *İşsizliğin Çalışan Birey Üzerindeki Etkisi. İşsizlik Kaygısı*. İş Güç Der. 4, (2), 45.
- Bacanlı, H. (2006), *Sosyal İlişkilerde Benlik. Kendini Ayarlamının Psikolojisi*. M.E.B. Yay. İst.
- Bahadır, B. (2004), *Ergenlik Dönemi Kişilik Gelişiminde Temel Kavramlar*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Der. 8, 38-49.
- Bahadır, E. (2011), *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlılık Düzeyleri*. Hac. Üni. Sağ. Bil. Enst. Psi.
- Baloğlu, M. (2003), *An Application Of Structural Equation Modeling Techniques In The Prediction Of Statistics Anxiety Among College Students*. U.S.
- Baltaş A. (2010), *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Rem. Kit. İst. 47-52.
- Bartone, P. (2014), *Psychological Hardiness And Coping Style As Risk / Resilience Factors For Alcohol Abuse*. Military Med. 177, (5), 519- 535.
- Basım, H. ve ark. (2012), *Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması*. Türk Psikiyatri Der. 20, 3-14.
- Baumeister, R. and com. (2004), *Does High Self - Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles?*. Psychological Science In The Public Int. 4, (1), 1-44.
- Baymur, F. (1965), *Genel Psikoloji*. İst. İnk. Kit. 235.
- Bayat, B. (2005), *Bireylerin Benlik Algısı (Benlik Tasarımları) Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü*. Kam. İ. Ş. 7, (2), 10-17.

- Beck, A. (2010), *Bilişsel Terapi Ve Duygusal Bozukluklar*. Lit. Yay. İst. 65-70.
- Beck, A. ve ark. (2013), *Anksiyete Bozuklukları Ve Fobiler*. Lit. Yay. İst.
- Bekdemir, M. (2009), *İlköğretim Matematik Öğretmen Adaylarındaki Matematik Kaygısının Nedenleri Ve Azaltılması İçin Öneriler*. Erzincan Eğit. Fak. Der. 9, (2), 121-154.
- Bencik, S. (2008), *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Hac. Üni. Sağ. Bil. Enst.
- Bergman, R. and com. (2002), *Developing A Positive Self – Concept. Understanding Youth And Their Needs*. 407-430.
- Berkem, M. (2003), *Dalış Sporu Eğitim Süreci İçindeki Öğrencilerle Eğitimcilerin Ruhsal Farklılıkları*. Klinik Psi. 4, 35-48.
- Beyazıt, B. (2005), *Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. 3. Ulusal Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim Ve Spor Kültür Sempozyumu Bil. 128-124.
- Bilgin, Ş. (2003), *Ergenlerde Kaygı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Mar. Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Bilgin, N. (2005), *Sosyal Psikoloji Sözlüğü*. İst. Bağ. Yay.
- Bonnano, G. and com. (2011), *Psychological Resilience After Disaster. New York City In The Aftermath Of The September 11th Terrorist Attack*. Psychological Sci. 17, (3), 171-186.
- Bozdam, A. (2010), *Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sel. Ün. Sağ. Bil. Enst.
- Bozdemir, S. (2009), *Güncel Psikoloji*. İst. Lac. Ofs.
- Bozionelos, N. (2003), *Computer Anxiety. Relationship With Computer Experience And Prevalence*. Computers In Human Beha. 17, 203-224.
- Bozkurt, T. (2010), *Öğrenciyi Anlama Odaklı Eğitim, Eğitim Psikolojisi Sempozyum Kitabı*. İst. Üni. Fen. Ed. Fak. Psi. Böl. İst.
- Budak, S. (2005), *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim Ve Sanat Yay. 17.
- Burkovik, Y. ve ark. (2008), *Korkuyorum*. İst. Tim. Yay. 20.
- Burger, J. (2008), *Kişilik. Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. Kak. Yay. 1. Bas. İst.
- Campbell, L. (2011), *Are The Traits We Prefer In Potential Mates The Traits They Value In Themselves? An Analysis Of Sex Differences In The Self - Concept*. Self And Ident. 8, (4), 408–446.

- Canbaz, S. (2003), *Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Sosyo - Demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin Ve Durumluk - Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. 19 May. Ün.
- Cencirulo, R. (2003), *The Relationship Between Hardiness And Job Satisfaction In Elementary School Teachers*, Unpubl. Doct. Dissert. Un. Of La. Sie.
- Cicchetti, D. (2012), *Aşırı Stres Altında Dayanıklılık. Çok Katmanlı Bir Bakış Açısı. World Psy. (Türkçe Basım)*. 9, 125-154.
- Corey, G. (2010), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*. Men. Yay. Ank.
- Coşkun, Y. (2011), *Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki*. Ah. Ev. Üni. Kır. Eği. Fak. Der. 10, (1), 213-227.
- Coutu, D. (2004), *How Resilience Works*. Harvard Business Rev. 80, 46-55.
- Crowley, B. and com. (2005), *Psychological Hardiness And Adjustment To Life Events In Adulthood*. Journal Of Adult Dev. 10, (4), 217- 248.
- Cüceloğlu, D. (2013), *İnsan Ve Davranışı*. Rem. Kit. 14. Bas. İst.
- Çankaya, B. (2009), *Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Ga. Ün.
- Çelebi, Y. (2005), *Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerde Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Ve Grup Rehberliğinin Kaygı, Depresyon Ve Aile Yapısına Etkisinin İncelenmesi*. Mar. Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Çepikkurt, F. ve ark. (2012), *Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri*. Pamukkale Journal Of Sport Sci. 1, (2), 10-24.
- Çetin, F. ve ark. (2013), *Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini Ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü*. The Journal Of Industrial Relations & Human Res. 13, (3), 72-94.
- Çetin, F. ve ark. (2014), *Örgütsel Psikolojik Sermaye. Bir Ölçek Uyarlama Çalışması*. Amme Der. 45, (1), 101-137.
- Çevik, V. (2009), *Eğitim Yöneticileri İle Yönetici Adaylarının Kaygı Düzeyleri İle Bilgisayar Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Gazi. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Davison, G. and com. (2006), *Anormal Psikolojisi*. (1. Bas.) Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yay. 135.
- Dağ, İ. (2006), *Anormal Psikolojisi*. (7. Bas.). Türk Psikologlar Dern. Yay.
- Demir, B. (2008), *Liseye Devam Eden Kız Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beden Algısını Etkileyen Etmenler*. Hac. Üni. Sağ. Bil. Enst.

- Demir, H. ve ark. (2011), *Gençlerde Kimlik Bocalaması ve Psikopatoloji*. Türk Psikiyatri Der. 20, 227-235.
- Demiç, S. (2008), *İlköğretimde Ve Orta Öğretimde Uygulanılan Rehberlik Çalışmalarının Öğrencilerin Benlik Algıları Üzerindeki Etkisi*. Niğ. Üni.
- Deniz, L. (2010), *Öğretmen Ve Öğretmen Adaylarına Yönelik Matematik Kaygı Ölçeğinin Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması*. Eğitim Araşt. 30, 29-62.
- Dibb, B. and com. (2008), *How Does Social Comparison Within A Self - Help Group Influence Adjustment To Chronic Illness? A Longitudinal Study* Social Sci And Med. 63,1602–1613.
- Diler, R. and com. (2004), *Sociodemographic And Clinical Characteristics Of Turkish Children And Adolescents With Obsessive - Compulsive Disorder*. Croat Med. J. 43, 304-329.
- Djikic, M. and com. (2009), *Toward Mindful Social Comparisons. When Subjective And Objective Selves Are Mutually Exclusive*. New Ideas in Psy. 25, 201-232.
- Dönmez, Z. (2000), *Cerrahi Kliniklerine Ameliyat Olmak Üzere Yatan Hastaların Hastaneye Yatıştaki Anksiyeteleri Ve Anksiyeteyi Gidermede Hemşirelik Yaklaşımının Etkisinin İncelenmesi*. Eg. Üni. Sağl. Bil. Enst.
- Drew, F. and com. (2000), *Languages In Undergraduate Business Education. A Clash Of Learning Styles?*. Studies In Higher Edu. 23, 3, 197–305.
- Durak, S. (2004), *Anadolu Ve Genel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini Ve Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yed. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Eid, J. and com. (2015), *Evaluation Of Psychological Hardiness And Coping Style As Risk / Resilience Factors For Health Risk Behaviour*.
- Eisen, J. and com (2001), *Patterns Of Remission And Relapse In Obsessive - Compulsive Disorder. A Two-Year Prospective Study*. Journal Of Clin. Psy. 60, 326–351.
- El Mansari, M. Blier, P. (2008), *Mechanisms Action Of Current And Potential Pharma. Ther. Of Obsessive - Compulsive Disorder*. Prog Neur. Psy. Pharma. Bio Psy. 30, 362-373.
- Enç, M. (1976), *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü* Ank. T.D.K. Yay. 31.
- Eren, G. (2012), *Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma* (2. Bas.). Ank. Nob. Yay.
- Erdul, G. (2007), *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Bur. Ul. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Erol, A, ve ark. (2002), *Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Belirtilerini Yordayıcı Olarak Kontrol Odağı Ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması*. Klin. Psi. 3, 107-152.

- Eminağaoğlu, N. (2008), *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*. Ege Üni. Sos. Bil. Enst.
- Erol, N. ve ark. (1990), *Maudsley Obsesif - Kompulsif Soru Listesi*. 24. Ulusal Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Çalışma Kitabı. Ank. 117-114.
- Erözkan, A. (2014), *Ergenlerde Kaygı Duyarlılığı Ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Muğla Üni, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bil. 12, (1), 23-57.
- Eymen, U. (2012), *S.P.S.S. 15 Veri Analiz Yöntemleri*. İst. Mer. Yay. 92-117.
- Eysenck, M. and com. (2009), *Anxiety And Cognitive Performance. Attentional Control Theory*. Emoti. 7, (2), 136-353.
- Ferrer, M. and com. (2005), *Helping Your School - Age Child Develop A Healthy Self - Concept. Florida Cooperative Extension Service*. Inst. Of Food And Agricultural Sci. Uni. Of Flo. 7-18.
- Fineberg, N. and com. (2008), *A Review Of Antipsychotics In The Treatment Of Obsessive Compulsive Disorder*. Journal Of Psy. Pharm. 20, (1), 57-103.
- Fshman, J. (2014), *Psychological Resilience, Perceived Stress, And Stress Reaction*. The Degree Of Doctor Of Philosoph. Wal. Uni. Un. St.
- Fireman, B. and com. (2003), *A. The Prevalence Of Clinically Recognized Obsessive - Compulsive Disorder In A Large Health Maintenance Organization*. Am. J. Psy. 108, 1504-1720.
- Fredrickson, B. (2002), *Cultivating Positive Emotions To Optimize Health And Well - Being. Prevention And Treatment*. 3, (1), 1-12.
- Fredrickson, B. and com. (2004), *What Good Are Positive Emotions In Crisis?. A Prospective Study Of Resilience And Emotions Following The Terrorist Attacks On The United States On 11 September 2001*. J. Personality Social Psy. 84, 305-376.
- Freud, S. (2002), *Psikanalize Yeni Giriş Dersleri*. Öteki Freud Dizisi. Çev. Selçuk Budak. Öt. Yay. Ank. 2, 4-16.
- Freud, S. (2003), *Yaşamım Ve Psikanaliz*. Yedinci Bas. İst. Say Yay. 20, 9.
- Friborg, O. and com. (2005), *A New Rating Scale For Adult Resilience. What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?* International Journal Of Methods In Psychiatric Res. 12, (2), 25-76.
- Gable, S. and com. (2007), *What And Why Is Positive Psychology?* Review Of General Psy. 9, (2), 75-110.
- Gander, M. (2003), *Çocuk Ve Ergen Gelişimi*. Ank. İmg. Kit.. 20-25.

- Geller, D. (2008), *Obsessive - Compulsive And Spectrum Disorders In Children And Adolescents*. Psy. Clin. North. Am. 29, 323-370.
- Genç, H. (2010), *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Durum Çalışması*. Gazi Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Gençöz, F. ve ark. (2011), *Psikolojik Dayanıklılığı Nasıl Ölçebiliriz? Bir Türk Örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği II'nin Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması*. Kri. Der. 17, (1), 1-13.
- Gençtan, E. (2002), *Normaldışı Davranışlar*. İst. Rem. Kit. 15, 20-132.
- Geçtan, E. (2006), *Psikanaliz Ve Sonrası*. Meti. Yay. İst. Rem. Kit. (10), 42-252.
- Geçtan, E. (2006), *İnsan Olmak* Metris Yay. İst. 3, 10-154.
- Gezici, M. ve ark. (2005), *Çalışan Kadınların Ve Ev Kadınlarının Benlik Algısı Ve Benlik-Kurgusu Açısından Karşılaştırılması*. Türk Psikolojisi Der. 18, (31), 1-14.
- Giedd, J. and com. (2002), *MRI Assessment Of Children With Obsessive Compulsive Disorder Or Tics Associated With Streptococcal Infection*. A. J.Psy. 157, 221-283.
- Gilbert, P. and com. (1993), *A Social Comparison Scale. Psychometric Properties And Relationship To Psychopathology*. Personality And Individual Differe. 19, 3.
- Gizir, C. (2006), *Academic Resilience. An Investigation Of Protective Factors Contributing To The Academic Achievement Of Eight Grade Students In Poverty*. Ort. Dğu. Tkn. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Goldstein, S. and com. (2007), *Why Study Resilience. Handbook Of Resilience In Children*. Un. St. Of America. Springer Sci. Bus. Med. 3-17.
- Goleman, D. (2011), *Duygusal Zeka Neden IQ' Dan Daha Önemlidir?* İst. Varlık Yay. 32, 7-25.
- Greene, R. (2004), *Human Behavior Theory. A Resilience Orientation. Resiliency. An Integrated Approach To Practice, Policy, And Research*. Was. DC. N.A.S.W. Pr. 1-28.
- Güloğlu, B. ve ark. (2012), *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık*. Ege Üni. Eği. Fak. Der. 11, (2), 53-81.
- Gün, E. (2008), *Spor Yapanlarda Ve Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yü. Li. Te. Çuk. Üni.
- Günay, T. ve ark. (2008), *İzmir İli Bornova İlçesi Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Üniversiteye Giriş Sınavı Kaygısı*. Sürekli Tıp Eğitim Der. 15, (6), 71.
- Gürkan, U. (2008), *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. Ank. Üni. Eğit. Bil. Enst.

- Gürgan, U. (2008), *Yılmazlık Ölçeği. Ölçek Geliştirme, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fak. Der. 39, (2), 35-74.
- Gürsoy, F. (2008), *Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım 82 Düzeyleri İle Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enst. Der. 15, (2), 153-191.
- Haase, J. (2006), *The Adolescent Resilience Model As A Guide To Interventions*. Journal Of Pediatric Onc. Nur. 21, (5), 279-290.
- Hand, M. (2015), *Psychological Resilience. The Influence Of Positive And Negative Life Events Upon Optimism, Hope, And Perceived Focus Of Control*. The Degr. Doctor Of Philosophy Psy. Wa. Uni. Un. St.
- Hançerlioğlu, O. (1995), *Ruhbilim Sözlüğü*. Remzi Kit. İst. (2. Bas) 10-22.
- Hançerlioğlu, O. (2007), *Felsefe Ansiklopedisi, Kavramlar Ve Akımlar*. İst. Rem. Kit. 3, 203.
- Harvatin, H. (2011), *Hardiness And Coping Strategies*. Unpub. Mast. The. Kean. Un. N. Jer. U.
- Haynes, N. (2007), *Personalized Leadership For Effective Schooling*.
- Helgason, T. (2010), *Psychological Resilience. A Qualitative Exploration Into Personal Meanings And Processes*. The Degree Mast. Of Arts, Dep. Of Psy.
- Hogan, B. (2012), *Coping With Health Anxiety*. Improving Access To Psychological Ther. 1-24.
- Hollander, E. and com. (2004), *Refractory Obsessive - Compulsive Disorder. State - Of - The Art Treatment*. Journal Of Clinical Psy. 63, (6), 10 –29.
- Hortaçsu, N. (2005), *Çocuklukta İlişkiler Ana Baba Kardeş ve arkadaşlar*. Ank. İmg. Kit. (1. Bas). 3-11.
- Işık E. (2008), *Anksiyete Belirtileri Ve Tipleri, Çocuk, Ergen Ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. İst. Gold. Pri. 26-31.
- İnanç, B. ve ark (2007), *Gelişim Psikolojisi Çocuk Ve Ergen Gelişimi*. Nobel Tıp Kit. Ad.
- Jaisooriya, T. and com. (2005), *The Relationship Of Obsessive - Compulsive Disorder To Putative Spectrum Disorders*. Results From An Indian Study. Comprehensive Psy. 44, 217-323.
- Jenson, J. and com. (2008), *A Risk And Resilience Framework For Child, Youth, And Family Policy. Social Policy For Children And Families. A Risk And Res. Persp.* 2-25.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2002), *Kültürel Psikoloji, Kültür Bağlamında İnsan Ve Aile, Sosyal Psikoloji Diz. 2, Evr. Yay. İst.* 10-25.

- Kalra, S. and com. (2011), *Children With Obsessive-Compulsive Disorder. Are They Just Little Adults?* J. Cli. Inv.119, 717-746.
- Kanbir, S. (2011), *Matematik Öğretiminde Dil Ve Kültüre Dayalı Problemlerin Matematik Kaygısına Etkisinin İncelemesi*. Ma. Ün.
- Kaplan, S. ve ark. (2009), *Gebelerde Doğum Öncesi Ve Doğum Sonrası Dönemlerde Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Atatürk Üni. Hem. Yük. Der. 10, (1), 103-120.
- Kamya, H. (2002), *Hardiness And Spiritual Wellbeing Among Social Work Students*. Journal Of Social Wor. Ed. 36, (2), 135-241.
- Karaer, Ş. ve ark. (2006), *Sivas İl Merkezinde Alkol Kötüye Kullanımı Ve Bağımlılığı Olanlarda Kişilik Bozuklukları, Benlik Saygısı Ve Aile İşlevleri*. Psikoloji, Psikiyatri, Psikofar. Der. 12, (1). 10-24.
- Kararımak Ö. (2008), *Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler*. Türk P.D.R. Der. 26, 109-142.
- Kararımak, Ö. (2009), *Deprem Yaşamış Bireylerdeki Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi*. Or. D. Tek. Ün.
- Kararımak, Ö. ve ark. (2011), *Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki*. Ul. Eğ. Bil. İzm.
- Kararımak, Ö. ve ark. (2013), *Benlik Saygısının Ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi*. Duyguların Aracı Rolü. Türk P.D.R. Der. 4, (35), 20-43.
- Karakuş, S. ve ark (1999), *K.T.Ü. Giresun Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Fizyolojik Özellikleri Ve Antr. Yapılarının Araştırılması*. Beden Eğitimi Ve Spor Bil. Der. 2, (1), 1-4.
- Karamustafalıoğlu, O. ve ark. (2008), *Obsesif - Kompulsif Bozukluk*. Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bil. Der. Psi. 2, (12), 10-44.
- Karapıçak, Ö. ve ark. (2014), *Panik Bozukluğunda Sağlık Kaygısı Envanteri(Haftalık Kısa Form) Türkçe Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması*. Klin. Psi. 13, 41-48.
- Karavardar, G. (2012), *Psikolojik Yıldırma İle Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. Journal Of New World Sci. Acad. 5, (3), 21-27.
- Kargı, E. (2004), *Okulöncesi Öğretmenliği Programında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Alguları İle Mesleki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ank. Ün.
- Karslı, E. (2010), *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke Ve Psikosomatik Bozukluklar*. Ank. Üni. Sos. Bil. Enst.

- Kaya, A. (2009), *Eğitim Psikolojisi*. Peg. Yay. Ank. 7-32.
- Kaya, B. (2009), *Depresyon. Sosyo - Ekonomik Ve Kültürel Pencereden Bakış*. Klin. Psi. 10, (6), 1-20.
- Kaya, M. ve ark. (2006), *İlahiyat Fakültesi ğrencilerinin Durumluk - Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun rneği)*. Ond. May. ni. İl. Fak. Der. Sam. 10, 31.
- Kırımoğlu, H. ve ark. (2014), *Türk Antrenrlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Electronic Jour. Of Soci. Sci. 11, (39), 105-127.
- Kısa, C. (2007), *Carl Gustav Jung'ta Din Ve Bireyleşme Süreci*. İzm. İl. Vak. Yay. 14-16.
- Kim, M. and com. (2012), *Behind The Mask. The Influence Of Mask - Type On Amygdala Response To Fearful Faces*. Social Cognitive And Affec. Neuro. 5, 323-368.
- Klag, S. and com. (2006), *The Role Of Hardiness In Stress And Illness. An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender*. Brit. Journal Of Healt. Psy. 9, 117-161.
- Koçak, Y. (2009), *İlk Kez Anne Baba Olacaklara Antenatal Dnemde Verilen Eğitimin Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Ege ni. Sağl. Bil. Enst.
- Koçak, R. ve ark. (2010), *Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma Ve Gruba Uygulanışı*. Gaziosm. ni. Sosy. Bil Ar. Der. 3, (2), 81-107.
- Kohrman, R. (2005), *Computer Anxiety In The 21st. Century. When You Are Not In Kansas Any More*. A.C.R.L. Elev. Nati. Conf. Charl. Nor. Car. 2-7.
- Koç, V. (2010), *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, fke Ve Depresyon*. Ank. ni. Fen Bil. Enst.
- Koyuncu, A. (2014), *Sosyal Fobi*. Lim. Yay. İst. 10-24.
- Köknel, . (2003), *Kimliğini Arayan Gençliğimiz*. Alt. Kit. İst. 2-15.
- Köknel, . (2007), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Alt. Kit. İst. Akd. Yay. (17. Bas). 5-24.
- Köroğlu, E. (2014), *Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş Edilir?* H.Y.B. Ank. 4-30.
- Köse, S. (2008), *Müzik ğretmeni Adaylarının Mesleki Kaygıları*, Mehm. Aki. Ers. ni. Eği. Fak. Der. 12, 18-89.
- Kulaksızoğlu, A. (2004), *Ergenlik Psikolojisi*. İst. Rem. Kit. (5. Bas). 12-17.
- Kurt, N. (2013), *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları Ve İş Doyumu Düzeyleri*. Gazi ni. Eğit. Bil. Enst.

- Kurtuldu, M. (2011), *Müzik Öğretmenliği Bölümü Piyano Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Yönelik Tutumları*. Fır. Üni. Sos. Bil. Der. 19, (2), 37-126.
- Kuru, E. (2002), *Sporda Psikoloji*, Ank. Gazi Üni. İlet. Fak. Bas. 7-18.
- Lamp, K. (2015), *Personal And Contextual Resilience Factors And Their Relations To Psychological Adjustment Outcomes Across The Life Span. A Meta - Analysis A Dissertation*. The Degree Of Doctor Of Philo. Lo. Uni. Pr. In. Co. Psy. Chi.
- Lawrence, D. (2002), *Building Self - Esteem With Adult Learners*, Paul Chapman Publishing, London, Great Britain (1. Publ). 20-34.
- Le Gall, A. (2008), *Anksiyete Ve Kaygı*. Ank. Do. Kit. Yay. 8.
- Leahy, R. (2009), *Bilişsel Terapi Ve Uygulamaları*. Lit. Yay. İst. 7.
- Luthans, F. ve ark. (2006), *Human, Social, And Now Positive Psychological Capital Management. Investing In People For Competitive Advantage*. Org. Dyn. 33, (2), 1-36.
- Luthar, S. and com. (2002), *The Construct Of Resilience. A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work*. Ch. Dev. 71, 523-562.
- Lüle, A. (2004), *Lise Mezunu Olup Üniversiteye Hazırlanan Ergenlerin Özerklik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Mar. Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Maddi, S. (2004), *The Story Of Hardiness. Twenty Years Of Theorizing, Research, And Practice*. Consulting Psychology Journal. Practice And Res. 54, (3), 175–185.
- Maddi, S. (2006), *Hardiness. An Op. Of Existential Courage*. Journal Of Huma. Psy. 44, (3), 229-274.
- Maddi, S. and com. (2008), *The Personality Construct Of Hardiness, III. Relationships Between Repression, Innovativeness, Authoritarianism, And Performance*. Jour. Of Pers. 74, (2), 525-598.
- Maia, A. and com. (2001), *Relationship Between Obsessive - Compulsive Disorders And Diseases Affecting Primarily The Basal Ganglia*. Rei. Hos. Clin. 54, 8.
- Manav, F. (2013), *Kaygı Kavramı*. Toplum Bil. Der. 5, (9), 151-211.
- Mancebo, M. and com. (2010), *Ju. OCD. Clinical Features In Children, Adolescents And Adults*. Act. Psy. Sca. 118, 149-159.
- Martins, A. and com. (2012), *A Comprehensive Meta - Analysis Of The Relationship Between Emotional Intelligence And Health*. Personality And Ind. Dif. 49, (6), 554–564.
- Masten, A. (2003), *Resilience Processes In Development*. Ame. Psy 56, (3), 207-238.

- Masten, A. and com. (2005), *A Resilience Framework For Research, Policy, And Practice. Resilience And Vulnerabilities. Adaptation In The Context Of Childhood Adversities*. N. Y. Cam. Uni. Pr.
- Masten, A. and com. (2008), *Resilience In Development. The Importance Of Early Childhood*. Enc. On Early Chil. Dev.
- Masten, A. and com. (2010), *Disaster Preparation And Recovery. Lessons From Research On Resilience In Human Development*. Ecol. And Soci. 13, (1), 10.
- Morgan, T. (2006), *Psikolojiye Giriş*. Ank. Hacettepe. Üni. Psikoloji Böl. Yay. 17-176.
- Motan, İ. (2004), *Distinguishing Anxiety And Depression. Hardiness (Unp. Mas. The.)*. Th. Mid. Eas. Te. Un. Ank.
- Neighbors, C. and com (2005), *Self - Determination And The Consequences Of Social Comparison*. Journal Of Res. In Pers 37, 319-546.
- Nestadt, G. and com. (2002), *A Family Study Of Obsessive - Compulsive Disorder*. Art.Of Gen. Psy. 57, 158-363.
- Norman, S. M. (2008), *The Role Of Trust. Implications For Psychological Capital And Authentic Leadership*. Unp. Doct. Disse. Uni. Of Nebr. U.S.
- Nuttall, P. (2005), *Self - Esteem And Children*. Ank. Psk. Yay. 2, 5-8.
- Oktan, V. (2010), *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Dok. Te. Kar. Tek. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Oltmanns, T. and com (2005), *Anormal Davranışlar Psikolojisinde Vak'a Çalışmaları*. Ank. Türk Psik. Der. Yay. 424.
- Onwukwe, Y. U. (2012), *The Relationship Between Positive Emotions And Psychological Resilience In Persons Experiencing Traumatic Crisis. A Quantitativ Approach*. The Degree Doctor Of Phi. Cap. Uni. Un. St. .
- Öksüz, E. ve ark. (2006), *Üniversite Öğrencilerinde Alkol Kullanımı Ve Sosyoekonomik, Sosyal Karşılaştırma Özellikleri İlişkisi*. Ulusal Halk Sağlığı Kong. Bil. Öz. Kit. Ank. 224.
- Öner, N. ve ark. (2002), *Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* İst. Boğazi. Üni. Yay. (2. Bas). 24.
- Önder, O. (2010), *Çoktan Seçmeli Ve Klasik Tipteki Sorularla Yapılan Sınav Hazırlığının Matematik Başarısı Ve Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Mar. Üni.
- Önsu, A. (2007), *Müzikle Yapılan Egzersizlerin Sürekli Kaygıya Etkisi Ve Bu Etkinin Beyin Dalgalarıyla Desteklenmesi*. Koc. Üni. Sağ. Bil. Enst.
- Öz, F. (2006), *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ank. İm. İç Ve Dış Tic. A. Ş. 2-12.

- Özbek, H. (2008), *Pelvik Muayeneye Gelen Kadınların Yaşadıkları Anksiyete Düzeyine Destekleyici Ebelik Yaklaşımının Etkisi*. Cum. Üni. Sağ. Bil. Enst.
- Öz, F. ve ark. (2011), *Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram. Psikolojik Sağlık*. Sağlık Bilimleri Fak. Hem. Der. 42-89.
- Özcan, B. (2007), *Anne - Babaları Boşanmış Ve Anne - Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri Ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*. Ank. Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Özer, K. (2006), *Kaygı. Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İst. Sist. Yay. 5-27.
- Özgüven, İ. E. (2002), *Psikolojik Testler*, Pdr. Yay. Ank. (4. Bas), 10-26.
- Özodaşık, M. (2003), *Modern İnsanın Yalnızlığı*, Kon. Çiz. Yay. 14.
- Özoğlu, S. (1978), *Psikolojik Danışmada Benlik Kavramı*. Ank. Üni. Eğit. Fak. Der. 8, (5), 96.
- Öztürk, M. (1996), *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları* Ank. Hek. Yay. Birl. (8.Bas). 24.
- Palti, C. (2014), *Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yüksek Öğretim Sınavına Giriş Öncesi Ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk-Süreklilik Kaygı Düzeyleri*. İst. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Pişgin, İ. ve ark (2012), *Çocukluktan Erişkinliğe Obsesif Kompulsif Bozuklukta Hatalı Değerlendirme Ve İnanç Alanları*. Psikiyatride Güncel Yakl. 2, 107-131.
- Pişkin, M. (2005), *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi. İlköğretimde Rehberlik*. Ank. Nob. Yay. Dağıt. 32.
- Plotnik, R. (2011), *Psikolojiye Giriş*. İst. Kakn. Yay. 20-203.
- Priyadarshini, S. (2011), *A Study On Occupational Stress And Hardiness Among B.P.O. Employees*. Social Sci. Int. 25, (1), 24-45.
- Rachman, S. and com. (1982), *Obsessions And Compulsions*. N. Y. Prent. Hall. 21-34.
- Rasmussen, S. and com. (1994), *The Epidemiology And Clinical Features Of Obsessive Compulsive Disorder. In Obsessive - Compulsive Disorder*. Psychiatric Clinics Of N. Amer. 15, 703-758.
- Riskind, J. (2009), *Bilişsel Terapi Ve Uygulamaları. Genelleşmiş Anksiyete Bozukluğu*. Lite. Yay. İst. (7. Bas), 121-167.
- Romano, J. and com. (2002), *Prevention And Counseling Psychology Revitalizing Commitments For The 21st Century. The Counseling Psychologist* Psychiatric Clinics Of N. Amer. 28, (6), 233-763.

- Rosen, R. (1969), *Family Structure And Value Transmission. Society And Education*. Bost. All. And Ba. 76.
- Rosenberg D. and com (2002), *Genetic And Imaging Strategies In Obsessive - Compulsive Disorder. Potential Implications For Treatment Development*. Bio Psy. Amer. 48, 1012-1222.
- Sagone, E. and com. (2015), *Relationships Between Resilience, Self - Efficacy, And Thinking Styles In Italian Middle Adolescents*. Procedia - Social And Behavi. Sci. 92, 838-845.
- Sanavio, E. and com. (1987), *The Components Of The Maudsley Obsessional Compulsive Questionnaire*. Behav. Res. Ther. 26, 521-662.
- Santos, J. and com (2011), *The Role Of Expressed Emotion, Self - Concept, Coping, And Depression In Par. Sui. Behavior. A Follow - Up Study*. Archives Of Suic. Res. 13, (4), 257-367.
- Sarı, S. (2009), *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe İle İlgili İnançlar Ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Hac. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Sazak, N. ve ark. (2006), *Özel Yetenek Sınavına Giren Lise Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. S.D.Ü. Bur. 5, 7.
- Schmidt, M. and com. (2010), *Self Concept Of Students In Inclusive Settings*. Int. Journal Of Spe. Educ. 23, 5.
- Schultz, D . ve ark. (2009), *Modern Psikoloji Tarihi*. Kakn. Psik. İst. 610.
- Sezgin, F. (2014), *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Kastamonu Eğit. Der. 20, (2), 89-102.
- Silah, M. (2002), *Sosyal Psikoloji (Davranış Bilimi)*. Gazi Kit. İst. (1. Bas). 27.
- Sills, L. C. and com. (2008), *Relationship Of Resilience To Personality, Coping And Psychiatric Symptoms In Young Adults*. Behaviour Res. And Ther. 44, 475-599.
- Smith, B. and com. (2010), *The Brief Resilience Scale. Assessing The Ability To Bounce Back*. Int. Journ. Of Behav. Medi. 15, 184-200.
- Sinclair, R. and com (2002), *Implications Of Item Wording For Hardiness Structure, Relation With Neuroticism, And Stress Buffering*. Journal Of Res. İn Pers. 34, 5-25.
- Sipahioğlu, Ö. (2010), *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi*. Sel. Üni. Sos. Bil. Ent.
- Southwick, S. and com. (2014), *Resilience. The Science Of Mastering Life's Greatest Challenges*. N. Y. Cam. Uni. Pre. 10-170.

- Soyer, U. (2012), *Özel Eğitim Adaylarının Öz Duyarlık Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*. İst. Eğit. Bil. En. M Ü.
- Spielberger, C. and com (1972), *Manual For The State - Trait Anxiety Inventory*. Cali. Cons. Psy. Pre. 14.
- Ssenyonga, J. and com (2015), *Posttraumatic Growth, Resilience, And Posttraumatic Stress Disorder Among Refugees*. Pro - Social And Beha. Sci. 72, 144-148.
- Steinberg, L. (2009), *Ergenlikte Aileler*. Ergenlik. Ank. İmg. Kit. (1. Bas), 109-184.
- Stewart, S. and com. (2006), *Long - Term Outcome Of Pediatric Obsessive - Compulsive Disorder. A Meta Analysis And Qualitative Review Of The Literature*. Act. Psy. Sca. 30, 4-13.
- Strahan, E. and com. (2008), *Comparing To Perfection. How Cultural Norms For Appearance Affect Social Comparisons And Self - Image*. Bod. Im. 3, 201-227.
- Strickland, B. (2003), *The Gale Encyclopedia Of Psychology*. U. S. Gale Group. (2. Edit), 35.
- Suddarth, B. Ande Com. (2003), *An Investigation Of The Dimensions Of Perfectionism In College Students*. Measurement And Eval. In Counse. Dev. 34, (3), 137-165.
- Sürücü, M. ve ark. (2012), *Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık Ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Gazi Eğit. Fak. Der. 30, (2), 315-396.
- Swedo, S. and com. (2006), *The Neurobiology And Treatment Of Obsessive - Compulsive Disorder*. Neurobiology Of Mental Illness. D. S. Charney. Oxf. Uni. Pre. N. Y. 37-40.
- Şahin, N. ve ark. (1995), *Sosyal Karşılaştırma Ölçeği. Bilişsel - Davranışçı Terapilerde Değerlendirme*. Ank. Türk Psik. Der. Yay. 12-18.
- Şenol, S. (2008), *Korkular Gelişimsel Anlamı Ve Tedavisi*. İst. Mor. Kül. Yay. 240.
- Şeyhoğlu, M. (2007), *Öğretmenlerin Ve Yöneticilerin Bilgisayar Kaygı Düzeyleri*. Hac. Üni. Fen Bil. Enst.
- Tallis, F. (2005), *Kaygıları Aşmak*. Sist. Yay. İst. 10-17.
- Taş, Y. (2007), *Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma*. Bilk. Üni. Öğr. Gel. Ve Danı. Merk. Ank.
- Taylor, S. and com. (2002), *Social Psychology* (10. Edit). U. S. Pre-Hall. Inc. 27.
- Taymaz, H. (2005), *Okul Yönetimi*. Peg. Yay. Ank. 26.
- Taysi, E. (2002), *Benlik Saygısı, Arkadaşlardan Ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek. Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma*. Ank. Üni. Sos. Bil. Enst.

- Tekindal, M. ve ark. (2012), *İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Gazi Üni. End. San. Eğit. Fak. Der. 26, 29-73.
- Temel F. ve ark. (2003), *Ergen Ve Gelişimi*. Nobel Yay. Dağıt. Ank. Ac. Mat. 15.
- Temiz, E. (2013), *Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Ve Alan Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. E - Journ. Of New World Sci. Ac. 6, (2), 103-210.
- Terzi, Ş. (2007), *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Gazi.Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Terzi, Ş. (2010), *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki*. Türk Psi. Danış. Ve Rehb. Der. 3 (29), 785- 1053.
- Terzi, Ş. (2011), *Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Uyarlanması. Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları*. Türk Eğit. Bil. Der. 7, (1), 117-141.
- Thorson, J. (2000), *Religion And Anxiety. Which Anxiety? Which Religion?*. Handbook Of Reli. And Ment. Heal. N. Y. Ac. Pre. 128.
- Tiryaki, Ş. (2002), *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar Ve Uygulama*,. Ank. Eyl. Kit. Ve Yay. (1. Bas), 26.
- Truffino, J. (2012), *Resilience. An Approach To The Concept*. Rev. Psi. Quiat. Sal. Men. 3, (4), 125-151.
- Tuncer, B. (2008), *Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Ank. Hac. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Turgut, H. ve ark. (2015), *Psikolojik Dayanıklılığın İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi. Kamu Kurumu Çalışanları Üzerine Bir Araştırma*. Ul. İşlet. Kong.
- Tümlü, G. (2014), *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. Hac. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Uzunoğlu, S. (2008), *Kişiliğin Deşifresi*. Morp. Yay. İst. 114.
- Ünal, A (2008), *Lise Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kayguları İle Benlik Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gazi Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Ünal, G. (2006), *Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi*. Klin. Psik. 7, 105-222.
- Wald, J. and com. (2008), *Literature Review Of Concepts. Psychological Resilience*. Tor. D.T.I.C. Doc.
- Walsh, F. (2008), *Strengthening Family Resilience*. N. Y. Guil. Pub. (2nd Edit), 24-30.

- Weinberg, R. and com. (1997), *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*. Cham. I. L. Hum. Kin.
- Weems, C. and com. (2012), *Anxiety Sensitivity In Childhood And Adolescence. Parent Reports And Factors That Influence Associations With Childs Reports*. Cogn. Ther. Res. 34, 103-315.
- Westenberg, H. and com. (2009), *The Relative Impact Of Cognitive Anxiety And Self Confidence Upon Sport Performance. A Meta - Analysis. Neurobiology Of Obsessive - Compulsive Disorder. Serotonin And Beyond*. C. N. S. Spec. 2, (3), 12-27.
- Woodman, T. and com. (2005), *Journal Of Sports Sciences*. 21, (6), 143-455.
- Whisman, M. (2012), *Depresyonun Uyarlamalı Bilişsel Terapisi*. İst. Lit. Yay. Mat. 17-21.
- Vahip, I. (2004), *Freud'dan Günümüze Psikanalitik Kuram Ve Uygulamalar. Benlik Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi*. Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Der. 10, (3), 17-20.
- Varol, S. ve ark. (2012), *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Sak. Üni. Sos. Bil. Enst.
- Vogt, S. and com. (2010), *Longitudinal Investigation Of Reciprocal Relationship Between Stress Reactions And Hardiness*. Personality And Social Psy. Bul. 34, (1), 41-73.
- Yalçın, S. (2015), *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. Gazi Üni. Eğit. Bil. Enst.
- Yalom, I. (2009), *Anksiyete Terapisi*. İst. Prest. Yay.
- Yalom, I. (2010), *Ergen Terapisi*. İst. Prest. Yay.
- Yapıcı, A. (2008), *Alkol Bağımlılığında Depresyon Ve Anksiyetenin Yetiyitimi Ve Yaşam Kalitesine Etkileri*. T.C. Sağl. Bak. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hast. Eğit. Ve Araşt. Hast. Der. 12.
- Yavuzer, H. (2003), *Eğitim Ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. Rem. Kit. İst. (7. Bas). 7.
- Yavuzer, H. (2005), *Çocuk Psikolojisi*. Rem. Kit. İst. (20. Bas), 276.
- Yeung, K. (2005), *The Looking Glass Self. An Empirical Test And Elaboration*. Soci. For. 81, 803-879.
- Yılmaz, T. (2011), *Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi*. Ege Eğit. Der. 2, (12), 1-215.
- Yiğitoglu, S. (2011), *Adolesan Gebe Ve Eşlerinin Antenatal Ve Postnatal Kaygı Düzeyleri İle Evlilikte Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ege Üni. Sağ. Bil. Enst.

Youssef, C. and com. (2009), *Positive Organizational Behavior In The Workplace. The Impact Of Hope, Optimism, And Resilience*. Journal Of Manag. 33, (5), 720-805.

Zel, U. (2003), *Kişilik Ve Liderlik*. Seç. Yay. Ank. 29.

Zorba, E. ve ark. (2007), *Herkes İçin Spor*. İst. Mor. Kül. Yay. 7.

7. EKLER

Ek.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Tarih:
Cinsiyet: Erkek Kadın
Eğitim durumu: İlkokul/ Altı Lise Üniversite/ Yüksek Lisans/ Üstü
Kardeş/ Kardeşler: Var Yok

Ek.2 Maudsley Obsesif Kompulsif Envanteri

Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Size uygun olan yanıtın rakamını daire içine alınız. Lütfen soruların hepsini cevaplandırınız.

Hiç katılmıyorum: 0 / Çoğunlukla katılmıyorum: 1 / Kısmen katılmıyorum: 2 /

Kısmen katılıyorum: 3 / Çoğunlukla katılıyorum: 4 / Tamamen katılıyorum: 5 /

1. Bana bir hastalık bulaşır korkusuyla herkesin kullandığı telefonları kullanmaktan kaçınırım.	0	1	2	3	4	5
2. Sık sık hoşla gitmeyen şeyler düşünür, onları zihnimden uzaklaştırmakta güçlük çekerim.	0	1	2	3	4	5
3. Dürüstlüğe herkesten çok önem veririm.	0	1	2	3	4	5
4. İşleri zamanında bitiremediğim için çoğu kez geç kalırım.	0	1	2	3	4	5
5. Bir hayvana dokununca hastalık bulaşır diye kaygılanırım.	0	1	2	3	4	5
6. Sık sık havagazını, su musluklarını ve kapıları birkaç kez kontrol ederim.	0	1	2	3	4	5
7. Değişmez kurallarım vardır.	0	1	2	3	4	5
8. Aklıma takılan nahoş düşünceler hemen hemen her gün beni rahatsız eder.	0	1	2	3	4	5
9. Kaza ile başkasına çarptığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4	5
10. Hergün yaptığım basit günlük işlerden bile emin olamam.	0	1	2	3	4	5
11. Çocukken annem de babam da beni fazla sıkmazlardı.	0	1	2	3	4	5
12. Bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işimde geri kaldığım oluyor.	0	1	2	3	4	5
13. Çok fazla sabun kullanırım.	0	1	2	3	4	5
14. Bana göre bazı sayılar son derece uğursuzdur.	0	1	2	3	4	5
15. Mektupları postalamadan önce onları tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4	5
16. Sabahları giyinmek için uzun zaman harcarım.	0	1	2	3	4	5
17. Temizliğe aşırı düşkünüm.	0	1	2	3	4	5
18. Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat ederim.	0	1	2	3	4	5
19. Pis tuvaletlere giremem.	0	1	2	3	4	5
20. Esas sorunum bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmemdir.	0	1	2	3	4	5
21. Mikrop kapmak ve hastalanmaktan korkar ve kaygılanırım.	0	1	2	3	4	5
22. Bazı şeyleri birden fazla kontrol ederim.	0	1	2	3	4	5
23. Günlük işlerimi belirli bir programa göre yaparım.	0	1	2	3	4	5
24. Paraya dokunduktan sonra ellerimi kirli hissederim.	0	1	2	3	4	5
25. Aldığım bir işi yaparken bile kaç kere yaptığımı sayarım.	0	1	2	3	4	5
26. Sabahları elimi yüzümü yıkamak çok zamanımı alır.	0	1	2	3	4	5
27. Çok miktarda mikrop öldürücü ilaç kullanırım.	0	1	2	3	4	5
28. Her gün bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek bana zaman kaybettirir.	0	1	2	3	4	5
29. Geceleri giyecekleri katlayıp asmak uzun zamanımı alır.	0	1	2	3	4	5
30. Dikkatle yaptığım bir işin bile tam doğru olup olmadığına emin olamam.	0	1	2	3	4	5

31. Kendimi toparlayamadığım için günler, haftalar hatta aylarca hiçbir şeye el sürmediğim olur.	0	1	2	3	4	5
32. En büyük mücadelelerimi kendimle yaparım.	0	1	2	3	4	5
33. Çoğu zaman büyük bir hata ya da kötülük yaptığım duygusuna kapılırım.	0	1	2	3	4	5
34. Sık sık kendime bir şeyleri dert edinirim.	0	1	2	3	4	5
35. Önemsiz ufak tefek işlerde bile karar verip işe girişmeden önce düşünürüm.	0	1	2	3	4	5
36. Reklamlardaki ampuller gibi önemsiz şeyleri sayma alışkanlığım vardır.	0	1	2	3	4	5
37. Bazen önemsiz düşünceler aklıma takılır ve beni günlerce rahatsız eder.	0	1	2	3	4	5

Ek.3 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

0: Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

5: Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

1. Yetersiz	0	1	2	3	4	5	Yeterli
2. Beceriksiz	0	1	2	3	4	5	Becerikli
3. Başarısız	0	1	2	3	4	5	Başarılı
4. Sevilmeyen biri	0	1	2	3	4	5	Sevilen biri
5. İçedönük	0	1	2	3	4	5	Dışadönük
6. Yalnız	0	1	2	3	4	5	Yalnız değil
7. Dışta bırakılmış	0	1	2	3	4	5	Kabul edilmiş
8. Sabırsız	0	1	2	3	4	5	Sabırlı
9. Hoşgörüsüz	0	1	2	3	4	5	Hoşgörülü
10. Söyleneni yapan	0	1	2	3	4	5	İnsiyatif sahibi
11. Korkak	0	1	2	3	4	5	Cesur
12. Kendine güvensiz	0	1	2	3	4	5	Kendine güvenli
13. Çekingen	0	1	2	3	4	5	Atılgan
14. Dağınık	0	1	2	3	4	5	Düzenli
15. Pasif	0	1	2	3	4	5	Aktif
16. Kararsız	0	1	2	3	4	5	Kararlı
17. Antipatik	0	1	2	3	4	5	Sempatik
18. Boyun eğici	0	1	2	3	4	5	Hakkını arayıcı

Ek.4 Sürekli Kaygı Ölçeği

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyunuz, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ yanındaki kutulardan uygun olan rakamı işaretlemek yoluyla belirtiniz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerine fazla zaman harcamaksızın genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyiniz. **Lütfen boş soru bırakmayınız.**

Hiç katılmıyorum: 0 / Çoğunlukla katılmıyorum: 1 / Kısmen katılmıyorum: 2 /

Kısmen katılıyorum: 3 / Çoğunlukla katılıyorum: 4 / Tamamen katılıyorum: 5 /

1. Genellikle keyfim yerindedir.	0	1	2	3	4	5
2. Genellikle çabuk yorulurum.	0	1	2	3	4	5
3. Genellikle kolay ağlarım.	0	1	2	3	4	5
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	0	1	2	3	4	5
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım.	0	1	2	3	4	5
6. Kendimi dinlenmiş hissedirim.	0	1	2	3	4	5
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	0	1	2	3	4	5
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	0	1	2	3	4	5
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	0	1	2	3	4	5
10. Genellikle mutluyum.	0	1	2	3	4	5
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	0	1	2	3	4	5
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.	0	1	2	3	4	5
13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	0	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	0	1	2	3	4	5
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.	0	1	2	3	4	5
16. Genellikle yaşantımdan memnunum.	0	1	2	3	4	5
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	0	1	2	3	4	5
18. Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım.	0	1	2	3	4	5
19. Akli başında ve kararlı bir insanım.	0	1	2	3	4	5
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	0	1	2	3	4	5

Ek.5 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Hiç katılmıyorum: 0 / Çoğunlukla katılmıyorum: 1 / Kısmen katılmıyorum: 2 /

Kısmen katılıyorum: 3 / Çoğunlukla katılıyorum: 4 / Tamamen katılıyorum: 5 /

1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	0	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	0	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	0	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	0	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	0	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	0	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

15 Haziran 1990 tarihi, Çorlu doğumluyum. İlkokulu Çorlu'da, lise ve üniversiteyi İstanbul'da tamamladıktan sonra lisans eğitimimi Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümünde 2008 yılında başladım. 2012 yılında mezun oldum ve askerlik görevimi Ankara'da tamamladım. 2014 yılında ise Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladım.

Özel ilgi alanlarım roman yazmak, keman çalmak ve vücut geliştirme sporları yapmaktır.

Yabancı dilim İngilizce'dir.

Aday: Yavuz Şahin