

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇALIŞMA EKONOMİSİ VE ENDÜSTRİ İLİŞKİLERİ ANABİLİM DALI
İNSAN KAYNAKLARI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN STRES DÜZEYİNE
ETKİSİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI:
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR
ARAŞTIRMA**

Hidayet YURTSEVER

Danışman

Doç. Dr. Tunç DEMİRBİLEK

2009

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

.../.../.....

HİDAYET YURTSEVER

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

Öğrencinin

Adı ve Soyadı :Hidayet YURTSEVER
Anabilim Dalı :Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri
Programı :İnsan Kaynakları
Tez Konusu :**Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma**
Sınav Tarihi ve Saati :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen öğrenci Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jürimiz tarafından Lisansüstü Yönetmeliği'nin 18. maddesi gereğince yüksek lisans tez sınavına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini dakikalık süre içinde savunmasından sonra jüri üyelerince gerek tez konusu gerekse tezin dayanağı olan Anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin,

BAŞARILI OLDUĞUNA O OY BİRLİĞİ O
DÜZELTİLMESİNE O* OY ÇOKLUĞU O
REDDİNE O**

ile karar verilmiştir.

Jüri teşkil edilmediği için sınav yapılamamıştır. O***
Öğrenci sınava gelmemiştir. O**

* Bu halde adaya 3 ay süre verilir.
** Bu halde adayın kaydı silinir.
*** Bu halde sınav için yeni bir tarih belirlenir.

Tez burs, ödül veya teşvik programlarına (Tüba, Fulbright vb.) aday olabilir. Evet
Tez mevcut hali ile basılabilir. O
Tez gözden geçirildikten sonra basılabilir. O
Tezin basımı gerekliliği yoktur. O

JÜRİ ÜYELERİ

İMZA

..... Başarılı Düzeltme Red

..... Başarılı Düzeltme Red

..... Başarılı Düzeltme Red

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları:

Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma

Hidayet YURTSEVER

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı

İnsan Kaynakları Programı

Son yıllarda üniversite öğrencilerinin yoğun bir şekilde strese maruz kaldıklarını görmekteyiz. Günümüzün değişen ekonomik, sosyal ve toplumsal koşulları yaşanan stres düzeyini daha da arttırmaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinin kimlik arayışı içinde olmaları, aileden uzaklaşmaları, gelecek kaygıları ve akademik başarıları var olan stres düzeyleri üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bununla birlikte stresle başa çıkma yollarının iyi bilinmemesi ve uygulanmaması bu süreci daha da güçleştirmektedir. Kişilik özelliklerinin de stres üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri söz konusudur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisini ve stresle başa çıkma yollarını ne kadar kullanıp kullanmadıklarına dair bir inceleme yapılmıştır. Kişilik oldukça geniş ve kapsamlı bir konu olduğu için bu araştırmada kişiliğin A ve B tipi ele alınmıştır. Ayrıca yapılan literatür çalışmalarında stres ile en çok bağlantılı olan kişilik özelliklerinin A ve B tipi olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları kişilik özellikleri doğrultusunda stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları araştırılmıştır.

Araştırmanın evrenini 2008-2009 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'ne bağlı çeşitli yüksekokul, fakülte ve enstitülerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini rastlantısal ve yansız olarak seçilmiş 300 üniversite öğrencisidir. Araştırmada verilerin toplanmasında üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarını

ölçme amacıyla Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, stres belirtilerini belirleme amacıyla Şahin ve Batıgün (1997) tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Stres Belirtileri Ölçeği”, yine Şahin ve Batıgün (2006) tarafından geçerlik ve güvenirlik analizi yapılan “A Tipi Kişilik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Anket Formu” kullanılmıştır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile A tipi kişilik özellikleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla, stresle başa çıkma konusunda A tipi kişilik özelliklerinin etki yaptığı bulunmuştur. Öğrencilerin özellikle cinsiyet, eğitim durumları, eğitimlerini sürdürürken kaldıkları yer durumu, babanın mesleki durumu, anne ve babanın medeni durumu, ailenin aylık toplam gelir durumu, öğrencilerin ortalama aylık gelir durumu, öğrencinin aylık gelirini nereden temin ettiği durumu, akol kullanma ve düzenli spor yapma alışkanlığı ile stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik değişkenleri arasında ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Kişilik Kuramları, Kişilik Tipleri, Stres, Stresle Başa Çıkma Yolları, A ve B Tipi Kişilik, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

Non-Thesis Graduate Program

The Effect Of Personality Characteristics On Stress Level And Coping Ways With Stress: A Research On University Students

Hidayet YURTSEVER

**Dokuz Eylul University
The Institute Of Social Sciences
Department Of Labour Economics And Industrial Rela
Program Of Human Resourcement**

Last years, university students were exposed to stress so much. In these days economics and social conditions are increased effects on stress level. Especially, university students have so much problems. Such as identity, leaving from parents, anxiety of future and achievement of academic. These make negative effects on stres. However, most of people don't know how they cope or apply with stress. This thing is made difficult about stress. Personality characteristics have both positive and negative effects on stress.

In this research, the effect of university students' personality characteristics on stress and coping ways with stress were searched. Personality is an extensive topic so that in this research we took type A and B of personality. Also in the literature, we saw that personality type A and B are related to stress so much. University students' personality characteristics and their level of stress were researched.

The universe of the research was composed of university students in 2008-2009 year of education in different higher education, faculties and institutes in Dokuz Eylul University. The sample was composed from this universe with 300 students. Coping ways of stress of university students were measured by "Ways Of Coping Inventory" by Sahin and Durak (1995), which was adopted to the Turkish university students, the symptoms of stress of university students were measured by "Stress Symptoms Scale" by Sahin and Batıgun (1997), type A and B personality characteristics were measured by "Type A Personality Scale" reliability and validity of the scale were made by

Sahin and Batigun (2006), also “Demographic Survey Form” which was made by reseracher were used.

The results of research, the ways of coping with stres and type A personality characteristics of university students were found meaningful and positive. Consequently, type A personality characteristics affect on the ways of coping. Especially, sexuality, education situation, the places where the university students live, the job situation of fathers of university students, civilized of fathers and mothers of university students, the level of monthly income of families, the level of monthly income of university students, income where the university students assure from, us,ng level of alcohol situation and sport habits situations were found connected with the symptoms of stress, the ways of coping and the type A personality characteristics.

Key Words: Personality, Personality Theories, Personality Types, Stress, Coping Ways With Stress, Personality Type A And B, University Students.

KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN STRES DÜZEYİNE ETKİSİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

YEMİN METNİ	II
TUTANAK	III
ÖZET	IV
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar LİSTESİ	XII
GRAFİKLER LİSTESİ	XIV
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİK KAVRAMI, KİŞİLİK KURAMLARI VE KİŞİLİK TİPLERİ

1.1.KİŞİLİK KAVRAMI	3
1.1.1. Tanımı, Önemi ve Gelişimi	3
1.1.2. Temel Özellikleri	11
1.1.3. Oluşturan Faktörler	13
1.1.3.1. Kalımsal ve Bedensel Yapı Faktörleri	15
1.1.3.2. Sosyo-Kültürel Faktörler	16
1.1.3.3. Aile Faktörü	17
1.1.3.4. Sosyal Sınıf Faktörü	18
1.1.3.5. Coğrafi ve Fiziki Faktörler	19
1.1.3.6. Diğer Faktörler	19
1.1.4. İlişkili Kavramlar	20
1.2.KİŞİLİK KURAMLARI	25
1.2.1. Sigmund Freud ve Psikoanalitik Kişilik Kuramı	27
1.2.1.1. Yapısal Kuram	28
1.2.1.2. Topoğrafik Kuram	29
1.2.1.3. İçgüdüsel Kuram	30
1.2.2. Carl Gustav Jung ve Analitik Psikoloji	34
1.2.3. Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji	37
1.2.4. Erich Fromm ve Hümanistik Psikanaliz	38
1.2.5. Karen Horney ve Bütüncü Psikoloji	39
1.2.6. Otto Rank ve Ayrılma Anksiyetesi	41
1.2.7. Harry Stack Sullivan ve Kişilerarası İlişkiler	42
1.2.8. Gordon Allport ve Kişisel Özellik Kuramı	43
1.2.9. Erik Erikson ve Psikoanalitik Ego Kuramı	44
1.2.10. Davranışçı Kuram	45
1.2.11. Gestalt Psikolojisi (Bilişsel Kuram)	48
1.2.12. Varoluşçu Psikoloji	49
1.2.13. Carl Rogers ve Benlik Kuramı	50
1.2.14. Abraham Maslow ve Holistik Dinamik Kuramı	51

1.2.15. Eysenck ve Faktör Kuramı	52
1.2.16. Cattell ve Faktör Kuramı	53
1.2.17. Beş Faktör Kişilik Modeli	54
1.3.KİŞİLİK TİPLERİ	55
1.3.1. Jung'un Psikolojik Tipleri	57
1.3.2. Eysenck'in Kişilik Tipleri	60
1.3.3. Kretschmer'in Kişilik Tipleri	61
1.3.4. A ve B Tipi Kişilik	62
İKİNCİ BÖLÜM	
STRES KAVRAMI, STRES KURAMLARI, STRESİN ÖZELLİKLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	
2.1.STRES KAVRAMI	67
2.1.1. Tanımı, Önemi ve Gelişimi	67
2.1.2. İlişkili Kavramlar	75
2.1.2.1. Kaygı	76
2.1.2.2. Gerilim	78
2.1.2.3. Engellenme	78
2.1.2.4. Çatışma	78
2.1.2.5. Depresyon	79
2.2. STRES KURAMLARI	81
2.2.1. Biyolojik Kuramlar	81
2.2.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı	81
2.2.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar	83
2.2.2. Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı	83
2.2.3. Psikolojik Kuramlar	84
2.2.3.1. Psikodinamik Kuram	84
2.2.3.2. Öğrenme Kuramı	85
2.2.3.3. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram	85
2.2.4. Sosyal Kuramlar	86
2.2.4.1. Çatışma Kuramı	86
2.2.5. Sistem Kuramı	87
2.2.5.1. Canlı Sistemler Yaklaşımı	87
2.3. STRESİN ÖZELLİKLERİ	87
2.3.1. Çeşitleri	87
2.3.1.1. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres	88
2.3.1.2. İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres	88
2.3.1.3. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres	89
2.3.1.4. Olumlu ve Olumsuz Stresler	89
2.3.1.5. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres	91

2.3.2. Aşamaları	92
2.3.2.1 Alarm Aşaması	92
2.3.2.2. Direnç Aşaması	93
2.3.2.3. Tükenme Aşaması	94
2.3.3. Belirtileri ve Kaynakları	95
2.3.3.1. Bireysel Stres Kaynakları	99
2.3.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları	101
2.3.3.3. Diğer Stres Kaynakları	105
2.3.4. Sonuçları	105
2.3.4.1. Fizyolojik Sonuçlar	105
2.3.4.2. Psikolojik Sonuçlar	107
2.3.4.3. Davranışsal Sonuçlar	107
2.4. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	108
2.4.1. Tanımı ve Önemi	108
2.4.2. Başa Çıkma Türleri	111
2.4.3. Başa Çıkma Yolları	112
2.4.3.1. Beden İle İlgili Yollar	113
2.4.3.1.1. Fizik Egzersizi	113
2.4.3.1.2. Solunum Egzersizi	115
2.4.3.1.3. Gevşeme Teknikleri	116
2.4.3.1.3.1. Derinlemesine ve Hızlı Gevşeme	116
2.4.3.1.4. Meditasyon	118
2.4.3.1.5. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)	118
2.4.3.1.6. Beslenme Alışkanlıkları	119
2.4.3.1.7. Uyku	121
2.4.3.2. Zihin İle İlgili Yollar	121
2.4.3.2.1. Problem Çözme Becerileri	121
2.4.3.2.2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma	122
2.4.3.2.3. Zaman Yönetimi	124
2.4.3.2.4. İletişim Becerileri	125
2.4.3.3. Davranış İle İlgili Yollar	126
2.4.3.3.1. Davranışların Düzenlenmesi	127
2.4.3.3.2. Öfke Kontrolü	127
2.4.3.3.3. Sosyal Destek Sistemlerini Kullanma	129
2.4.3.3.4. Yoga	131
2.4.3.3.5. Masaj	132
2.4.3.3.6. Mizah Kullanma	132
2.4.3.3.7. Sosyal, Kültürel Ve Sportif Etkinliklere Katılma	133

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, STRES
DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÜZERİNE BİR
ARAŞTIRMA

3.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ VE KİŞİLİK-STRES İLİŞKİSİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER	134
3.1.1. Üniversite Tanımı ve Türkiye'deki Üniversitelerin Genel Görünümü	135
3.1.2. Üniversite Öğrencileri ve Gençlik Dönemi	144
3.1.2.1. Gençlik Dönemi Sorunları	145
3.1.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Yapısı ve Stres Düzeyi İle İlgili Araştırmaların Bulguları	148
3.2. ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ VE BULGULARI	160
3.2.1. Amaç	160
3.2.2. Yöntem	160
3.2.3. Örneklem, Veri Toplama Araçları ve Analiz Yöntemi	161
3.2.3.1. Örneklem	161
3.2.3.2. Veri Toplama Araçları	162
3.2.3.2.1. Stres Belirtileri Ölçeği	162
3.2.3.2.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	163
3.2.3.2.3. A Tipi Kişilik Ölçeği	163
3.2.3.2.4. Demografik Anket Formu	164
3.2.3.3. Analiz Yöntemi	164
3.2.4. Bulgular	165
3.2.4.1. Demografik Değişkenler	165
3.2.4.1.1. Cinsiyet	165
3.2.4.1.2. Yaş	166
3.2.4.1.3. Eğitim Durumu	167
3.2.4.1.4. Sınıf Durumu	168
3.2.4.1.5. Yaşamının En Büyük Bölümünün Geçtiği Yer	169
3.2.4.1.6. Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer	170
3.2.4.1.7. Ebeveyn Bilgileri	171
3.2.4.1.8. Ailenin Aylık Toplam Geliri	178
3.2.4.1.9. Öğrencinin Ortalama Aylık Geliri ve Nereden Temin Ettiği	179
3.2.4.1.10 Öğrencinin Bireysel Alışkanlıkları	181
3.2.4.1.11. Günlük Ortalama Uyku Süresi	184
3.2.4.1.12. Psikolojik Rahatsızlıklar	185
3.2.4.1.13. Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumu	186
3.2.4.2. Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma ve A Tipi Kişilik Arasındaki İlişkiler	188
3.2.4.3. Demografik Değişkenler İle Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma ve A Tipi Kişilik Değişkenleri Arasındaki Farklılıklar	190

3.2.4.3.1. Cinsiyet	191
3.2.4.3.2. Yaş	191
3.2.4.3.3. Eğitim Durumu	191
3.2.4.3.4. Sınıf Durumu	191
3.2.4.3.5. Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer Durumu	192
3.2.4.3.6. Babanın Sağ Olup Olmama Durumu	192
3.2.4.3.7. Babanın Eğitim Durumu	192
3.2.4.3.8. Babanın Mesleki Durumu	192
3.2.4.3.9. Annenin Sağ Olup Olmama Durumu	193
3.2.4.3.10. Anne ve Babanın Medeni Durumu	193
3.2.4.3.11. Ailenin Aylık Toplam Gelir Durumu	193
3.2.4.3.12. Öğrencinin Ortalama Aylık Gelir Durumu	193
3.2.4.3.13. Öğrencinin Aylık Gelirini Nereden Temin Ettiği Durumu	194
3.2.4.3.14. Sigara Kullanma Durumu	194
3.2.4.3.15. Alkol Kullanma Durumu	195
3.2.4.3.16. Düzenli Spor Yapma Alışkanlığı	195
SONUÇ VE ÖNERİLER	197
KAYNAKÇA	199

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: 2008-2009 Öğretim Yılı Türkiye Toplamı Yükseköğretim Öğrenci Sayıları	137
Tablo 2: 2008-2009 Öğretim Yılı Yükseköğretim Önlisans (Açıköğretim Dahil) Öğrenci Sayıları	138
Tablo 3: 2008-2009 Öğretim Yılı Yükseköğretim Lisans (Açıköğretim Dahil) Öğrenci Sayıları	139
Tablo 4: 2008-2009 Öğretim Yılı Lisansüstü Öğrenci Sayıları	140
Tablo 5: 2008-2009 Öğretim Yılı Yaşlara göre (Açıköğretim Dahil) Öğrenci Sayıları	141
Tablo 6: Üniversiteler Dağılımı	142
Tablo 7: Örneklemenin Yüksekokul, Fakülte ve Enstitülere Göre Dağılımı	162
Tablo 8: Cinsiyet Dağılımı	165
Tablo 9: Yaş Dağılımı	166
Tablo 10: Eğitim Dağılımı	167
Tablo 11: Sınıf Dağılımı	168
Tablo 12: Yaşamının En Büyük Bölümünün Geçirildiği Yerleşim Yeri Dağılımı	170
Tablo 13: Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer Dağılımı	171
Tablo 14: Babanın Sağ Olup Olmama Dağılımı	172
Tablo 15: Babanın Eğitim Dağılımı	173
Tablo 16: Babanın Mesleki Dağılımı	174
Tablo 17: Annenin Sağ Olup Olmama Dağılımı	175
Tablo 18: Annenin Eğitim Dağılımı	175
Tablo 19: Annenin Mesleki Dağılımı	176
Tablo 20: Ebeveynlerin Medeni Durum Dağılımı	177
Tablo 21: Ailenin Aylık Toplam Gelir Dağılımı	178
Tablo 22: Öğrencinin Ortalama Aylık Gelir Dağılımı	179
Tablo 23: Öğrencinin Aylık Gelirini Nereden Temin Ettiği Dağılımı	180
Tablo 24: Sigara Kullanım Dağılımı	182
Tablo 25: Alkol Kullanım Dağılımı	182
Tablo 26: Düzenli Spor Yapma Dağılımı	183

Tablo 27: Günlük Ortalama Uyku Süresi Dağılımlı	184
Tablo 28: Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Dağılımlı	185
Tablo 29: Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımlı	187
Tablo 30: Stres Belirtileri, Stresle Başa ıkma ve A Tipi Kişilik Arasındaki Korelasyon Dağılımlı	189

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1: Örneklemin Yüksekokul, Fakülte ve Enstitülere Göre Durumu	162
Grafik 2: Cinsiyet Durumu	166
Grafik 3: Yaş Durumu	167
Grafik 4: Eğitim Durumu	168
Grafik 5: Sınıf Durumu	169
Grafik 6: Yaşamın En Büyük Bölümünün Geçirildiği Yerleşim Yeri Durumu	170
Grafik 7: Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer Durumu	171
Grafik 8: Babanın Sağ Olup Olmama Durumu	173
Grafik 9: Babanın Eğitim Durumu	173
Grafik 10: Babanın Mesleki Durumu	174
Grafik 11: Annenin Sağ Olup Olmama Durumu	175
Grafik 12: Annenin Eğitim Durumu	176
Grafik 13: Annenin Mesleki Durumu	177
Grafik 14: Ebeveynlerin Medeni Durumları	177
Grafik 15: Ailenin Aylık Toplam Gelir Durumu	178
Grafik 16: Öğrencinin Ortalama Aylık Gelir Durumu	180
Grafik 17: Öğrencinin Aylık Gelirini Nereden Temin Ettiği Durumu	181
Grafik 18: Sigara Kullanım Durumu	182
Grafik 19: Alkol Kullanım Durumu	183
Grafik 20: Düzenli Spor Yapma Durumu	183
Grafik 21: Günlük Ortalama Uyku Süresi Durumu	185
Grafik 22: Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumu	186

GİRİŞ

Günümüz toplumlarında hızlı bir değişim yaşanmaktadır. Yaşanan bu hızlı değişim bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını etkilemektedir. Özellikle üniversite öğrencileri gibi geçiş döneminde bulunan bireyler için bu durum daha da zorlaşmaktadır. Bu dönemde gelecek kaygısı, kimlik arayışı, aileden uzaklaşma, sorumlulukların artması gibi yaşanan sorunlar bireylerin karmaşa ve gerginlik yaşamasına neden olmaktadır. Bununla birlikte bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri de bu gerginliğin azalması ya da artmasında birincil etkindir.

Stres kavramı ilk olarak İkinci Dünya Savaşı'nda askerlerin çatışma anındaki; donup kalma, panik olma, nevrotik ya da psikotik davranış şekilleri ile dikkati çekmiştir. Normal yaşamda ameliyat geçirecek olan bireylerin yaşadığı stres türü Hans Selye'nin kuramsal çalışmalarının ışığında incelenmeye çalışılmış, sonuçta stres karşısında, çevresel faktörler kadar bireysel farklılıkların ve kişilik özelliklerinin de önemli olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin stres üzerinde olumlu ve olumsuz katkıları söz konusudur.

Günümüzde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları çeşitli sorunlar olmaktadır. Özellikle aileden uzakta yaşayan öğrencilerin daha fazla sorunla yüz yüze kaldıkları görülmektedir. Kimlik arayışı, sorumlulukların artması, maddi problemler, kalınan yer ile ilgili problemler, duygusal, bilişsel ve psikolojik sorunlar, akademik başarı kaygısı, gelecek korkusu ve mesleğe hazırlanma üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini bozmakta ve stresle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu noktada üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri de onların stresle başa çıkma yollarını etkilemektedir.

Araştırmamızın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu yüzden üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stres düzeyleri ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kişilik oldukça geniş bir konu olduğu için araştırmamızda stresle en çok bağlantılı olan "A ve B Tipi Kişilik" özelliği ele alınmış ve incelenmiştir. Yapılan bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin sahip oldukları kişilik özellikleri doğrultusunda stresi nasıl algıladıkları, stres düzeylerinin ve belirtilerinin neler olduğu, stresle başa çıkma yollarını, bunları ne kadar bildikleri ve yaşamlarına ne kadar uyguladıkları amaçlanmaktadır.

Çalışmanın birinci bölümünde kişilik kavramı, kişilik kuramları ve kişilik tiplerine yer verilmiştir. Kişilik geçmişten günümüze üzerinde çok çalışılan bir konu olmuştur. Bu bölümde kişilik ile ilgili yapılan değişik tanımlamalara yer verilmiş, kişiliğin tarihsel gelişimi üzerinde durulmuş, temel özelliklerin değinilmiş, kişiliği oluşturan etmenlere yer verilmiş ve ardından kişilik kuramları detaylı olarak ele alınmış ve incelenmiştir. Yapılan bu literatür incelemesinden sonra da araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olan çeşitli kişilik tipleri değerlendirilmiştir.

İkinci bölümde ise stres kavramına ve başa çıkma yollarına yer verilmiştir. Son yıllarda giderek önem kazanan stres kavramı, tarihin çok eski çağlarından beri varlığını korumakta ve çeşitli bilimsel araştırmalara da konu olmaktadır. Bu bölümde öncelikle stres ile ilgili kavramsal açıklamalara yer verilmiş, tarihsel gelişimi üzerinde durulmuş, stresi açıklayan kuramlar değerlendirilmiş, stresin aşamaları, belirtileri, kaynakları, çeşitleri ve sonuçları incelenmiş ardından stresle başa çıkma yolları çeşitli açılardan ele alınmış ve değerlendirilmiştir.

Üçüncü bölümde üniversite öğrencileri, kişilik özellikleri ve stres arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu bölümde üniversite, üniversite öğrencisi kimdir gibi sorulara yanıtlar verilmiş ve üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlar değerlendirilmiştir. Ayrıca üniversiteler ve üniversite öğrencileri ile ilgili genel bilgilere de yer verilmiştir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencileri, kişilik özellikleri ve stres konusunda daha önce yapılmış olan araştırmalar da incelenmiştir. Ardından alan araştırmasına yer verilmiş ve araştırma sonuçları birçok açıdan ele alınmış ve değerlendirilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KİŞİLİK KAVRAMI, KİŞİLİK KURAMLARI VE KİŞİLİK TİPLERİ

1.1. KİŞİLİK KAVRAMI

Kişilik günlük dilde çok sık kullandığımız kavramlardan birisidir. Ayrıca geçmişten günümüze üzerinde çok çalışılan bir konu olması sebebiyle de dikkat çekmektedir. Birçok davranış bilimcisine göre kişilik, bireyi diğerlerinden ayırt eden özelliklerin bütünü olarak ele alınmakta ve değerlendirilmektedir. Literatürde kişilik kavramı ile ilgili birçok tanıma yer verilmekte ancak ortak bir tanıma ulaşma konusunda birtakım güçlükler yaşanmaktadır. Bu bölümde öncelikle kişilik ile ilgili değişik kavramsal açıklamalara yer verilecek, kişiliğin tarihsel gelişimi üzerinde durulacak, temel özelliklerine değinilecek, kişiliği oluşturan etmenlere yer verildikten sonra kişilik kuramları detaylı olarak ele alınacak ve incelenecektir. Ardından araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olan çeşitli kişilik tipleri değerlendirilecektir.

1.1.1. Tanımı, Önemi ve Gelişimi

Köknel'e (2005) göre kişilik; bireysel farklılığa dayanan duyguların, düşüncelerin, becerilerin, yeteneklerin, alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bir bütündür.¹ Tanımdan da anlaşıldığı gibi kişilik; duygu, düşünce, beceri, yetenek ve alışkanlıklar toplamıdır. Günlük yaşamımızın büyük bir bölümü çeşitli duyguların ve heyecanların izlerini taşır. Bunlar aynı anda pek çok yönü olan olaylardır. Duygu ve heyecanlar davranışsal olarak derin uykudan gerilime kadar değişebilen genel uyarılmışlık halleridir. Fiziksel olarak ölçülebilen fizyolojik ya da bedensel durumlardır. Bunlar aynı zamanda bir yaşantı ya da hisse ilişkin farkındalık ve diğerlerince gözlenebilen davranışımızda sergilenen ifadedir.² Düşünce, çevremize ilişkin bilginin işlenmesi sonucu ortaya çıkan bir üründür. Beceri, bireyin bir işi ya da işlemi amacına uygun olarak başarması durumudur. Yetenek, bireyin anlama,

¹KÖKNEL, Özcan; **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 17. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005, s.23.

²MORGAN, T. Clifford; **Psikolojiye Giriş**, (Yay. Sor.: Sirel KARAKAŞ), Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 2000, s.213.

yapabilme ve bir duruma uyma konusunda doğuştan getirdiği güç ya da kapasitedir. Alışkanlık ise, iç ve dış etkilerle davranışların tekrarlanması ve yerine getirilmesidir.

Cüceloğlu'na (2000) göre kişilik; bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir. Tanımda kullanılan, bireyin kendini diğer bireylerden ayırt edici ilişki biçimi ile kastedilen, o bireyi başkalarından farklı kılan özelliklerdir. Tutarlılık kavramı ile zaman boyutu içinde bireyin benzer durumlarda davranışının pek değişmemesi ifade edilmektedir. Yapılaşmış kavramı kişiliğin çok sayıda birimlerden oluşan bir sistem olması ve sistemin her biriminin birbiriyle bağlantılı olarak bir örüntü geliştirmesidir. Tanımda kullanılan bir diğer kavram ise ilişki kuruluş biçimidir. Cüceloğlu'na göre, birey iç ve dış çevresiyle sürekli ilişki halindedir. Başka bir deyişle, birey kendi içindeki duygu ve düşünceleri olduğu kadar, kendi dışında yer alan insan, olay ve nesnelere de algılar. Bireyin kişiliği, iç ve dış çevreyle kurduğu ilişkinin biçimin belirler.³

Yavuzer'e (2001) göre kişilik; bir bireyin tüm ilgi, tavır ve yetenekleriyle dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir kavramdır. Kişiliğin oluşumunda varolan kalıtsal etkenlerle toplum ölçülerine göre olması gereken çevresel etkenlerin rolü büyüktür. Bazılarına göre kişilik, insanın sosyal uyarıcı olma değeridir. Bu tanıma göre, kişilik, bir bakıma insanın toplumda oynadığı çeşitli roller ve bu rollerin başkaları üzerinde bıraktığı etkilerin tümüdür. Kişilik; bütün bu özelliklerle bireyi yapılaştıran ve onun toplumdaki rolünü koşullandıran bir örgütlenmedir.⁴ Tanımdan da anlaşıldığı gibi bireyin doğasından, kendisinden ve çevresinden kaynaklanan her şey onun kişilik özellikleri üzerinde etkilidir.

Kulaksızoğlu'na (2002) göre kişilik; bireyin sosyal ve psikolojik tepkilerinin tümüne verilen isimdir. Aynı zamanda bir kimsenin kendine göre belirgin bir özelliği olması durumudur ya da bir bireyi diğerlerinden farklı kılan bütün ayırıcı özellikleri onun kişiliğidir. Dolayısıyla kişilik, insanın tüm özelliklerini içeren geniş kapsamlı bir kavramdır.⁵

³CÜCELOĞLU, Doğan; **İnsan ve Davranışı**, 10. Basım, Remzi Kitabevi, 2000, s.404-405.

⁴YAVUZER, Haluk; **Çocuk ve Suç**, 10. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001, s.169.

⁵KULAKSIZOĞLU, Adnan; **Ergenlik Psikolojisi**, 5. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002, s.106.

Şimşek, Akgemci ve Çelik'e (2003) göre kişilik; bir bireyi nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümüdür.⁶ Dolayısıyla kişilik diğerlerinden ayrıldığıımız yönlerdir. Bizi biz yapan özellikler kişiliğimiz olarak ortaya çıkmaktadır.

Yörükoğlu'na (2000) göre kişilik kavramı; bir bireyi başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Her birey belli durumlarda, önceden kestirilebilen belli tutumlar takınır, olaylar karşısında belli duygusal tepkiler gösterir ve kendine özgü davranış sergiler. Örneğin; cimri diye tanınan bir kişi her durumda eli sıkı davranır. Başka bir deyişle kişilik, bireyin duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş bütünüdür.⁷ Dolayısıyla kişilik kavramı içinde öğrenilmiş özelliklerin kalıplaşması ve alışkanlık haline gelmesi söz konusudur.

Sorias'a (1998) göre kişilik; bir bireyin kendine özgü olan genel psikolojik özellikleri, onun yaşam biçimini oluşturan ve huy haline getirmiş olduğu, bilinçli ya da bilinçdışı bütün düşünce ve davranış kalıplarıdır. Bir bireyden söz ederken, örneğin, "çok insan canlısıdır" ya da "yalancısıdır, korkaktır" gibi tanımlayıcı sözler kullanırız. Hatta bazen doğrudan "iyi huyludur" deriz. Bu sözler o bireyin kişilik özelliklerini tanımlamaktadır. Olumlu ya da olumsuz olan bir bireyin kişilik özellikleri onun benliğinin bir parçası sayılır.⁸

Robin, Fraley ve Krueger'e (2007) göre kişilik; soyut bir kavram olarak etkilerin, bilişin, arzuların, isteklerin ve davranışların bireysel farklılık örüntülerini tutarlı bir biçimde açıklamaya çalışır. Bireyin hissettiklerinin, düşündüklerinin, isteklerinin dakikadan dakikaya ve durumdan duruma ne şekilde değiştiğini bilmek onu tanımlamak ve anlamak için yeterlidir. Kişilik araştırmacıları da, düşüncelerin,

⁶ ŞİMŞEK, Şerif; AKGEMCİ, Tahir ve ÇELİK, Adnan; **Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış**, 3. Baskı, Adım Matbaacılık, Konya, 2003, s.73.

⁷ YÖRÜKOĞLU, Atalay; **Gençlik Çağı**, 11. Basım, Özgür Yayınları, İstanbul, 2000, s.81.

⁸ SORIAS, Soli; **"Kişilik Bozuklukları"**, (Ed.: Cengiz GÜLEÇ ve Ertuğrul KÖROĞLU), **Psikiyatri Temel Kitabı**, C. 2, Ankara, 1998, s.723.

isteklerin, hislerin bireylerin kendi içinde ve bireylerarası farklı ve tutarlı açıklamalarını yapmak için farklı hipotezler geliştirmişlerdir.⁹

Kişilik bireyin doğası ile ilgilenmektedir. Kişilik kavramı özellikle bireysel farklılıklar üzerinde durmaktadır. Hatta bazen kişilik psikolojinin diferansiyel bir alanı olarak da görülmektedir. Bazı düşünürlere göre, kişiliğin iki ayrı tanımı vardır. Birinci tanım kişiliğin dışsal tanımıdır. Yani kişilik, bir bireyin diğerleri tarafından nasıl tanımlandığı ve kabul edildiğidir. İkinci tanım ise içsel tanımdır. Bu tanım ise bireyin kendi içinde diğerlerinin onu niçin kabul ettiğine dair yaptığı açıklamalardır. Kişilikle ilgili yapılan tanımlamalarda genelde bu iki görüş çok fazla hesaba katılmamaktadır. Genelde bireyin içinde bulundurduğu faktörlerin onların karakteristik davranışlarını açıklamada etkili olduğu görüşü savunulmaktadır.¹⁰ Böylelikle kişilik alanının psikoloji biliminin en önemli alanlarından biri olduğu anlaşılmaktadır.

Yelboğa'ya (2006) göre kişilik; bir bireyin duyuş, düşünüş ve davranış biçimlerini etkileyen etmenlerin kendine özgü görüntüsüdür. Devamlı olarak içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisi altında olan kişilik, bireyin biyolojik, psikolojik, kalıtsal ve edinilmiş bütün yeteneklerini, güdülerini, duygularını, isteklerini, alışkanlıklarını ve bütün davranışlarını içine alır.¹¹

Petrovay'a (2008) göre kişilik; düşüncelerin, duyguların ve davranışların farklı durumlar içinde ifade edilen örneklerine dayanmaktadır. Kişiliğin en çok göze çarpan ve iyi anlaşılabilir ögesi bireyin diğer bireylerden bazı durumlarda sürekli farklı davranmasıdır.¹² Kişilik kavramı içinde en çok vurgulanan durum bireysel farklılıklardır.

⁹REVELLE, William; **Experimental Approaches To The Study Of Personality** (Ed.: Richard W. ROBINS.; R. Chris FARLEY and Robert F.KRUEGER; **Handbook Of Research Methods In Personality Psychology**, Guilford Publications, 2007, s.37.

¹⁰PAWLIK, Kurt and ROSENZWEIG, Mark R.; **International Handbook Of Psychology**, Sage Publications, London, 2000, s.283-284.

¹¹YELBOĞA, Atilla; **"Kişilik Özellikleri ve İş Performansı"**, İş, Güç, Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, C. 8, S. 2, Haziran 2006, s.198.

¹²PETROVAY, David William; **Personality Characteristics, Career Awareness And Job Expectations Of New Teachers Of Students With Visual Impairments**, A Dissertation Submitted To The Faculty Of The Department Of Special Education Rehabilitation And School Psychology, The University Of Arizona, Arizona, 2008, s.20.

Tınar'a (1999) göre kişilik; bireye özgü, çok değişken olmayan, belirli bir konuda söz konusu bireyin ne şekilde davranış göstereceği konusunda tahminlere olanak veren özellikler bütünüdür.¹³ Burada kişiliğin çoğu zaman değişken olmadığı ve bireyin herhangi bir davranışı konusunda önceden tahmin edilebilme özelliğini sunduğu belirtilmektedir.

Özdevecioğlu'na (2002) göre kişilik; bireylerin doğuştan getirdiği özellikler ile sonradan toplum içerisinde yaşamının kazandırdığı özelliklerin toplamıdır.¹⁴ Tanımdan da anlaşıldığı gibi kişiliğin hem doğuştan getirilen özellikleri hem de çevreden kazanılan özellikleri vardır.

Güler, Başpınar ve Gürbüz'e (2001) göre kişilik; bireyin kendisinde olup bitenleri değerlendirmesi, kendisine tatmin ve çıkar sağlayacak bir duruma geçmeyi istemesidir. Bireyin başkaları açısından kişiliği, onun toplum içinde belirli özelliklere ve rollere sahip olmasıdır.¹⁵

Kişilik kavramı söz konusu olduğu zaman, akla bireysel farklılıkları vurgulamak gelir. Bu özellikler, kişinin diğer bireylere göre farklılıklarını ortaya koyar. Bireylerin çok farklı ayırıcı özelliklerinin varlığı, onların bu özelliklere göre belli bir kişilik kazanmasını sağlar. Buna göre "kişilik, bireylerin sahip olduğu ayırıcı özelliklerin toplamıdır" şeklindeki tanımı oldukça kapsayıcı bir tanımdır. Daha genel bir tanımla "kişilik, bireyin zihinsel ve bedensel özelliklerinde görülen farklılıklar ve bu farklılıkların bireyin davranış ve düşüncelerine yansıtış biçimidir".¹⁶

Bireyin kişiliği bilinen ve bilinmeyen yanlarıyla, dışa yansıtılan ve yansıtılmayan niteliklerden oluşur. Bireyin kişiliği dışa yansıyan yani diğer bireylerle kurulan ilişkilerin bilinçli olarak değerlendirilmesi ile olur. Bireyin kendine özgü davranışları sıkça yaptığı ya da en tipik davranışlarını ifade eder ve bu davranışlar bireyi başkalarından ayırır. Kişiliğin incelenmesinde bireyin başkalarından hangi

¹³TINAR, Mustafa Yaşar; "Çalışma Yaşamı ve Kişilik", Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası Dergisi, C. 4, S. 14, Nisan 1999, s.93.

¹⁴ÖZDEVECİOĞLU, Mahmut; "Kamu ve Özel Sektör Yöneticileri Arasındaki Davranışsal Çalışma Koşulları ve Kişilik Farklılıklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma", Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, S. 19, Temmuz-Aralık 2002, s.115.

¹⁵GÜLER, Zeki; BAŞPINAR, Nuran Ö. ve GÜRBÜZ, Hüseyin; **İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerinde Bir Uygulama**, Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:1322, Eskişehir, 2001, s.8.

¹⁶TUTAR, Hasan; "Kişilik-Psikolojik Şiddet (Mobbing) İlişkisi", (Erişim: <http://www.canaktan.org/yonetim/psikolojik-siddet/kisilik.htm>, 24.01.2009).

noktalarda ayrıldığı önem kazanmaktadır.¹⁷ Bir toplumdaki bireylerin hemen hemen aynı olan birçok yanları vardır. Toplumumuzda örneğin; okul çağına gelmiş çocukların okula gitmesi ya da günde üç öğün yemek yemesi gibi. Kişiliğin incelenmesinde bireyin başkalarından hangi noktalarda ayrıldığı önem kazanmaktadır. Eğer çocuğun okuldan kaçma alışkanlığı varsa, bir kişi çok az ya da çok fazla yemek yiyorsa, bu gibi özellikler kişiliğin ayırıcı özellikleri olmaktadır.¹⁸

Bireyleri birbirinden ayıran ya da onları diğerlerinden farklı kılan en önemli faktör kişiliktir. Birey, anlaşılması kolay bir canlı değildir. Bireyden bireye, hatta toplumdaki topluma bir takım düşünce, davranış ve yaklaşım farklarının doğması önlenememektedir. Demek ki insan, “bireysel“ bir yaratıktır. Ona bu bireyselliğini kazandıran özellikler “kişilik“ dediğimiz onun kendisi ve çevresiyle, başkalarına benzemeyen kendine özgün biçimde geliştirdiği ilişkilerin yapısıdır. Bir diğer ifade ile kişilik, bireyin belirgin, değişmeyen ve tutarlı olan özelliklerinin tümünü ifade eder.¹⁹

Bireylerin gösterdikleri bireysel farklılıkların anlaşılması ve açıklanmaya çalışılması binlerce yıldan bu yana araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur. Psikolojinin kişilik alanı, bir bütün olarak bireyle ve bireysel farklılıklarla ilgilidir. Somer, Korkmaz ve Tatar'a (2004) göre, kişilik için kavramsal bir çerçeve oluşturmanın temel fonksiyonu, bu eğilimlerin önem ve önceliklerine göre sıralanabilmesine olanak sağlayacak açık bir kriter oluşturmasıdır. Tanımlardan da anlaşılabilirliği gibi psikolojinin kişilik alanı, bireylerin birbirlerinden olan farklılıklarına ilişkin sistematik veriler sağlama çabasıdır.²⁰ Kişilik, davranışın birçok bileşeninde bireyleri birbirinden büyük ölçüde ayıran ve birçok potansiyel

¹⁷SÖNMEZ, Kamuran; **Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1995, s.2.

¹⁸MORGAN; s.311.

¹⁹BOZGEYİKLİ, Hasan; **Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Kişilerarası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2001, s.10.

²⁰SOMER, Oya; KORKMAZ, Mediha ve TATAR, Arkun; **Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (SFKE)**, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, No:128, İzmir, 2004, s.1-2.

yaşam stilinden yalnızca birini gösteren karmaşık ve biricik sistemdir. Kişiliğin hemen hemen tüm tanımları işlevseldir.²¹

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşıldığı gibi kişilik kavramı geniş bir kavramdır. Bireyler arasındaki farklılıkları ortaya koyabilmek için başvurduğumuz kavramlardan birisidir. Kişilik bir taraftan bireyi diğerlerinden ayıran özelliklerin tümünü kapsarken, bir taraftan da bireyin çevresine uyumunu sağlamak için ortaya koyduğu bir davranış biçimidir. Dolayısıyla kişilik; bireyin duygu, düşünce, tutum ve davranışlarının örgütlenerek bir araya getirilmesi, kalıplaştırılması ve alışkanlık haline dönüştürülmesidir.

Psikolojinin önemli çalışma alanlarından birisini de kişilik konusunun oluşturduğunu söyleyebilmek mümkündür. Yapılan araştırmalarda, kişiliği tanımlayan ya da kişilikle ilgili 18.000 kadar sözcüğe rastlanılmıştır. Kişiliği tanımlayan ya da ilgili bu kadar sözcüğün olması demek çok fazla ve farklı tanımların varlığını ve ayrıca kapsamının genişliği nedeniyle sınırlarının kesin hatlar ile belirlenemeyeceği anlamına gelmektedir. Buna karşın, ifadelerde ve tanımlamalarda belirgin birtakım benzer noktaları ya da özellikleri görmek mümkündür.²²

Kişilik kendi içinde bir özneliği barındırmaktadır. Bir başka deyişle kişiliğe ait özellikler bireysel özelliklerdir. Dolayısıyla bireysel bir varlık olan bireye bireysellik özelliklerini kazandıran kişiliğin kendisidir. Kişilik; bireyin tutarlı, belirgin, değişmeyen ve uyumlu özelliklerinin tümünü kapsamaktadır. Kişilik ile ilgili verilen bu tanımlamalar ve açıklamalardan sonra kişiliğin tarihsel gelişimi üzerinde durulacaktır.

Kişilik ile ilgili yukarıda yer alan tanımlamalardan sonra kişiliğin tarihçesi ve gelişimi üzerinde durulacaktır. Kişilik çalışmalarına ne zaman başlanıldığı, kimler tarafından hangi şekillerde kullanıldığı ve bugüne kadar geçirdiği tarihsel gelişimi bilmek kişilik konusunun anlaşılmasında bizlere yardımcı olacaktır.

²¹ARKAR, Haluk; **Cloninger'in Psikobiyolojik Kişilik Kuramının Türk Örneğinde Sınanması**, Yayımlanmamış Doktora Tezi, T.C. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2004, s.2.

²²ÇETİNÖZ, Fırat; **Bireysel ve Takım Sporları Yapanların Kişilik Faktörü Analizi (Cattell'in 16 Kişilik Faktörü Envanteri İle Üst Düzey Sporcular Üzerinde Bir Araştırma)**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 2005, s.12.

Kişilik teriminin yabancı dillerdeki ortak kökeni “persona” sözcüğüne dayanmaktadır. Persona sözcüğünün asıl anlamı, Latin dilinde, tiyatro oyuncularının kullandığı “maske”dir. Persona sözcüğünün Grekçe “prosopon”, “Etrüskçe” ve “phersu” sözcükleri ile köken akrabalığı bulunduğu düşünülmektedir. Oyun sırasında yüz maskesinin altında olduğu için konuşma ya da şarkılar maskenin içinden çıkmaktaydı. Böylece “person” sözcüğünden asıl anlamı “içinden tınlama” olan “personare” sözcüğü türemiştir. Personare sözcüğünden geliştirilen bir anlam farklılaşması ile anlamı “bir başına birlik” olan “perseuna” sözcüğü ise bize bugünkü kişilik terimi hakkında az çok ipucu vermektedir.²³ Giderek sözcüğün anlamı aktöre doğru kaymıştır. Eski Yunan tiyatrosunda belirli roller bulunmaktaydı. Her rol, aktörün yüzüne taktığı maskeye göre tanınırdı. O maskeyi takan aktör, rolüne özgü jest ve tavırlarla kişiliğine büründüğü tipi canlandırır.²⁴

Bu maskelerin sahip olduğu bazı özellikler, günümüzde kullandığımız “kişilik” kelimesinin içeriğiyle şaşırtıcı benzerlikler göstermektedir.

-Maskeler oyun boyunca değişmeyen bir yüz ifadesine sahiptir.

-Sayılan bir düzine kadar tipik yüz ifadesi ile sınırlıdır.

-Seyircide her maskeyle ilgili olarak oyuncunun yapacakları ve becerileri hakkında beklentileri vardır.

-Maske, oyuncuyu günlük yaşamın koşulları içinden, sadece bireye özgü bir varlığın içine çekme olgusunu da sembolize etmektedir.²⁵

Bireylerin özel ve ayırıcı davranışlarını tanımlamak için kullanılan sözcükler çok çeşitli ve fazladır. Örneğin Webster’in sözlüğünde insanların nasıl davrandıklarına, algıladıklarına ve hissettiklerine ilişkin çok sayıda sıfat bulunmaktadır. Psikolog Gordon ve W. Allport bir araştırmasında kişilik kavramının 50’den fazla tanımına değinmiştir. Bu tanımlar çeşitli gruplar altında sınıflandırılabilir.²⁶

²³YANBASTI, Gülgün; **Kişilik Kuramları**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1990, s.9.

²⁴ALTINKÖPRÜ, Tuncel, **Şahsiyet Analizi**, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005, s.19.

²⁵TINAR; s:92-93.

²⁶SÖNMEZ; s:2.

Çiçero (Yak. M.Ö. 60) persona sözcüğünü dört uyarlanmış biçimi ile kullanmıştır. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- Kişinin belirli bir biçimde görünmesi, ancak öyle olmaması.
- Kişinin yaşamında oynadığı rol.
- Kişinin yaşamında oynadığı rol için gerekli tüm özellikler.
- Görünüş ve asalet.²⁷

Kişiliğin bir özelliği olan bireysellikten; mükemmel bireysellik olarak İncil’de Tanrı üçleminden söz edilmektedir. Yunus Emre, kişiliğe şu yaygın kullanımı olan “Ya görüldüğün gibi ol ya da olduğun gibi görün” sözü ile işaret etmektedir. Goethe de kişilik terimine “Batı-Doğu Divanı” adlı yapıtında rastlıyoruz. Burada “Dünya çocuklarının en büyük şansları kişilik taşımalarıdır” der. Bireyin kanun önünde “person” yani kişi olarak kabulüne ilk kez Justinyan kanunlarında rastlıyoruz.²⁸

Kişilik ile ilgili gerekli tanımlamalar ve tarihçesi ile ilgili verilen bu bilgilerin ardından aşağıdaki bölümde kişiliğin temel özelliklerine değinilecektir. Temel özellikler sayesinde kişilik ile ilgili daha derinlemesine bir inceleme yapılacaktır.

1.1.2. Temel Özellikleri

Kişilik kavramı birtakım temel özelliklere sahiptir. Bu temel özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- Kişilik bütünseldir. Çok sayıda birimin bir araya gelmesiyle oluşur. Bu birimlerin de birbirleriyle bağlantılı olması kişiliğin önemli özellikleri arasındadır.
- Kişilik sosyal becerilerin toplamıdır. Bir bireyin kişiliği, onun diğer bireylerle olan çeşitli koşullarda çeşitli biçimler alan ilişkilerinin ve davranışlarının toplamıdır.²⁹

²⁷YANBASTI; s:9.

²⁸YANBASTI; s.9-10.

²⁹YANBASTI; s.11.

-Kişilik doğuştan var olan ve sonradan edinilen eğilimlerin bütününden meydana gelmiştir.³⁰

-Kişilik, bu özellikler açısından incelendiğinde, “benlik bütünleşmesi” olarak karşımıza çıkar. Kişinin özelliklerini ortaya koyan özelliklerinin bütününe oluşturduğu bir sistemdir ve bireyin kendini başkalarından ayırt eden öğeleri ortaya koyar.³¹

-Kişilik bireylerin eğilimlerini çevreye uydurur. Yani aynı birey farklı çevresel koşullar altında farklı tutum ve davranışların ortaya çıkmasına neden olan bir sosyal uyum kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır.³²

-Bireyin kişiliği iç ve dış çevreyle kurduğu ilişkinin biçimini belirler. “İlişki biçimi” şeklinde tanımlanan kişilik soyut bir kuram olmaktan çıkıp, bireyin her zamanki davranışında gözlenebilen somut bir kavram olur.³³

-Kişiliğin; sadece bireye özgü özellikleri değil, belirli ölçüde içinde yaşanılan birey topluluğunun, belirli ölçüde de tüm bireylerde ortak bazı özellikleri yansıttığı sonucu çıkartılabilir.³⁴

-Bir bireyin kişiliği diğerleri üzerinde bir etki yaratır. Dolayısıyla kişiliğin imaj yaratma özelliği vardır.

-Kişilik özellikleri tanımlarının tümünde ortak olan, çeşitli durumlarda tutarlılık göstermeleri, uzun süreli eğilimler olmaları ve içsel nedenler olarak değerlendirilmeleridir. Tanımlardan da görüleceği gibi kişilik özellikleri sosyal davranışla ilgili ipuçları içermektedir.³⁵

-Kişilik bir süreçtir.

-Kişiliğin oluşmasında belli katmanlar vardır. Bu katmanlar bedensel, ruhsal ve toplumsal katmanlar olmak üzere üç ayrı grupta toplanabilir ve incelenebilir.

³⁰EREN, Erol; **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi**, Genişletilmiş 7. Baskı, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 2001, s.84.

³¹GÜLER v.d.; s.8.

³²EREN; s.85..

³³CÜCELOĞLU; s.405-406.

³⁴YELBOĞA; s.198.

³⁵SOMER; s.39.

Özetle, bu özellikleriyle kişilik, bireyin kendisini tanıyarak çevresine uymasını belirleyen psikofizik bileşkelerin dinamik olarak düzenlenmesi sistemi ya da toplumsal yaşam sürecinde edinilen alışkanlık ve davranışlar yapısıdır.³⁶ Kişilik ile ilgili verilen bu temel özelliklerden sonra kişiliği oluşturan etmenler üzerinde durulacaktır. Kavramsal bütünlük oluşturma konusunda yaşanan sıkıntılar kişiliği neyin oluşturduğu konusunda da sorun yaşanmaktadır. Bu yüzden kişiliğin oluşmasında etkili olan faktörler çeşitli açılardan değerlendirilecektir.

1.1.3. Oluşturan Faktörler

Bugüne kadar birçok bilim adamı tarafından kişiliğin nasıl oluştuğu konusu ele alınıp incelenmiş ve net bir karara varılamamıştır. “Kişilik nasıl oluşmuştur?”, “Kişiliğin temelinde ne ya da neler vardır?”, “Kişiliği oluşturan etmenler nelerdir?” gibi sorulara hep yanıtlar aranmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde kişiliği oluşturan tek bir etmen olmadığı buna karşın kişiliğin bazı etmenlerin bir araya getirilmesiyle oluştuğu görülmektedir.

Bireyde evrimsel gelişmeye bağlı olgunlaşma ve öğrenmeye bağlı bireyleşme-toplumsallaşma süreçleri birbirini etkileyerek kişilik gelişir. Olgunlaşma, organizma içinde doğuştan varolan gelişmemiş yetilerin öğrenme olmaksızın kendiliklerinden gelişmelerine ve varabilecekleri düzeye ulaşmalarına denir. Bireyleşme-toplumsallaşma çevrenin sağladığı öğrenme, eğitim ve yaşam deneyimleri ile bireysel davranışların biçimlenmesi, toplumsal davranış örüntülerinin oluşmasıdır.³⁷ Başaran’a (1992) göre, bireyin gelişiminde olgunlaşma ve öğrenme iç içe oluşur. Gelişim bireyler arasında tempo farkı gösteren, çeşitli yönlerden dayanışma halinde olan karmaşık bir süreçtir. Bu süreci iç ve dış faktörler etkiler. Genetik olanaklar ve kültür bireyin kişiliğini oluşturur.³⁸

Kişiliği bir zaman dilimi içindeki davranış türü olarak görmemek gerekir. Kişilik, geçmişin, mevcut zamanın ve geleceğin oluşturduğu bir bütündür. Bireyin

³⁶EREN; s.85.

³⁷ÖZTÜRK, Orhan; **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, 9. Basım, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2002, s.75.

³⁸BAŞARAN, Fatma; **Psiko-Sosyal Gelişim 7-11 Yaş Çocukları Üzerinde Yapılan Bir Araştırma**, 2. Baskı, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1992, s.13.

psikolojik tahlilinin yapılması istendiğinde birey, bedensel özellikleri ve sosyal ilişkileri ile birlikte değerlendirilmelidir. Kişilik, ne yalnız başına bedensel özelliğe bağlıdır, ne de çevredeki ortak kalıp ve sosyal olaylara bağlıdır. Kişilik, tüm bu olguların doğurduğu bireysel ayrılıklardır.³⁹

Kişilik, uzmanların genel kanısına göre, kalımsal yapının içinde yaşanan çevre ile karşılıklı etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Buradan, çevrenin etkisini dikkate alarak, kişiliğin sadece bireye özgü özellikleri değil, belirli ölçüde içinde yaşanan birey topluluğunun, belirli ölçüde de tüm bireylerde ortak bazı özellikleri yansıttığı sonucu çıkartılabilir. Ayrıca kişiliğin bir süreç içinde oluştuğu, deneyim ve öğrenmenin de bu süreç içinde önemli rol oynadıkları söylenebilir.⁴⁰

Toplumsal bir varlık olan bireyi birey yapan sahip olduğu bireysel özelliklerdir. Bunun bir sonucu olarak da yeryüzündeki bireylerin hiçbiri bir diğerinin aynısı değildir. Bireylerin doğuştan getirdikleri kalımsal özelliklerin daha sonra yaşamlarının özellikle ilk yıllarında çevreleriyle etkileşim sonucu gelişmesi ve giderek bireyi kendisine özgü bir birey haline getirmesi söz konusudur.⁴¹

Bireyin kişiliği farklı etkenlerin bir araya gelmesi ile oluşur. Bir bireyin kişiliğini oluşturan etkenler onun entelektüel yetileri, büyüme sürecinde edindiği güdüler, duygusal tepkileri, tutumları, inançları ve değer yargılarıdır. Bu etkenler bir araya gelerek bireyi diğerlerinden ayırt eden özellikleri oluştururlar. Her bireyin doğuştan getirdiği bir potansiyeli vardır. Bu potansiyel olgunlaşma süreci ve büyüme sırasındaki yaşantılarla yoğrularak gelişir ve kişilik yapısını oluşturur.⁴²

Kısacası kişiliğin gelişmesinde çok çeşitli faktörler söz konusudur. Çalışmamızda kişiliğin oluşumu ile ilgili faktörler farklı açılardan ele alınacak ve incelenecektir. Bunlar; kalımsal ve bedensel yapı faktörleri, sosyo-kültürel

³⁹(Erişim: <http://www.merih.net/m2/lid/wmetate27.htm> 31.01.2009).

⁴⁰TINAR; s.93.

⁴¹SİLAH, Mehmet; **Sosyal Psikoloji (Davranış Bilimi)**, Gim Ofset-Gazi Kitabevi, Ankara, 2000, s.301.

⁴²DURMAZ, Aylin; **Üniversitelerde Hemşirelik Eğitimi Alan Öğrencilerin Sigara Kullanımı ve Kişilik Özelliklerinin Saptanması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004, s.13.

faktörler, aile faktörü, sosyal sınıf faktörü, coğrafi ve fiziki faktörler ile diğer faktörlerdir.

1.1.3.1. Kalımsal ve Bedensel Yapı Faktörleri

Kalıtım anne babaların genetik özelliklerinin kuşaklar boyu çocuklara aktarılmasıdır. Bireyin saç rengi, göz rengi, boyu, yüz hatları, cinsiyeti gibi fenotipik özellikleri, kan grubu, taşıdığı ya da ileride yakalanabileceği hastalıklar gibi genotipik özellikleri yanında kişilik özellikleri de kalıtım ile aileden kazanılan miraslardır.⁴³ Birey yaşamında kalıtımın rolü, yeri ve önemi, ilk kalıtım yasalarını bulan Mendel'den beri tartışılan bir konudur.⁴⁴ Kalıtımla gelen gizil güçler kişilik yapısında ve gelişmesinde önemli rol oynar ve kişiliğin temel katmanlarından birisini oluşturur. Kişilik ile ilgili kuramsal yaklaşımların çoğunda, kişiliğin davranışsal niteliklerinin açıklanabilmesi, kalıtım ve buna bağlı psikolojik özelliklere dayandırılmıştır.⁴⁵

Yapılan araştırmalar birçok davranışın temelinde kalıtımın önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Kalımsal faktörler kişiliğin oluşmasında da önemli bir yere sahiptirler. Kişiliğin oluşumunda kalıtımın önemini ortaya koymak isteyen araştırmacılar daha çok tek yumurta ikizlerini incelemişler ve hayvan deneyleri yapmışlardır.

Araştırmalar, aynı çevre içinde gelişen kardeşler ya da çift yumurta ikizleri arasındaki kişilik benzerliğine oranla, tek yumurta ikizlerinin çok daha büyük kişilik benzerliği gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgulara dayanarak kişilik gelişmesinde kalıtımın daha etkili bir rol oynadığını benimseyen görüşler doğmuştur. Bu konuda önemli bir araştırma yapan Shields, doğduktan sonra ayrı çevrelerde yetişen çok sayıda tek yumurta ikizini, çeşitli psikometrik yöntemlerle zeka ve kişilik yapısı açısından inceleyerek bulduğu benzerliklerin, aynı çevrede bir arada büyüyen kardeşler ve çift yumurta ikizlerinden çok daha fazla olduğunu görmüştür. Hayvanlar üzerinde yapılan deneysel araştırmalarda da, davranışların öğrenilmesi, yinelenmesi,

⁴³ÇETİN, Nesrin G. ve BECEREN, Ertan; “**Lider Kişilik: Gandhi**”, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 3, 2007, s.113.

⁴⁴KÖKNEL; s.27-29.

⁴⁵SİLAH; s.233.

pekiştirilmesi, hatırlanmasında açısından kalıtımın etkili bir rol oynadığını ortaya koymuştur.⁴⁶

Kişiliğin oluşmasında kalıtımın üzerinde duran araştırmacılar birçok deney ve inceleme yapmışlardır. Ancak kişiliğin oluşumunu sadece kalıtımsal özelliklere bağlamak bir kısır döngüyü yaratmaktadır. Çünkü bireyin hangi özelliklerinin kalıtım yoluyla geçtiğini kesin olarak ortaya koymak mümkün değildir. Ayrıca bedensel birtakım özelliklerle iskelet, boy, ağırlık, göz ve saç rengi gibi bunlara eşlik eden birtakım psikolojik, zihinsel ve duygusal özelliklerde kalıtımın payı yüksektir. Ancak sonradan edinilen birtakım davranış kalıplarında kalıtımın etkisi çok fazla değildir. Bunu fark eden diğer araştırmacılar ise kişiliğin oluşmasındaki diğer etmenlere yönelmişler ve daha çok çevresel etmenler üzerinde durmuşlardır.

1.1.3.2. Sosyo-Kültürel Faktörler

Bireylerin yaşadıkları çevresel koşullar ve sahip oldukları sosyo-kültürel özellikler kişiliklerinin bir parçasını teşkil etmektedir. Doğuştan getirilen bazı özellikler elbette değiştirilemez ya da değişmez. Ancak, çevresel koşullar değiştikçe bireylerin davranışları değişir ve kişiliklerinde görülür ya da görülmez birtakım değişimler ortaya çıkarabilir.⁴⁷

Kişiliğin gelişmesi yönünden en önemli etkenlerden biri de sosyal çevredir. Her birey belli bir toplumda diğer bireylerle etkileşim halinde yaşar. Her toplumun kendine özgü bir kültürü, toplanmış bilgileri, özel düşünme, duyguların tarzları, tutumları, amaçları ve idealleri vardır. Bireyin belli bir kültüre bağlı bir grupta yetişmesi kişiliğini etkiler. Kültür çocuğa ne öğreteceğini belirler ve kısıtlar. Her kültürün bireyden bazı beklentileri vardır ve bireye grubu tarafından kabul edilecek davranış tarzlarını öğretir.⁴⁸ Her kültürün kendine özgü ayırıcı değerleri, ahlak anlayışı ve davranış biçimleri vardır. Bunlar çocuk eğitimi ile aile içindeki ilişkilerin

⁴⁶KÖKNEL, s.28.

⁴⁷ÖZDEVECİOĞLU; s.115.

⁴⁸İSTENGEL, M., Ayşe; **Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İş Stresleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006, s.41.

kurallarına temel oluştururlar. Böylece kültür toplumsallaşma süreci ile kişiliğin gelişmesini etkiler. Bu süreç, kişiliğin geliştireceği birçok özelliği belirler.⁴⁹

Sosyal yapıcılığa göre, her kavram gibi, kişilik, ruh sağlığı ve hastalığı gibi temel psikolojik kavramlar da sosyal olarak tanımlanır ve bir kültür ürünüdür; bundan ötürü de kültürlerarası farklılıklar gösterir. Örneğin; Shweder ve Bourne'un kişilik tanımıyla ilgili araştırmaları, Hindistan'daki Oriyaların, Amerikalıların tersine, bireyi soyut kişilik özelliklerine göre değil de diğer bireylerle olan ilişkilerine göre tanımladıklarını göstermiştir. Bu fark; eğitim, gelir düzeyi, kast ya da sınıf gibi sosyo-ekonomik etkenler kontrol edildiğinde de bulunmuştur.⁵⁰

1.1.3.3. Aile Faktörü

Bireyin içinde yaşayıp geliştiği aile çevresi, bu ortamdaki bireylerle olan ilişkileri ve etkileşimi kişiliğinin yapılanmasında önemli bir işleve sahiptir. Ailede, aile bireylerinin birbirleri ve çocuklarla olan ilişkileri kişilik gelişiminde çok önemlidir. Araştırmalar, çocuk psikolojisinden anlayan, sabırlı, şefkatli, hoşgörülü, anlayışlı ve demokratik aile ortamlarında yetişen çocukların daha güçlü kişilikli, bu niteliklerden yoksun ailelerde yetişenlerin ise zayıf kişilikli olduklarını ortaya koymuştur.⁵¹

Kişiliğin biçimlenmesinde en önemli çevresel etken ailedir. Aile, özel davranımların kazanılmasında rolü olan övgü ve cezaların kaynaklandığı ve kullanıldığı başlıca ortamdır. Ayrıca, özellikle ilk çocukluk yıllarında gözleyerek öğrenme eğitimi için gerekli olan model ya da örnekleri sağlar. Anne-baba toplumsallaşmanın ilk kaynağıdır.⁵² Kişiliğin oluşmasında, bireyin içinde doğup büyüdüğü aile ve ev ortamının etkileri çok büyük olabilir. Anne ve babalar, çocuklarını yetiştirirken, kendileri farkında olsun ya da olmasınlar, çocukları, anne-

⁴⁹SİLAH; .237.

⁵⁰KAGITÇIBAŞI, Çiğdem; **İnsan-Aile-Kültür**, 2. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990, s.71

⁵¹SİLAH; s.237.

⁵²MORGAN; s.322-324.

babanın birçok kişilik özelliklerini, ahlaki ve kültürel yönlerini taklit ederek öğrenirler.⁵³

Sosyalleşme, bireyin sosyo-kültürel bir ortamda gelişmesidir. Aile hem bu gelişme ortamını, hem de daha geniş sosyo-kültürel ortamın bir parçasını oluşturması bakımından önemlidir. Anne-babaların çocuklar ve aileyle ilgili temel inanç ve değerleri, kendilerini ve rollerini nasıl algıladıkları, aile süreçlerinin ve bireyin sosyalleşmesinin anlam kazandığı temel bağlamı oluşturur.⁵⁴

1.1.3.4. Sosyal Sınıf Faktörü

Bireyler belirli kültürel çevreden başka bazı alt grupların da üyeleridir. Bunlar aile, cinsiyet, yaş, sosyal sınıflar, meslek ve din gruplarıdır. Bu grupların her biri bireyin öğrenip benimsediği sosyal roller vererek kendi değerlerini ve davranış şekillerini bireylere aktarırlar.⁵⁵

Kültürel yapı genel olarak, kişiliğin genellenebilir özelliklerini ortaya çıkarır. Ancak belirli bir kültürel yapı içinde farklı alt kültürler olduğuna, değişik sosyal gruplar bulunduğu göre bu alt kültür özelliklerinde, ayrı ayrı kişilik tipleri oluşturacağı kabul edilmelidir. Bu durumda kişiliğin anlaşılmasında genel kültür belirleyicileri, sosyal grup nitelikleri olmadan yeterli olmamaktadır. Sosyal grubu oluşturan faktörler, bireyin özel davranış kalıplarını oluşturarak bireyi daha özel bir şekilde etkilemektedir. Bireyin bazı özellikleri, içinde yaşadığı sosyal grubun nitelikleri bilinmeden de tahmin edilebilir. Ancak bu yeterli olmayabilir, bireyin bazı özellikleri bağlı bulunduğu sosyal sınıfın çözümlenmesiyle anlam kazanabilir.⁵⁶

Yapılan araştırmalar olayların, bireylerin ve birey davranışlarının sosyal anlam sistemlerine göre değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu sosyal sınıflar kişilik tanımları, normallik-anormallik yargıları ve başkalarının davranışlarını değerlendirme gibi temel psikolojik gerçekleri ve hatta bir kimsenin kendi

⁵³CAN, Yeliz; **A Tipi ve B Tipi Kişilikler Bakımından Mobbing Kişilik İlişkisinin İncelenmesi ve Bir Uygulama**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, 2007, s.100.

⁵⁴KAĞITÇIBAŞI; s.72-76.

⁵⁵GÜLER v.d.; s.9.

⁵⁶SİLAH; s.236.

duygularını nasıl algıladığını bile etkileyebilmektedir. Sosyal sınıf faktörünün “gerçek”in tanımı üzerindeki ağırlıklı etkisi, kültürel ve kültürlerarası çözümlerinin psikolojik olayların incelenmesinde ne denli önemli olduğunu göstermektedir.⁵⁷

Kısacası, bireyin ait olduğu sosyal sınıf onun yaşam biçimini, ilişkilerini, davranışlarını ve kişiliğini biçimlendirmektedir. Üst sosyal sınıfa ait bir bireyin hayata hazırlanışı ve hayatı yaşayış biçimi ile bir alt sosyal sınıfa ait bireyin yaşam biçimi birbirinden farklıdır. Tüm bu farklılıklar bireysel farklılıkları da beraberinde getirmektedir.

1.1.3.5. Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Bireyin içinde bulunduğu ve yetiştiği coğrafi ve fiziki faktörler onun kişiliği üzerinde oldukça önemlidir. Ancak bu koşullar kişilik üzerinde doğrudan değil dolaylı bir etkiye sahiptirler. Örneğin; kıyı kesiminde yaşayan bireylerle kara bölgelerinde ya da dağlık bölgelerde, sıcak ya da soğuk iklimlerde yaşayanlar birbirlerinden farklı olur. Soğuk iklim şartlarında yaşayan bireylerin daha sert ve donuk mizaçlı, buna karşılık sıcak iklim ve kıyı kesiminde yaşayan bireylerin daha duygusal, daha yumuşak ve daha gevşek mizaçları olduğu şeklinde genel bir görüş ifade edilir.⁵⁸

Özetle, coğrafi ve fiziki faktörlerin kişilik üzerinde belirleyici olduğunu söylenebilir ancak bu faktörler doğrudan bir etkiye sahip değildirler. Coğrafi ve fiziki faktörler içerisinde bulunan toplumun özellikleri ile şekillenen bir olgudur.

1.1.3.6. Diğer Faktörler

Yukarıda değinilen faktörlerin yanı sıra kişilik üzerinde etkili olabilecek birtakım faktörleri de saymak mümkündür. Bunlar kitle iletişim araçları, bireyin ilişki içerisinde bulunduğu gruplar, teknolojik gelişmeler, doğum sırası, bireyin maruz kaldığı psikolojik travmalar v.b. durumlardır. Tüm bu faktörlerin belli oranlarda kişilik üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

⁵⁷KAĞITÇIBAŞI; s.71-72.

⁵⁸CAN; s.104-105.

Kitaplar ve dergiler önemli ölçüde çocuğun yetişmesine, bireylerin yeni davranış kalıpları elde etmelerine etkide bulunacaktır. Ayrıca günümüzde teknolojinin ilerlemiş olması, bilgisayar ve internet kullanımının hızla artmasına bağlı olarak bilişim teknolojilerinin de kişilik üzerinde etkili olabileceğini söyleyebiliriz.⁵⁹

Buraya kadar yapılan açıklamalardan şöyle bir sonuca varmak mümkündür: Doğuştan getirilen bazı genetik eğilimlerin, bireyin belirgin kişilik özellikleri arasında yer alıp almaması, çevrenin bu eğilimleri destekleme ya da desteklememe yönündeki etkisine bağlıdır. Çevrenin etkisi toplumsal bir etkidir. Çünkü bireyin çevresinde anne, babası, diğer akrabaları ve toplum bulunmaktadır. Bu toplumsal etkinin oluşumu, toplumun inançları, değer yargıları ve gelenek-görenekleriyle yakından ilgilidir. Kültür de en basit tanımlama ile toplumun yaşama biçimi olduğuna göre toplumun gelenek-görenek, inanç ve değer yargılarını kapsamaktadır. Bu halde toplumun yaşam şeklinin, yetişme sürecindeki bireyin kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli bir rol oynamasının, toplumsal yaşamın bir sonucu olduğu söylenebilir.⁶⁰

Görüldüğü gibi kişiliğin oluşumunda birçok faktör etkilidir. Kişiliğin oluşumunu tek bir etmene bağlamak yanlıştır. Kişiliğin oluşumu ve gelişimi bir süreçtir. Bu süreç uzun yıllar sonrasında tamamlanır. Kalıtımsal olarak kişiliğimizde yer alan özellikler daha sonra sosyo-kültürel, aile, sosyal sınıf, coğrafi ve fiziki faktörler ve diğer etkenlerin devreye girmesiyle şekillenmektedir.

1.1.4. İlişkili Kavramlar

Günümüzde kişilik kavramının birtakım kavramlarla birlikte kullanıldığı görülmektedir. Genelde kişilik; şahsiyet, karakter, mizaç v.b. kelimelerle birlikte kullanılmaktadır. Esasında her bir kavramın farklı anlamı vardır. Bu bölümde bu kavramlar arasındaki anlam farklılıklarına değinilecek ve gerekli açıklamalar yapılacaktır.

⁵⁹DEĞİRMENCİ, Ferda; **Örgütsel Sosyalleşme ve Bireyin Kişilik Yapısı Arasındaki İlişkiler**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2008, s.36-37.

⁶⁰SİLAH; s.307.

Şahsiyet, dilimizin en soyut sözcüklerinden biridir. Çok yönlü ve karmaşıktır. İrade, zeka, duygu, heyecan, mizaç, biyolojik yapı, soyaçekim, çevre etkileri, sosyoekonomik etkenler gibi pek çok özellik şahsiyetin içeriğinde yer alır. Şahsiyetin çeşitli tanımlamalarını yapan Allport; “İki insan arasındaki ayrılık, iki hayvan arasındaki farktan çok daha karmaşıktır” demiştir. Porot; “Kişiye kendine özgü davranış biçimlerini veren zihni yapısının tüm elemanlarının sentezidir” demektedir. Daha açık olarak şöyle de diyebiliriz; “Şahsiyet, kişide yapıların, davranış biçimlerinin, ilgi ve eğilimlerin, yetenek, kabiliyet ve yönelişlerin karakteristik bütünleşmesidir”.⁶¹

Şahsiyet kavramının temelinde biyolojik ve fizyolojik süreçler bulunmaktadır ama şahsiyet psikolojik bir olgudur. Kişiliğin bütünü korumakta ve onu yönetmektedir. Soyut bir gücü vardır. Devamlı oluşmakta ve değişmekte olan bir yapıdır. Ancak şahsiyetinde değişmeyen kısımları vardır. Asıl amacı; ihtiyaçlardan ileri gelen gerilimi yok etmek ve bunlardan kaynaklı çatışmaları çözmektir.

Kişilik kavramı ile ilişkili bir diğer kavram ise mizaç ya da huy kavramıdır. Mizaç ya da huy, günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak v.b. bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur.⁶² Mizaç ya da huylar tutum, arzu ve ilgilerle yakından ilişkilidirler. Toplumsal değerler ve normlar kadar arzular, tutumlar, huylar da birer dinamik dürtülerdir.⁶³ Başlıca mizaç tipleri olarak, hafif kanlı (çok sevimli ve neşeli), ağırkanlı (donuk, sert), melankolik (sevdalı, hüznü ve aşırı duygusal) ve asabi (öfkeli, saldırgan ve heyecanlı) tiplerini sayabiliriz.⁶⁴ Arkar’a (2004) göre mizaç; duygulara dayalı becerilerin ve alışkanlıkların bütünleştirilmesinin altında yatan duyumsama, bağlantı kurma ve motivasyon süreçlerine karşılık gelmektedir. Buna göre mizaç boyutları; yenilik arama, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve ısrarcılık şeklinde sıralanmaktadır.⁶⁵

⁶¹ALTINKÖPRÜ; s.19.

⁶²KÖKNEL; s.19.

⁶³YAVUZER; s.171.

⁶⁴SOYSAL, Abdullah; **Çalışma Yaşamında Kişilik Tipleri: Bir Literatür Taraması**, Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası Dergisi, C. 22, S. 1, 2008, s.6.

⁶⁵ARKAR; s.4-6.

Mizaç, otonom sinir sisteminin özelliği ya da iç salgı bezlerinin az ya da çok çalışması gibi soyaçekimle gelmiş olan fizyolojik özelliklerin oluşturduğu psikolojik tutumlarımızdır. Örneğin; tiroit bezinin salgıladığı hormonlar arasında en önemlilerinden biri sayılan tiroksin hormonunun kana gereğinden fazla salınması; aşırı canlılığa, bedensel etkinliklerde bir kamçılanmaya, asabi gerilimlere, aşırı duyarlılığa, duygusal ve heyecansal dengesizliklere yol açar. Bunun aksine, bu hormonun kanda gereğinden az bulunması, tembelliğe, hareketsizliğe, fiziki güçsüzlüğe ve bedensel yorgunluğa sebebiyet verir.⁶⁶

Kişilik ile ilişkili olan bir diğer kavram ise karakterdir. Karakter, kişiye özgü davranışların bütünü olup, bireyin bedensel, duygusal ve zihinsel etkinliğe çevrenin verdiği değerdir. Karakter, kişiliğin iskeleti durumundadır. Belirli bir zaman dilimi içinde bireyin devam ettirdiği kişilik özellikleri karakterin bir görünümüdür.⁶⁷ Tedirgin edici, endişe verici ya da öfkelenendirici koşullarda genellikle soğukkanlı iseniz, bilinçli ve sakin olarak davranışlarınızı düzenleyebiliyorsanız ve nadiren bilincinizi yitirip heyecana kapılıyorsanız, kişiliğinizin karakteristik bir özelliği soğukkanlılıktır. Yani soğukkanlılık sizin bir karakter özelliğinizdir. Heyecanlılık ise, kişiliğinizin bir özelliği olmakla beraber karakteristik bir yönünüz değildir.⁶⁸ Kısacası bir davranış ya da düşünce biçiminin, karakter özelliği sayılabilmesi için öncelikle sürekli olması gerekmektedir. Herkes zaman zaman alıngan, bencil ya da titiz olabilir. Bu tutumlar ancak sürekli ve tekrarlayıcı iseler, karakter özelliği sayılırlar.⁶⁹

Yavuzer'e (2001) göre karakter; çeşitli anlam ve ifadeleri kapsayan çok karmaşık bir kavram olup, daha çok ahlak değerlerine göre hüküm vermeyi kabul eden davranış olarak tanımlamaktadır. Bu anlamda karakter, bireyin toplum değerlerine ve normlarına doğru yönelen kişiliğinin bir parçasıdır.⁷⁰ Kabaca söylemek gerekirse, mizaç kişiliğe biyolojik katkıları, karakter sosyal ve kültürel

⁶⁶ALTINKÖPRÜ; s.21.

⁶⁷SOYSAL; s.7.

⁶⁸ALTINKÖPRÜ; s.23.

⁶⁹SORIAS; s.723.

⁷⁰YAVUZER; s.170.

katkıları yansıtmaktadır. Bu bağlamda kişiliğin temel işlevleri hissetmek, düşünmek, algılamak ve bunları amaca yönelik davranışlara çevirmektir.⁷¹

Karakter özelliği dediğimiz şey, içinde yaşadığı dünyaya uyum sağlamaya çalışan bireyin gösterdiği özgül bir ifade şeklidir. Karakter toplumsal bir kavramdır. Bireyin çevresiyle ilişkisini ele almadan onu herhangi bir karakter özelliğinden bahsedemeyiz. Karakter ruhsal bir tavidir, bireyin içinde hareket ettiği çevreye yaklaşımının niteliği ve doğasıdır. Karakter, bireyin toplum duygusu çerçevesinde ve önem kazanma çabasına uygun olarak şekillenen davranış modelidir.⁷²

Kişilerde bazı davranış biçimleri diğerlerine oranla daha belirgin bir şekilde ortaya konabilir. Bu davranış biçimleri diğerlerine göre daha açıktır. Eğer bu davranış biçimleri bizim ilgilerimizle, tutumlarımızla, yetenek alanlarımızla, yönelimlerimizle v.b. durumlarla birlikte tam olarak bizi belirtiyorsa bunları karakteristik özelliklerimiz olarak kabul edebiliriz. Dolayısıyla karakter özelliklerimiz değişebilir; her zaman aynı kalmaz. Çünkü ilgilerimiz, yeteneklerimiz, beklentilerimiz v.b. durumlar değişebilir. Karakterimiz çok küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlar. Aile, okul, çevre ve sosyal beklentiler karakterimiz üzerinde oldukça etkilidir. Karakterimizin biçimlenmesi çok uzun zaman alır. İşte bu biçimlenmenin öğeleri sürekli değişir ve kişilik özelliklerimiz üzerinde etkili olur.

Kişilik ile ilişkili diğer bir kavram ise kimlik kavramıdır. Kimlik bireyin kendisinin saydığı ve sosyo-affektif bir değer atfettiği özellikler bütünü olarak bireyin “kim olduğunu” tanımlama biçimini ifade etmektedir. Bu tanım bireyin diğerleriyle ilişkisi içinde şekillenmektedir. Bireyin kendi kimliğiyle ilgili soruları da oynadığı roller, inanç ve değerlerinin neler olduğu, diğerlerinin ve kendi gözünde kim olduğu, diğer bireylerin aracılığını gerektiren bir nitelik taşımaktadır.⁷³

Kişilik ile ilişkili ve eş anlamda kullanılan bir diğer kavram ise benliktir. Benlik kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendi kendimizi görüş biçimimizdir. Benlik kavramı bireyin kendisi hakkındaki yargılarından oluşmaktadır. Bir kimsenin

⁷¹ARKAR, Haluk; “Cloninger’in Psikobiyolojik Kişilik Kuramı”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 11, S. 36, Haziran 2005, s.82.

⁷²ADLER, Alfred; **İnsan Doğasını Anlamak**, (Çev.: Deniz BAŞKAYA), 2. Baskı, İlya Basım Yayın, İzmir, 2003, s.198.

⁷³BİLGİN, Nuri; **İnsan İlişkileri ve Kimlik**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2001, s.158.

çeşitli özelliklerinin kendisinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin tümü, kısacası bireyin kendisini algılama biçimi olarak tanımlanmaktadır.⁷⁴ İç varlığımızın bütünü oluşturarak benlik kişilik gibi karmaşık bir kavramdır. O halde benlik, bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, istek ve ideallerine ilişkin kanaatlerinden meydana gelir.⁷⁵

Bir başka deyişle benlik, bireyin kendisiyle ilgili algı, tutum ve inançlarını içerir; oluşması yaşam boyu devam eder ve bireyin kendisini tanımasıyla daha da gelişir. Kendini tanıma, bireyin kendisiyle, düşünce ve duygularıyla ilişki kurması, kendisinde meydana gelen duygusal ve düşünsel süreçlere yönelik anlayışa sahip olmasıdır. Bu sürecin temelinde ise, bireyi birey yapan, başkalarından ayıran, duygu, tutum ve davranışların tümünün bütünlüğünü anlatan benlik kavramı yer almaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendi benliğini algılayış ve kavrayış biçimi olarak kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatmaktadır.⁷⁶ Bu değerlendirme gerçeklere uymayabilir. Birey kimi alanda kendini yüceltebilir, kimi alanda küçültebilir. Bireyler genellikle kendilerini olduklarından daha güçlü, daha zeki, daha yetenekli ve daha erdemli görme eğilimindedirler.⁷⁷ Psikoloji literatüründe, benlik teriminin tercih edilmesi, görünürde sorunu bireysel ve işlemsel bir düzeye indirgemekle birlikte, terimin pek çok sözcükle bağlanarak kullanımı ve böylece elde edilen kavramların birbirinden kesin sınırlarla ayrılamaması kavram karmaşasını arttırmaktadır.⁷⁸

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşıldığı gibi benlik kişilik kadar karmaşık olsa da kişilik kavramından daha farklıdır. Çünkü benlik kavramı kişinin kendisi ile ilgili tutum ve yargılarıdır. Oysa kişilik doğuştan var olan ve sonradan edinilen eğilimlerin bütününden meydana gelmiştir. Dolayısıyla kişilik benlik kavramından daha bütünseldir. Kişilik, bireyin tutarlı, belirgin, değişmeyen ve uyumlu özelliklerinin tümünü kapsamaktadır. Benlik kavramından daha genel ve sistemli oluşundan ötürü ayrılır.

⁷⁴BOZGEYİKLİ; s.15.

⁷⁵SOYSAL; s.7.

⁷⁶ALTUNAY, Arzu ve ÖZ, Fatma, “**Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı**”, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C. 13, S. 1, 2006, s.47.

⁷⁷YÖRÜKOĞLU; s.101.

⁷⁸BİLGİN; s.181.

Buraya kadar kişilik ile ilgili genel kavramlara yer verilmiş ve kişilik konusuna bir giriş yapılmıştır. Kişilik kavramının farklı araştırmacılarla yapılmış tanımlamalarına değinilmiş, tarihçesine bakılmış, temel özelliklerine yer verilmiş, kişiliği oluşturan faktörlere değinilmiş ve kişilik kavramı ile ilişkili kavramlar gözden geçirilmiştir. Bundan sonraki bölümde ise kişilik konusu içinde çok önemli bir yere sahip olan kişilik kuramlarına yer verilecek ve gerekli bilgiler aktarılacaktır.

1.2. KİŞİLİK KURAMLARI

Psikolojinin en önemli alt alanlarından biri olan kişilik psikolojisi esasında birtakım sorulara yanıt aramaktadır. Bu sorular “birey olmak ne demektir, ne anlama gelmektedir”?, “bireysel farklılıklarımızla nasıl tek ve biricik olabiliyoruz”?, “benliğin doğası nedir”? gibi sorulardır. Kişilik konusunda çalışan psikologlar bu sorulara sistematik araştırmalar çerçevesinde yanıtlar aramaktalar ve kişisel farklılıklarımızın nasıl ve niçin oluştuğu ile ilgilenmektedirler.⁷⁹

Kişilik kuramları ve kişilik psikolojisinin asıl amaçları teorik, deneysel ve kuramsal olmaktır. Teorik amaç, bireylerarası karakteristik düşünce, duygu ve davranış örüntülerini psikolojik mekanizmalarla açıklamaktır. Deneysel amacı ise teorik amaca hizmet etmek üzere bireyler, durumlar ve davranışlar arasındaki ilişkiyi bir araya getirmek ve analiz etmektir. Ayrıca bu ilişkiler arasındaki örüntüyü aydınlatmak için psikometrik araçlar geliştirmektir. Kuramsal amacı ise daha önemli olarak bilimsel alanda özelleştirmeyi sağlamaktır. Kişilik kuramları ve psikolojisi gelişimsel, sosyal, kognitif ve biyolojik psikolojiye, bireyler ve diğerlerinden psikolojik olarak hangi boyutlarda farklılaştığımızı ortaya koyarak yarar getirmeyi amaçlamaktadır.⁸⁰ Ayrıca kişilik özelliklerinin yaşam sonuçlarının önceden tahmin edilebilmesi için neler sağlayacağı ve bu saptanan özelliklerin güncel literatür için hizmet etmeye imkan veren yararlı bir özet için neler yapabileceği günümüzde hali hazırda bekleyen sorulardır. Ancak kişilik psikolojisi artık bu sorulara aynı cevabı verebilmek için şanslı bir noktada bulunmaktadır.⁸¹

⁷⁹FRIEDMAN, HOWARD S and SCHUSTACK, MIRIAM W; **Personality**, 2. Edition, Ablongman Publication , Boston, 2002, s.2.

⁸⁰FUNDER, David C; **Personality**, Annual Review Of Psychology, V. 52, 2001, s.198.

⁸¹OZER, Daniel J. and MARTINEZ, Veronica B; **Personality And The Prediction Of Consequential Outcomes**, Annual Review Of Psychology, V. 57, 2006, s.402.

Yüzyılımızın başından beri, kişilik kuramcıları, kişiliği açıklamada çok çeşitli yapılar ortaya atmışlar, bu farklı kuramlar zaman zaman birbiriyle uyum göstermiş, zaman zaman da birbirlerine ters düşmüşlerdir. Bugün hala psikolojide kişilik alanı üzerinde tam bir uzlaşmaya varılabilmiş bir model olmadığını ve tartışmaların sürdüğünü söylemek olasıdır.⁸² Kişilik kuramlarında, kişilik kavramı farklı şekillerde incelenir. Bazı kuramcılar kişiliğin en önemli özelliklerini belirlerken, diğerleri kişilikler arasındaki farklılıkları anlatır. Bu ikinci gruptan olan kuramcılar ailenin kişilik gelişiminde en önemli faktör olduğunu kabul ederler. Bu kuramlarda ayrıca aile dışındaki çevresel faktörlerin önemi de vurgulanır.⁸³ Geçerli olan teori ve araştırmalara baktığımızda yapılan araştırmaların kişilik risk faktörlerinin ölçümü ile başlayan psikososyal risk çalışmaları için önerilerde bulunduğunu görmekteyiz. Kişilik yapıları ve ölçümleri ile ilgili geniş araştırma yapan araştırmacılar kişilik konusunda ortak bir bütünleşme ve yorumlama amacı için çalışmaktadırlar.⁸⁴

Görüldüğü gibi geçmişten günümüze kişilik alanında birçok kuram geliştirilmiştir. Gelecekte de birçok kuramın geliştirileceği öngörülmektedir. Bu kuramlarının hepsinin ortak bir amacı vardır. Bu ortak amaç bireyi anlamaktır. Her kuramcı kendi bakış açısı ile kişiliği anlamaya ve anlatmaya çalışmıştır. Kuramsal bilgilerin yanı sıra insanoğlunun çok eskiden beri kişilik ile ilgilendiğini bilmekteyiz. Dolayısıyla kişilik konusu tarihin her döneminde üzerinde durulan bir konu olmuş ve etkisini sürdürmüştür.

Kuramları gözden geçirdiğimizde kişiliğin farklı boyutlarının vurgulandığını görürüz. Örneğin bazı kuramlarda bireyin kişiliğini oluşturan ve etkileyen önemli faktörler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Amaçlar ya da teleolojik nitelikler olduğu,
- Bilinçaltı mekanizmalarının davranışlarda birinci planda etkili olduğu,
- Ödül, etki ve tepki ilişkilerinin davranışları şekillendirdiği,
- Öğrenme ve bağlantı mekanizmalarının başlıca davranış değişkeni olduğu ve kişiliği oluşturduğu,

⁸²SOMER v.d., s.2.

⁸³DURMAZ; s.9.

⁸⁴SMITH, Timothy W. and MACKENZIE, Justin; **Personality And Risk Of Physical Illness**, Annual Review Of Clinical Psychology, V. 2, 2006, s.437.

- Kalıtımın en belirgin kişilik faktörü olduğu,
- Gelişimsel yaşantının ve tarihçenin kişiliği ortaya çıkardığını,
- Grup yaşantısının ve çevrenin önemi üzerinde durulduğu ve bunların kişiliği şekillendirdiği,
- Algı ve biliş mekanizmalarının kişilikte en önde rol oynadığı gibi görüşlerin savunulduğu ve kuramların içinde bu görüşlerin bir ya da birkaçının vurgulandığını, diğer görüşlere ise aynı önemin verilmediği ve hatta karşısında bulunduğunu görebiliriz.⁸⁵

Kişilik kuramlarının temel özelliklerini şu şekilde sıralanabilir:

- Kişilik kuramları psikoloji tarihi içinde başkaldırıcı bir özellik taşır.
- Kişilik kuramlarının genel yaklaşımı işlevseldir.
- Kişilik kuramcıları birey davranışlarında güdülere önem vermişlerdir.
- Kişilik kuramcılarının büyük çoğunluğu bireyin doğal ortamında ve doğal davranışları içerisinde ele alınması gerektiğini savunmuşlardır. Davranışların yaşam süresince yine birbiri ile bağlantılı olarak geliştiğini vurgulamışlardır.
- Kişilik kuramcıları davranışların çeşitli yönlerini derinlemesine ele alma ve analiz etmek yerine, daha çok bütünü yeniden görme ve birleştirme yoluna gitmişlerdir.⁸⁶

Özetle, kişilik kuramları konusu oldukça geniş bir konudur. Bu bölümde kişilik konusunda temel nitelikte olan bazı kuramlara değinilecek ve bilgilere aşağıda yer verilecektir.

1.2.1. Sigmund Freud ve Psikoanalitik Kişilik Kuramı

Psikoloji biliminin en tanınmış bilim adamlarından biri şüphesiz Sigmund Freud olmuştur. Yaklaşık kırk senelik meslek yaşamı boyunca birçok eser yayınlamıştır. Günümüzde hala etkisini sürdüren ve diğer bilim dalları ile günlük

⁸⁵YANBASTI; s.12-13.

⁸⁶ÜNLÜ, Sezen; “**Kişilik Kuramları**”, (Ed.: Ayhan HAKAN), **Psikoloji**, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Yayın No: 710, Eskişehir, 2001, s.128-129.

yaşamda varlığını hissettiren bir kuram yaratmıştır. Kişiliği üç temel birime ayırmış ve kişiliğin temelinde bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışı faktörlerin olduğunu öne sürmüştür. İlerleyen bölümlerde kuramı ile ilgili daha detaylı bilgiler verilecektir.

Kişilik gelişimi açısından psikopatolojiye, öncelikle dinamik psikiyatriye en önemli katkı psikanalizin kurucusu Freud'dan ve onun izleyicilerinden gelmiştir.⁸⁷ Sigmund Freud (1850-1939) tarafından geliştirilen bu kuramda, bireyin kişiliğinden kaynaklanan her davranışın bir nedeni vardır. Bu nedenin kökeni ilk bebeklik, çocukluk, gençlik çağlarına dayanır. Freud'a göre, sevilen, haz veren, doyum sağlayan her nesnenin cinsel niteliği vardır. Birey davranışlarının karşılaştırılmasında önemli yeri olan cinsel dürtü enerjisine Freud "libido" adını vermiştir. Psikoanalitik kuramda libidodan kaynaklanan kişilik yapısı ve gelişimi üç ayrı bölümde incelenmiştir. Bunlar; yapısal, topoğrafik ve içgüdü kuramlarıdır.⁸⁸ Psikoanalitik kuram içerisinde yer alan bu alt kuramlar ele alınacak ve değerlendirilecektir.

1.2.1.1. Yapısal Kuram

Freud yapısal kuram içinde kişiliği üç ana gruba ayırmıştır. Bunlar id, ego ve süperegodur.

-İd (İlkel Benlik/Altben): İd kişiliğin temel taşıdır. Doğuştan getirilir ve ruhsal enerjinin kaynağıdır. Aynı zamanda id, içgüdülerin de kaynağıdır. İd öznel bir yaşantı dünyasıdır. Ruhsal enerji içgüdüler şeklinde ortaya çıkar ve bir an önce doyurulmak ister.⁸⁹ İd zevk ilkesine göre çalışır. Sonucu ne olursa olsun arzusunun hemen yerine getirilmesini ister.

-Ego (Benlik/Ben): Ego kişiliğin düzenleyici, denge ve uyum sağlayıcı (homeostatik) parçasıdır. Ego, idin istek ve gereksinimlerini dış dünyanın gerçekleri ve süperegounun koyduğu sınırlar çerçevesinde doyurmaya çalışan kişilik yapısıdır. Egonun temel işlevi uyumdur. Gerçeklik ilkesi uyarınca

⁸⁷ÖZTÜRK; s.76.

⁸⁸AYDIN, Hilal; **Psikiyatri Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Kişilik Özellikleri ve Stresle Baş Etme Durumları**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007; s.18.

⁸⁹BACANLI, Hasan; **Gelişim ve Öğrenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002, s.84.

çalışır.⁹⁰ Ruhsal enerji, doyurulma istemiyle içgüdü şeklinde ortaya çıkınca, ego devreye girer. Ego, kişiliğin yürütme organıdır. Akılcı, mantıklı bir kişilik bölümüdür ve bir anlamda kişiliğin karar organıdır.⁹¹

-Süperego (Üst Benlik): Kişiliğin üçüncü ve en son gelişen sistemidir. Bu sistem, çocuğa ana babası tarafından aktarılan ve ödül-ceza uygulamalarıyla pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ideallerinin içsel temsilcisidir. Kişiliğin vicdani ve ahlaki yönüdür. Gerçekten çok ideali temsil eder, hoşlanmadan çok kusursuzluğa ulaşmak ister. Süperegoyu ilgilendiren husus, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip, toplum ya da temsilcileri tarafından onaylanmış ölçütlere göre davranmaktır.⁹² Süperegonun temel işlevleri idden gelen içgüdüsel dürtüleri bastırmak ve yönlendirmek; egoyu gerçekçi amaçlar yerine törel amaçlara yönelmeye ikna etmek ve kusursuz olmaya çaba göstermektir.⁹³

1.2.1.2. Topoğrafik Kuram

Freud, topoğrafik kuramı içinde birey davranışlarının nedenlerini üç ana grupta toplamış ve incelemiştir. Bunlar; bilinç, bilinçaltı ve bilinçdışıdır. Bilinçaltı kavramı Freud'un getirdiği en önemli kavramlardan biridir.

-Bilinç: Çevrede olup biteni algılama, ayırt etme ve anlamlandırma durumudur. Zihin bu yeteneği dıştan gelen uyaran akımını düzenleyerek süzgeçten geçirerek değerlendirir. Bilinçte, düşünceler, duygular, eğilimler ve yaşantılar tutarlı bir biçimde yer alır. Burada her şey neden-sonuç bağlantısı içinde mantıksal ve gerçeğe uygundur. Gerçeklik ilkesine uygun olan ve benliğin çevreye uyumunu sağlayan düşünce biçimidir.⁹⁴ Dolayısıyla bilinç farkında olduğumuz yaşantıların bulunduğu yerdir.

⁹⁰KORKMAN, Hamdi; **Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleriyle Atf Karmaşıklığı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2003, s.11-12.

⁹¹BACANLI; s.85.

⁹²GEÇTAN, Engin; **Psikanaliz ve Sonrası**, 9. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s.47.

⁹³ÜNLÜ; s.131.

⁹⁴YÖRÜKOĞLU; s.86.

-Bilinçaltı: Farkında olmadığımız arzu, istek, dürtü, duygu, düşüncelerin depolandığı büyük hazineyi temsil eder. Egonun bir kısmı ve üst benin büyük bir kısmı bilinçaltında kalır. Yakın bir arkadaşımıza duyduğumuz derin kin kendini bilinçaltında saklar. Bilinçaltındaki bu arzu, istek, dürtü, duygu ve düşünceler sürekli davranışı etkiler, ne var ki biz bu etkinin farkında olamayız.⁹⁵ Bilinçaltı bilincinde olmadığımız yaşantıların bulunduğu yerdir. Ancak biraz düşününce bilince çıkarabildiğimiz yaşantıları da barındırır. Dolayısıyla bilinçlenme olanağı olan yaşantıların deposudur.

-Bilinçdışı: Bu bölmede biyolojik ve kalıtsal olan içgüdüler, dürtüler, ilkel cinsellik, saldırganlık, bastırılmış karmaşalar, güçler, duygusal coşkular ve anılar bulunur. Bunları birey istediği anda bilinç bölümüne çıkaramaz.⁹⁶ Ancak bunlar günlük davranışlara konuşma, tutum, belli simgeler yoluyla yansır. Bilinçdışı bilincin dışındadır ancak bilincin dışında bulunan bu yaşantıları, duyguları, düşünceleri, istek ya da dürtüleri özel birtakım tekniklerle bilince çıkarmak mümkündür.

2.1.1.3. İçgüdüsel Kuram

Freud'a göre yeni doğmuş bebekler farklı aşamalardan geçerek kişiliklerini geliştirirler. Freud bu aşamaları "psikoseksüel gelişim dönemleri" olarak adlandırır. Kişilik gelişimi beş dönem içinde kendini gösterir. Ancak Freud yaşamın ilk altı yılına denk gelen gelişim dönemlerinde geçirilen yaşantıların önemlerini vurgulayarak, o dönemlerde geçirilen yaşantıların izlerinin hiçbir zaman tümüyle yok olmadığını ve yetişkinlik yıllarında da davranışları etkilemeye devam ettiğini öne sürmektedir.⁹⁷ Freud psikolojik dünyayı bir gerilim sırlaması olarak görür. Bu gerilimi bencillik ve toplumsallık arasındaki gerilim olarak tanımlamaktadır. Birey rahatlamak için bu gizli gerilimlerle uğraşır. Bu gerilimlerin temelinde yatan şeyin ise cinsel enerji olduğunu savunur ve buna da libido adını verir.⁹⁸ Freud'un psikoseksüel gelişim dönemleri adını verdiği bu gelişim dönemleri aşağıda sırasıyla incelenmektedir.

⁹⁵CÜCELOĞLU; s.409.

⁹⁶AYDIN; s.19.

⁹⁷ERDEN, Münire ve AKMAN, Yasemin, **Eğitim Psikolojisi**, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2006, s.86-87.

⁹⁸FRIEDMAN; s.74.

-Oral Dönem: Doğumdan bir buçuk yaşına kadar süren bir dönemi kapsar. Bu dönemde haz bölgesi ağızdır. Freud çocuğun emme davranışı sırasında ağzın haz verici bir bölge olduğunu tanımlamaktadır. Oral dönemde üç tane savunma mekanizması ortaya çıkmaktadır. Bunlar; inkar, yansıtma ve bastırmadır. Bunlar aynı zamanda gelişim basamaklarına uygun olarak da gelişir. Freud özellikle oral dönemin sadistik tepkileri meydana getirmesini, dişlerin çıkmasıyla bağlantılı olabileceğini düşünmektedir.⁹⁹ Bu dönem bireyin hem bağımlılık hem de güven düzeyinin belirlenmesi bakımından önemlidir. Bebek için karnının doyurulması, sevilmesi ve korunması gibi durumlar istenip istenmediğine dair işaretlerdir. Yine bu dönemde bebek doğduğu dünyanın güvenilir bir yer olup olmadığını anlamaya çalışır. Bu yüzden özellikle annenin bu duyguları hissettirmesi ve yansıtması önemlidir.

-Anal Dönem: Anüs Latince de bağırsağın dışa açıldığı bölge anlamına gelmektedir. Anal dönemde çocuk, kaslarındaki olgunlaşma neticesinde dışkıının tutulması ya da boşaltılması işlevini kontrollü olarak yapmaya başlar. Freud annenin tuvalet eğitimi sırasındaki tutumunun çocuğun ilerdeki karakter yapısına tesir ettiğini belirtmektedir. Eğer anne katı ve baskıcı bir tuvalet eğitimi uygularsa çocuk dışkısını tutmakta ve kabız olmaktadır. Bu tutum çocuğun ilerde bağınaz, inatçı ve cimri bir karakter gelişmesine yol açabilmektedir.¹⁰⁰ Bazı çocuklar kolaylıkla kendilerini kontrol edebilirler ve bu tutumları onların ilerideki kişilik özelliklerine güçlü bir etki sağlamaktadır. Bazı çocuklar ise örneğin; dışkılarını tutarak ebeveynleri üzerindeki kontrollerini sürdürmek isteyebilirler. Ebeveynlerinin mutlu ve hazır oldukları dönemlerde dışkılarını teslim ederler. Bu dönemdeki özellikleri Freud'a göre yaşamları boyunca onlarla beraber olmaktadır.¹⁰¹ Görüldüğü gibi burada da çocuğa karşı tutumlar onun gelecekteki kişilik özellikleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu dönemde özellikle annenin çocuğa karşı gösterdiği tutum katı, anlayışsız ve baskıcı olursa çocuğun bağımsızlık duygularının gelişmesi gecikebilir.

⁹⁹SIMANOWITZ, Valerie and PEARCE, Peter; **Personality Development**, 1. Published, McGraw - Hill Education, London, 2003, s.4-5.

¹⁰⁰SELÇUK, Ziya; **Eğitim Psikolojisi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007, s.54.

¹⁰¹FRIEDMAN; s.76.

-Fallik Dönem: 3 ile 7 yaşları arasına gelen bir dönemdir. Bu dönemde cinsel kimlik gelişmeye başlar. Çocuk cinsiyet farklılıklarını keşfeder ve sorular sorar. Merakı yüzünden cezalandırılan, sorduğu sorular ve davranışları için kınanan çocuklar, yetişkinlik döneminde uygun cinsel kimliği benimsemekte sorunlarla karşılaşabilirler.¹⁰² Freud bu dönemde, aynı cinsten olan ebeveyne karşı düşmanlık duygularının beslenmesi anlamında Oedipus karmaşasından söz eder. Buna bağlı olarak, 3-5 yaşlarındaki erkek çocuğun annesine cinsel bir yakınlık duyduğunu ve bu nedenle annesini babasından kıskandığını belirtmektedir. Bunun kız çocuğundaki karşılığı olan “elektra karmaşası”nda ise, kız çocuğun babasına cinsel bir yakınlık duyduğunu iddia etmektedir.¹⁰³ Böyle bir durumda çocuğun davranışları iyi bir şekilde analiz edilmeli ve uygun bir şekilde çözümlenmelidir. Eğer uygun yollarla çözümlenmezse ilerleyen yıllarda bireyde psikopatolojik durumlar ortaya çıkar.

-Gizil (Örtülü) Dönem: Çocuğun cinsel dürtüsü gizlidir. Cinsel dürtülerde durağanlık hakimdir. Çocuk, cinsiyetle ilgili konulardan hoşlanmaz ve kendini daha çok oyuna verir. Bu dönemde anne-baba dışındaki kişilerle (öğretmen, arkadaş v.b.) özdeşim kurabilir.¹⁰⁴ Freud’a göre gizil dönem erkek çocuklar için “oidipus kompleksi”nin kararlılığa doğru gidiş evresi ve kız çocukları için de düşüncelerin farklı alanlara doğru yön değiştirdiği bir evredir. Bu dönem cinsiyetle ilgili göreceli bir durağanlık ve çatışmaların azaldığı bir dönem olarak nitelendirilmektedir.¹⁰⁵ Gerçekten bu dönemde çocuk önceki dönemdeki cinsel meraklarını bir anda unuttur ve kendini kendi cinsleriyle bir araya geldiği oyunlara verir. Çünkü bu dönemde karşı cins düşman olarak görülür ve değerlendirilir. Gizil dönem sağlıklı bir şekilde atlatılmadığı zaman, çocuk cinsel dürtülerinin denetimini sağlayamamakta ve enerjisini yanlış yönlere kanalize edebilmektedir. Bir başka durum olarak da kendi cinsel dürtüleri ile ilgili denetimi fazla sağladığında kişilik gelişimini etkilemekte ve obsesif karakter yapısına sahip bir birey olabilmektedir.

¹⁰²ERDEN; s.87.

¹⁰³SELÇUK; s.55.

¹⁰⁴KORKMAN; s.14.

¹⁰⁵SIMANOWITZ v.d., s.9.

-Genital Dönem: Freud ergenlik dönemini genital dönem olarak adlandırmıştır. Genital, üreme ile ilgili demektir. Yani çocuk cinselliği üreme amacına yönelik bir cinsellik değil, daha çok haz almaya yönelik bir cinselliktir. Ergenlik ile birlikte bireyin cinselliği, üreme amacına yönelik hale gelir.¹⁰⁶ Karşı cinse ilgi duyma, sosyalleşmeyi hızlandıran grup etkinliklerine katılma, evliliğe ilişkin planlar kurma bu dönemin başlıca özellikleridir. Bu dönemde önemli olan konulardan biri de meslek seçimidir.¹⁰⁷ Yine bu dönemin de sağlıklı atlatılması önemlidir. Genital dönemde genç toplumsal değerleri ya reddetme ya da benimseme eğilimi içindedir. Yani birtakım çelişkili düşüncelere sahiptir. Bu çelişkili düşüncelerin yoğunlaşması ya da dönemin sağlıklı atlatılmaması durumunda aşırı bağımlı ya da aşırı bağımsız bireyler yetişebilmektedir.

Psikanalizin doğuşundaki isim olan Freud ve izleyicileri psikanalitik kuramda odak nokta olarak, dürtüler ve bunlara karşı koymaya çalışan savunmaların yarattığı çatışma üzerinde durmaktadırlar. Arzular, istekler, gereksinimler daha çok vücut çıkışlı gerilim yükselmeleridir ve doyurulmayı beklerler; sosyal gerçekler, yasaklar ve cezalandırılma tehditleri ile karşılaşılırlar. Bu çatışma sonucunda ortaya çıkan olgular kaygı, suçluluk, utanç, ketlenme, semptom oluşumu ve patolojik kişilik özellikleridir.¹⁰⁸

Freud psikanaliz adını verdiği bir tedavi şekli geliştirmiştir. Psikanaliz, sinir hastalıklarının bazı tiplerini psikolojik bir tekniğe başvurarak iyileştirmeye çalışan tıbbi bir yöntemdir. Psikanaliz, çocukların ruhsal yaşamından kalkarak erişkinlerin ruhsal yaşamını ele geçirmeye çaba harcamış, çocuk erişkinin babasıdır kuralına önem ve ağırlık kazandırmıştır. Erişkin ruhunun çocuk ruhunun bir uzantısı olduğunu saptamış, çocuk ruhunun erişkin ruhuna dönüşürken geçirdiği erişikliği ortaya koymuştur.¹⁰⁹ Psikanaliz ve dinamik psikoterapi süreci en genel anlamda dört safhaya bölünebilir. İlki açılış, ikincisi aktarımın gelişmesi, üçüncüsü derinlemesine çalışma ve dördüncüsü aktarımın çözülmesidir.¹¹⁰

Psikoloji bilimi içinde çok önemli bir yere sahip olan Freud ve kuramını buraya kadar incelemiş olduk. Freud'un özellikle psikoloji literatürüne kazandırdığı

¹⁰⁶BACANLI; s.92.

¹⁰⁷SELÇUK; s.56.

¹⁰⁸ARDALI, Cahit ve ERTEN, Yavuz; **Psikanalizden Dinamik Psikoterapilere**, 1. Baskı, Alfa Yayınları, İstanbul, 1999, s.12.

¹⁰⁹FREUD, Sigmund; **Psikanaliz Üzerine**, (Türk.: Kamuran ŞİPAL), 2. Basım, Cem Yayınevi, İstanbul, 2000, s.59-81.

¹¹⁰ARDALI v.d., s.21.

çok önemli kavramlar vardır. Özgün bir kuram ve tedavi şekli olan psikanaliz tekniğini ortaya çıkarmıştır. Günümüzde psikanaliz tekniğini kullanan çok sayıda psikoterapist vardır. Bireyi çok geniş ve kapsamlı bir anlayışla ele almış ve incelemiştir. Buna karşın Freud ve kuramına yönlendirilen eleştiriler ya da kuramı genişletmeye çalışan çalışmalar yer almaktadır. Freud'un kuramına getirilen en büyük eleştiriler şu şekildedir; deneysel yöntemin uygulanamaması, cinselliğin aşırı vurgulanması ve her şeyi açıklayabilen, gücü sınırsız bir kuram olmasıdır.

Özellikle id-ego-süperego ile bilinçaltı gibi kavramlar soyut kavramlar olduğu için eleştirilmekte, bu kuramın davranışı belirleyen bir faktör olarak çevreye ve bireylerarası ilişkilere yer vermemesi de ayrı bir eleştiriye yer açmaktadır.¹¹¹ Bu bağlamda diğer psikoloji akım ve kuramlarına değinilecek böylelikle kişilik konusu ile ilgili değişik bakış açılarına yer verilecektir.

1.2.2. Carl Gustav Jung ve Analitik Psikoloji

Jung, Freud'un kuramını belli noktalarda benimsemiş ancak belli noktalarda benimsememiştir. Freud'un ortaya koyduğu bazı kavramları kabul etmiş bazı kavramları reddetmiş ve bazı kavramları da geliştirmiştir. Jung'un da psikoloji literatürüne kazandırdığı çok önemli bilgiler ve kavramlar vardır. Kişiliği benlik, bilinç, kişisel bilinçdışı, ortak bilinçdışı, karmaşalar, arketipler gibi kavramlarla açıklamaya, anlamaya ve anlatmaya çalışmıştır.

Jung cinsel dürtülerin psikoanalitik yaklaşımda fazla abartıldığını düşünmüştür. Kendisi, diğer dürtülerin de önemli olduğunu savunmuştur. Jung içedönük ve dışadönük kavramlarını ilk kullanan kişidir. İçedönük kimsenin düşünceleri ve ilgileri iç dünyalarına doğru yönelmiştir; diğer kimselerle az birlikte olurlar. Diğer taraftan, dışadönük kimse sürekli başkalarıyla beraber olmak ister ve hiç yalnız kalmak istemez.¹¹² Jung sekiz tür içe ve dışa dönük tip belirlemiştir. Bunlar düşünen içedönük, düşünen dışadönük, duygusal içedönük, duygusal dışadönük, duysal içedönük, duysal dışadönük, sezgisel içedönük, sezgisel dışadönüktür.

¹¹¹AYTAÇ, Serpil; **İnsanı Anlama Çabası**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2000, s.172.

¹¹²CÜCELOĞLU; s.415.

Jung'a göre kişilik, birbiriyle etkileşimde bulunan çok sayıda sistemden oluşur. Bu sistemlerden her birinin tek başına önemli bir fonksiyonunun olmamasının yanı sıra, birlikte birbirleriyle etkileşim halinde iken söz konusu olan bir kişilik yapısı vardır. Bu sistemler ego, kişisel bilinçaltı ve onun kompleksleri, kolektif bilinçaltı, arketipler, persona, anima, animus ve gölgedir.¹¹³

-Ego: Jung kişiliğin bilinçli olan yanını ego olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla gerçeklerle ilişki halindedir ve gerçeklerle uyum içindedir. Egonun temel fonksiyonları algılama, hatırlama, duyumsama ve düşünmedir. Ego kişiliğin benlik kavramıdır.

-Kişisel Bilinçaltı: Egoya komşu olan bölgedir. Bireyin kendisine özgüdür. Bireyin bastırılmış çocuksu dürtü ve arzularından, yüksek algılarından ve sayısız unutulmuş deneylerinden oluşur ve yalnızca ona aittir. Kişisel bilinçaltına ait anılar tümüyle istencin denetimi altında olmasa bile, baskının zayıfladığı zamanlarda hatırlanabilirler.¹¹⁴

-Kolektif (Ortak) Bilinçaltı: Bilinçte hiçbir zaman yaşanmamış olan birincil imgelerden oluşur. Birincil imgeler, bireye atalarından aktarılan gizli imgelerdir. Ortak bilinçaltı, tarih boyunca birey bedeninin geçirdiği evrimle anı tarzda bir evrim geçirmiştir.¹¹⁵ Bir başka deyişle, kolektif bilinçaltı, bireyin daha önceki insanlığın duygularının, korkularının, kaygılarının ve çabalarının saklandığı ortak bir bilinçaltıdır.

-Arketipler: Arketip duygusal yönü güçlü, kalıtımla gelen evrensel bir düşünme biçimidir. Bunlar türe ilişkindir. Deneyimlerden oluşmuşlardır. Arketip, semboller ile belli bir şekilde algılama ve bu algılamaya uygun bir şekilde davranmadır.¹¹⁶ Kolektif bilinçaltında bulunan arketipleri şunlardır: Persona, gölge, anima, animus ve bendir.

-Persona: Bireyin toplum içinde takındığı kimliğidir. Genellikle bu kimlik maske olarak bilinir ve anılır. Jung bu maske için, bir zamanlar eski çağ

¹¹³YANBASTI; s.48.

¹¹⁴FORDHAM, Frieda; **Jung Psikolojisi**, (Türk: Aslan YALÇINER), 4. Basım, Say Yayınları, İstanbul, 1997 s.24.

¹¹⁵KORKMAN; s.14.

¹¹⁶YANBASTI; s.49.

aktörlerinin oynadıkları rolü belirtmek için giydikleri maskenin adı olan “persona“ sözcüğünü kullanmaktadır. Jung’a göre herkes içinde buldukları koşulların kendilerinden beklediği özelliklere uymaktadır. Persona kolektif bir olgu, kişiliğin aynı oranda bir başkasına ait olabilecek bir yönüdür. Dünya ile ilişkilerimizi sağladığımız bir gerekliliktir.¹¹⁷

-Gölge: Jung, bizim kişisel bilinçdışında bulunan diğer yüzümüzü gölge olarak adlandırmaktadır. Gölge, içimizdeki engellediğimiz her şeyi yapmak isteyen bir varlıktır. Toplumsal standartlara ve bizim ideal kişiliğimize uymayan tüm vahşi istekler ve duygulardır. Utanç duyduğumuz ve kendimiz hakkında bilmek istemediğimiz her şeydir.¹¹⁸

-Anima ve Animus: Fizyolojik düzeyde, bir birey gerçekte iki cinselidir. Her iki cinsin hormonları birlikte bulunur. Ancak biri diğerinden daha baskın olarak salgılanmaktadır. Erkeğin dişi arketipi animadır. Erkekler içerisinde erkek cinsiyeti rolünü en fazla benimsemiş olanların zaman zaman kontrolsüz duygulara kapıldıkları, duygusal, ölçülü olmayan davranışlar gösterdikleri gözlenmektedir. İşte bu animanın dışa yansımasıdır.¹¹⁹ Animus ise kadının erkek arketipidir. Kadın animus sayesinde bir erkeği anlayabilir. Bu durum tarih boyunca kadın ve erkek etkileşimleri sonucunda oluşmuş ve her iki cins arasındaki uyumu meydana getirmiştir.

-Ben: Bilinçdışındaki diğer arketipleri ve onların bilinç düzeyinde ortaya çıkışlarını düzenler, örgütler ve kişiliğin bütünleşmesini sağlar. Her bireyin amacı kendini gerçekleştirmektir. Kendini gerçekleştirmek için egoyla işbirliği gerekir. Ego ne kadar çok duygu ve düşüncüyü bilince getirirse, birey o denli kendini tanımış olur. Birey kendini ancak kendini tanıyarak gerçekleştirir.¹²⁰

Jung birey gelişiminde amaç ve isteğe fazla önem verdiği için Freud’dan ayrılır. Freud’a göre yaşam, ölüm araya girinceye kadar tekrarlanan içgüdüsel faaliyetlerden ibarettir. Ama Jung, kişiliğin ırksal ve soygelişimsel yönlerine önem

¹¹⁷FORDHAM, s.59-60.

¹¹⁸FORDHAM; s.61-62.

¹¹⁹YANBASTI; s.51.

¹²⁰DEĞİRMENCİ; s.59.

vermesi nedeniyle de diğer psikanalitik kuramcılardan ayrılmaktadır. Jung'a göre birey davranışları, bireysel ve irksal tarihin yanı sıra, amaçları tarafından da şekillenir.¹²¹

Jung'un geliştirmiş olduğu Analitik Kuram birçok yönden eleştiriye maruz kalmıştır. Kuramın bazı yerlerinde yetersizlikler ve çelişkiler bulunduğu birçok araştırmacı tarafından söylenmektedir. Özellikle kavramsal boyutta getirdiği yeni kavramlar anlaşılması güç, garip kavramlar olarak nitelendirilmektedir. Her şeye rağmen, Jung hem psikoloji hemde psikiyatri alanına büyük katkılarda bulunmuş büyük bir kuramcı olarak yer etmiştir.

1.2.3. Alfred Adler ve Bireysel Psikoloji

Adler'e göre bireyi değerli kılan şey amaçtır. Bu amaç bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerinde etki yapar. Daha doğrusu, bireyin düşünceleri, duyguları, davranışları bu amaca göre şekillenerek içerik kazanır. Freud ile Adler'in anlaşamamalarında rol oynayan en önemli sebep, Freud'un birey hayatında haz prensibinin en önemli rolü oynadığını, Adler'in ise bu işin ereklik arzusu tarafında yapıldığını kabul etmiş olmasıdır.¹²²

Adler hem bilince hem de bilinçaltına önem verir. Adler; Freud'un görüşlerini temellendirdiği bilinçdışı ve cinsellikten ziyade, aşağılık duygusu üzerinde durur. Bu yüzden birey davranışlarının tümünün temelinde aşağılık duygusu olduğunu savunur. Adler ayrıca benlik kavramına yaratıcı benlik adını vermekte ve bireyin özgünlüğüne önem vermektedir.

Adler'in önemle üzerinde durduğu iki kavram aşağılık kompleksi ve üstünlük kompleksidir. Hayatın güç problemleri, tehlikeler, acılar, hayal kırıklıkları, endişeler, kayıplar, özellikle sevilen kimselerin kayıpları, her türlü sosyal zorlamalar, duygusal haller ve korku, acı, ümitsizlik, utanma, utangaçlık, sıkıntı v.b. gibi iyi bilinen ruh halleri daima aşağılık duygusu açısından düşünülmelidir. Burada aşağılık kompleksi; heyecan nedeni, nesnenin yanından kaçış ya da hayatın sürekli isteklerinden kaçış gibi düşünülmelidir. Üstünlük kompleksi çoğu zaman, orta bir kimseninkinden üstün

¹²¹ŞİMŞEK v.d., s.78.

¹²²ADLER, Alfred; **Sosyal Duygunun Gelişiminde Bireysel Psikoloji**, (Türk.: Halis ÖZGÜ), Hayat Yayınları, İstanbul, 2008, s.11.

imkanlarına ve kapasitesine inanan bir kişinin davranışlarında, karakter özelliğinde ve düşüncelerinde açık olarak görülür. Üstünlük kompleksi bireyin kendisi ve başkaları karşısındaki aşırı istekleriyle kendini belli edebilir.¹²³ Adler'e göre birey doğasındaki en önemli psikolojik gerçek, kişiliğin birlik ve bütünlüğünün yanı sıra üstünlük eğilimi ve çabasıdır. Söz konusu çaba, doğal olarak aşağılık duygusuyla doğrudan ilişki içindedir; çünkü kendimizi düşük değerli ve yetersiz hissetmezsek, içine yuvarlanacağımız şu ya da bu olumsuz durumdan kendimizi çekip alma isteğini asla duymayacağımızı ifade etmektedir.¹²⁴

Adler kuramında anne babanın, özellikle annenin tutumuna ve kardeşler arasındaki ilişkilerin niteliğine önem vermiştir. Özellikle kardeş sırası üzerinde durmuştur. Anne-baba-çocuk ilişkisinde Adler ayrıca şımartılmış çocuk ve sevilmeyen çocuk kavramlarını da ele almıştır.¹²⁵ Örneğin; idrarı tutamama, yemek yeme zorluğu, gece bağırması, sık nefes alma, sürekli öksürük, kabızlık, kekemelik gibi hekimlik psikolojisine giren çocuk kusurları, çocukların hırpalanmaları hali bir yana bırakılırsa, hemen tamamıyla şımartılmış, bağımlı çocuklarda görülür. Bu arazlar çocuğun bağımsızlığa ve işbirliğine karşı yaptığı protesto şekilleridir ve çocuklar başkalarının yardımını istemektedir. Çocukların kendini tatmin etmesi de sosyal yetersizliğini göstermektedir.¹²⁶

1.2.4. Erich Fromm ve Hümanistik Psikanaliz

Erich Fromm modern kişilik psikolojisinin dönüm noktasında bulunmaktadır. Kişilik psikolojisine sosyopsikolojik bir bakış açısı getirmiştir. Kuramı hem Erikson'un kuramına benzemektedir hem de Freudian bakış açısına sahiptir. Erich Fromm psikoloji tarihinde meslekten bir psikolog olması dolayısıyla akademik eğitiminin bu yönde olması bakımından önem arz etmektedir.¹²⁷ Fromm'un temel öğrenimi daha çok sosyoloji eğilimli olduğundan, katkıları da, toplumsal sorunların

¹²³ADLER; s.63-69

¹²⁴ADLER, Alfred; **Çocuk Eğitimi**, (Türk.: Kamuran ŞİPAL), 2. Basım, Cem Yayınevi, İstanbul, 2000, s.32.

¹²⁵YANBASTI; s.76.

¹²⁶ADLER; s.73.

¹²⁷ALLEN, Bem P.; **Personality Theories**, 4. Edition, Ablongman Publication, Boston, 2002, s.174.

psikanalitik açıdan ele alınışı yönünden olmuştur. Fromm Karl Max'ın yapıtlarından önemli ölçüde etkilenmiş bir yazardır.¹²⁸

Fromm, kişilik gelişmesinde toplumsallaşma ve kültürlenme üzerinde durmuş, karakter yapısının bu etkilerin özümlemesine dayandığını, bireyin yalnız kalma korkusu sonucu kaygı duyduğunu ileri sürmüştür. Fromm'a göre, birey tarihsel ve bireysel gelişim süreci içinde geliştikçe, giderek artan bir ayrılma ve yalnızlık içine itilir. Bu, kaygıyla sonlanır. Onu bu kaygıdan kurtaracak yollar sevgi, egemen olmak, yok etme, boyun eğme, robotlaşma gibi savunma ya da uyum düzenleridir.¹²⁹

Fromm, karakter üzerinde hem doğuştan gelen güçlerin etkisi olduğuna inanır hem de sosyal etkiler sonucu olan yaşam tecrübelerinin etkisi olduğunu düşünür. Dolayısıyla bireyin hem bireysel karakteri hem de sosyal karakteri olduğunu belirtir. Sosyal karakterin toplum fonksiyonlarını sürdürme açısından önemli olduğunu ileri sürer. Ayrıca Fromm bireyin çevre ile olan ilişkisini iki yönlü olarak ifade eder. Birincisi nesnelere olan ilişkisi, diğeri ise insanlarla olan ilişkidir. Bu bağlamda Fromm çeşitli kişilik tipleri tanımlamıştır. Bunlardan bazıları; sembiyotik bağlantıcılık, kendine çekilme, yıkıcılık ve asimilasyondur. Fromm bireyi daha insancıl olarak ele almakta ve değerlendirmektedir. Fromm'un ortaya koyduğu kuramın en çok eleştiri alan yönü ise, öne sürdüklerinin bilimsel verilere dayanmayışıdır. Zaman zaman ortaya koyduğu karakter tipleri de eleştirilere maruz kalmıştır.

1.2.5. Karen Horney ve Bütüncü Psikoloji

Psikoanaliz içinde farklı kişisel yaklaşımları ortaya koyan Karen Horney olmuştur. Ayrıca bu yaklaşımları modern psikoloji yaklaşımlarının oluşmasında da etken olmuştur. Psikoanalitik yaklaşımlarını ampirik araştırmalara dayandırmaktadır. Kişiliğin açıklanmasında sadece klinik açıklamalara yer vermez ayrıca sosyal ve toplumsal açıklamalara da yer verir. Toplumsal çevreye ve kültüre öncelik

¹²⁸GEÇTAN; **Psikanaliz ve Sonrası**, s.303.

¹²⁹KÖKNEL; s.125.

tanımaktadır. O da Freud gibi çocuklukta yaşananların insanın tüm hayatını etkilediğini kabul etmektedir.¹³⁰

Horney, bireyin yaşamında iki temel eğilimin kişiliğin yöneticisi olduğunu söyler. Bunlar emniyet, güven duygusu ve doyumdur. Bu görüş Horney'in bütün eserlerinde tekrar edilen ana prensiptir. Bireylerin temel amaçlarının tehlikeden uzak ve emniyet içinde bir yaşam olduğunu daha sonrada çeşitli gereklerinin doyumunu aradıklarını vurgular. Bu görüş Horney'in kuramının esasıdır.¹³¹ Horney, çocukların sosyal ve kültürel deneyimlerinin, onların yetişkin kişiliklerinin belirlenmesinde can alıcı ve kritik noktalar olduğuna inanmaktadır. Özellikle çocukların sert ve keyfi davranışlarının altında ebeveynlerin sert tutumları olduğunu savunmaktadır. Bunun nevroz için bir temel oluşturduğunu ileri sürmektedir.¹³²

Horney'in görüşlerinin temelini anksiyete teşkil eder. Ona göre anksiyetenin oluşmasında kişilerarası ilişkilerin önemli bir yeri vardır ve anksiyeteyi birey davranışlarını şekillendiren bir olay olarak kabul eder.¹³³ Temel anksiyete kavramı Freud'un "gerçek" anksiyetesinden daha kapsamlıdır. Bu kavram çevreden bir bütün olarak korkulduğunu, çünkü güvenilmez, kötü, kestirilemez, haksız, adaletsiz, fesat ve acımasız olarak hissedildiğini söyler. Bu kavrama göre çocuk sadece yasak itkiler nedeniyle cezalandırmadan ya da terk edilmekten korkmakla kalmaz, çevreyi de kendi gelişimine ve en makul arzu ve arayışlarına karşı bir tehlike olarak algılar.¹³⁴ Horney korku ve anksiyete arasında ayırım yapmıştır. Çocuğun temel kaygısının anne babanın reddetmesinden ya da ihmal etmesinden kaynaklandığını düşünür. Bu anksiyetenin temel korkusundan kaynaklandığını savunur.

Anksiyeteyi yaratan en önemli duygu düşmanlık duygusudur. Bunun fark edilmemesi durumunda kişinin hayatı boyunca bundan etkilendiğini öne sürmektedir. Bu nevrozik çatışmanın çözümü için Horney tedavinin amaçlarını dört ana grupta toplamıştır. Bunlar; sorumluluk kazandırılması, kendine güven kazandırılması,

¹³⁰CLONINGER, Susan; **Theories Of Personality**, Pearson Prentice Hall, London, 2004, s.154-155.

¹³¹YANBASTI; s.106.

¹³²RYCKMAN, Richard M.; **Theories Of Personality**, 7. Edition, Lachina Publishing, Belmont, 2000, s.163.

¹³³AYTAÇ; s.180.

¹³⁴HORNEY, Karen; **Psikanalizde Yeni Yollar**, (Türk.: Selçuk BUDAK), 2. Basım, Öteki Yayınevi, Ankara, 1994, s.53.

kendilik duygusunun geliştirilmesi ve içtenlik kazandırılmasıdır.¹³⁵ Horney'e göre terapistteki ana hedef, nevrotik eğilimleri gördükten sonra, işlevlerini ve hastanın kişiliği ve yaşamı üzerindeki etkilerini ayrıntılarıyla ortaya çıkarmak olmalıdır. Bu anlamda Freud ile aralarındaki fark, nevrotik eğilimlerin görülmesinden sonra Freud'un temel olarak bunların kökenini incelemesine karşılık Horney'in işlevlerini ve sonuçlarını incelemesidir.¹³⁶

Horney çevresel ve kültürel etmenlerle gelişen korku ve anksiyetenin temel duygular olarak görüldüğü yeni bir kişilik kuramı ortaya koymuştur. Psikoanalitik yaklaşıma farklı bakış açıları getirmiştir ve Freud'dan pek çok açıdan farklılaşmaktadır. Ancak kuramı çelişiklere yer verdiği gerekçesiyle birçok kişi tarafından eleştirilmiştir. Kuramı Freud kadar sistemli ve ayrıntılı olarak görülmemiştir. Bununla birlikte psikoloji bilimine bilimsel katkıları söz konusudur.

1.2.6. Otto Rank ve Ayrılma Anksiyetesi

Otto Rank'ın psikoterapi kuramı tarihinde oldukça seçkin bir yeri vardır. Ancak, psikoterapi alanına katkıda bulunmuş olan diğer araştırmacılara oranla, Rank'ın yaklaşımı oldukça felsefi ve bilimsellikten uzak sayılabilir. Rank'ın öğretisi, kökenini, kendi kişiliğinden ve yaşantılarındaki çeşitli kaynaklardan almıştır. Rank'ın çeşitli tarihlerde yazdıkları arasında birbiriyle çelişik görüşlere de rastlanmakla birlikte, yapıtlarına egemen olan bazı öğeler kolayca seçilebilir. Rank'a göre, duygular ve düşünceler birey davranışlarının başlıca belirleyicileri ve denetimcileridir.¹³⁷

Otto Rank, annenin döl yatağında rahat ve güven içinde doğumu bekleyen çocuğun, doğum sırasında duyduğu nefes tıkanıklığı ve anneden bedensel olarak kopması sonucu ölüm korkusuna kapıldığını ileri sürmüştür. Kopma kaygısı denilen bu korku çocuğun gelişmesi, insanın olgunlaşması ve bütünleşmesi için gerekli olan gücü oluşturur. Rank'a göre, aile, toplum, yaratıcılık ve dinsel evrelerden geçen ve kopma kaygısına karşı yeni bütünleşmeler arayan ruhsal yapının gelişmesinde, aşama yapmasında iradi davranışlar, eylemler önemli yer tutar. Dürtülerle, korkular ve

¹³⁵CLONINGER; s.180-181.

¹³⁶HORNEY; s.208-209.

¹³⁷GEÇTAN; **Psikanaliz ve Sonrası**, s.215-216-217.

kaygılarla istekler arasındaki dengeyi kuran, yeni bütünleşmelere giden ve ruhsal yapıya aşama yaptıran iradedir.¹³⁸ Ortak özellikleri yönünden Rank, insanları üç bölüme ayırmıştır. Ortalama birey, nevrotik ve artist. Yaratıcı bir bütünleşmeye ulaşan bireyleri artist olarak adlandırmış, buna ulaşamayan kişileri de, ortalama birey ve nevrotik olarak iki başlıkta incelemiştir.¹³⁹

Dolayısıyla Rank kuramında yer verdiği ayrılma anksiyetesini anne ile çocuk arasında oluşan duygusal bağlantı yerine fiziksel bağlantıyı daha çok öne çıkararak ele almış ve incelemiştir. “Ayrılık kaygısı” adını verdiği kaygının birey yaşamında önemli bir yer tuttuğuna işaret etmektedir.

1.2.7. Harry Stack Sullivan ve Kişilerarası İlişkiler

Sullivan kişilik gelişmesinde toplumsallaşma ve kültür üzerinde durmuş, bireye özgü davranışların bireylerarası ilişkilerden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Sullivan’a göre, doğal ve doğuştan var olan güdüler, bireyin içinde yaşadığı topluma, onun kültürüne göre gelişir, biçimlenir ve işlev yapar.¹⁴⁰ Dolayısıyla Sullivan’a göre kişilik bireylerarası ilişkilerin ürünüdür. Kuramında kişileştirmeler, dinamikler ve bilişsel süreçlerden söz etmektedir.

Sullivan’a göre dinamikler, organizmanın canlılığını sürdürmesi için gerekli olan enerji dönüşümleridir. Enerji dönüşümleri sonucu davranışlar oluşmaktadır. Benlik sistemi ise, kaygı sonucu ortaya çıkan bir dinamizmdir. Birey, kaygıdan kaçmak için davranışlarını denetler. Kişileştirmeler, kişinin diğer bireylere ya da kendine ilişkin olarak geliştirdiği imgedir ve bazı duygu, tutum ve kavramlar içeren bir karmaşadır.¹⁴¹ Sullivan psikoanalitik görüşün cinselliğin hayattaki en önemli dürtü olduğu yolundaki iddiasını eleştirmiştir. Sullivan, kişilerarası ihtiyaçların tatmininin çok daha önemli olduğu varsayımını, pek çok hasta ile ilgili olarak çalışmalar sonunda ortaya atmıştır. Sullivan’a göre bireyin her şeyden önemli olan ihtiyacı güvenlikte olduğunu hissetmesidir ve bu ihtiyaç aslında endişeden arınmış olma ihtiyacıdır.¹⁴²

¹³⁸KÖKNEL; s.123.

¹³⁹GEÇTAN; **Psikanaliz ve Sonrası**, s.223.

¹⁴⁰AYDIN; s.19.

¹⁴¹KORKMAN; s.16.

¹⁴²KULAKSIZOĞLU; s.25.

Sullivan'ın bilişsel süreçleri üç aşamalıdır. Bunlardan birincisi prototaksik süreçtir. Bu süreç zihinde ortaya çıkan anlık imgeleri ve duyguları kapsar. Bu duygularla arasında bir bağlantı yoktur bu yüzden birey açısından da bir anlam ifade etmez. Yaşamın ilk aylarında bu düşünce ve duygular vardır. Bu süreç daha sonraki süreçlerin oluşmasında temel basamak olarak kabul edilir. İkinci süreç ise parataksik düşüncedir. Bu süreç aynı zamanda ortaya çıkan ancak aralarında mantıksal olarak ilişki olmayan iki olay arasında sebep sonuç bağlantısı kurma eğilimini kapsar. Üçüncü süreç olarak da sintaksik düşünceye yer verir. Bu süreç düşüncenin en gelişmiş biçimidir çünkü kabul edilmiş sözcük ve rakam gibi simgeleri içerir. Çocukluğun sonunda görülür. Bu sürece çocuk bir durum ya da olay için tam olarak doğru simgeleri kullandığı zaman ulaşılır.

Sullivan kişiliğin incelenmesinde bireylerarası ilişkilere öncelik tanımakla kişilik kuramlarının çoğunda gözlenen bir boşluğu doldurmuş ve davranışların oluşumunda organizmanın dışında yer alan olaylara gereken önemi tanımıştır. Düşünce ile konuşma arasındaki ilişki, birey davranışlarının anlaşılmasında büyük önem taşıdığı gibi, psikolojik tedavi uygulamasının da can alıcı öğelerinden biridir. Sullivan, bireyin içinde oluşan bazı duyguların karşıdaki bir insana sözlü dille iletilemeyeceğini ve bundan ötürü tedavi süresinde konuşma kadar sözsüz davranışlarında değerlendirilmesi gerektiği görüşünü savunur.¹⁴³

1.2.8. Gordon Allport ve Kişisel Özellik Kuramı

Allport kişiliği “bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psiko-fizyolojik sistemlerinin dinamik örgütü” olarak tanımlamıştır. Bu tanımlama çağdaş psikolojinin kişilikle ilgili hiyerarşik, bütüncü, uyum ve sınıflayıcı dinamizm kavramlarının hemen hepsini içermektedir. Dinamik örgütlenme sürekli değişen ve gelişen özellikle uyuma yönelik bir işlevdir. Psikofizyolojik sistemler ise alışkanlıklar, özel ve genel tutumlar ve diğer psikofizyolojik sistemleri kapsar. Psikofizyolojik eğilimlere treyt adını vermiş olan Allport bu kavramı kuramının temeli durumuna getirmiştir. Belirleyicilik ise kişiliğin bir şeyler yapan ve ortaya çıkaran yönünü vurgular. Kişiliği oluşturan sistemler aynı zamanda davranışları

¹⁴³YANBASTI; s.136.

belirler. Bunlar yeterli uyaranlar ortaya çıktığı zaman uyumlu davranışları ve ifade biçimlerini yaratan eğilimlerdir.¹⁴⁴

Allport, organizasyonel bir şema olarak kişilik özelliklerinin önemini vurgulamış ve bu özelliklerin bireyin çevreye uyumunda oldukça tutarlı ve kararlı olan genelleşmiş ve kişiselleşmiş eğilimler olarak tanımlamışlardır. Kişilik özellikleri, belirli koşullar altında belirli bir biçimde davranma eğilimleri olarak tanımlanabilir.¹⁴⁵ Allport'un kişilik çalışmalarına yaklaşımı birkaç alt başlık altında toplanabilir. Allport kişilik kavramını, bilinçli motivasyon, psikoloji bakımından sağlıklı birey, aktif davranış ve diğer teorilere karşı seçmeci bir tutum sergileyerek açıklamaktadır.¹⁴⁶ Kişilik soyut bir kavram olarak çok derin anlamlara sahiptir ve bu anlamlar birçok bağlamda çeşitlilikleri getirmektedir. Allport'ta bu çeşitliliği ortaya koyan kuramcılardan birisidir.¹⁴⁷ Allport kişiliği; teoloji, felsefe, sosyoloji, hukuk ve psikoloji gibi farklı alanlarda kullanılmak üzere çeşitli tanımlamalar yapmıştır. Her ne kadar kişilik kuramcıları arasında kişiliğin tanımı ile ilgili bir anlaşmazlık olsa da her biri bireylerin kişiliklerinin istikrarlı karakteristiklerini neyin etkilediği konusunda anlaşmaya varmaktadırlar.¹⁴⁸

1.2.9. Erik Erikson ve Psikoanalitik Ego Kuramı

Erik Erikson bir psikanalist olarak yetiştirilmiş olmasına rağmen ilgisini, örselenmiş bireyden sağlıklı bireye, aileden topluma kaydırarak tüm yaşamı kapsayan özgün bir kişilik kuramı geliştirmiş olan tek düşünürdür. İncelendiğinde Erikson'un yaşamının da kuramsal ilgileri kadar zengin olduğu görülmektedir.¹⁴⁹

Erik Erikson psikososyal kimlik, kimlik krizi gibi kavramların ve psikotarih alanının yaratıcısıdır.¹⁵⁰ Öncelikle kendi kimliğini araştırmış ve incelemiştir. Her ne

¹⁴⁴(Erişim: http://www.felsefeekibi.com/dergi4/s4_y2.html 01.07.2008)

¹⁴⁵SOMER, Oya; **“Beş-Faktör Kişilik Modeli”**, Türk Psikoloji Yazıları, C. 2, S. 1, 1998, s.39.

¹⁴⁶FEIST; s.410.

¹⁴⁷ITOH, Kosuke; **“Personality Research With Non-Human Primates: Theoretical Formulation And Methods”**, Primates, V. 43, N. 3, July 2002, s.249.

¹⁴⁸MOUNT, Michael K.; BARRICK, Murray R.; SCULLEN, SteveM. and ROUNDS, James; **“Higher-Order Dimensions Of The Big Five Personality Traits And The Big Six Vocational Interest Types”**, Personnel Psychology, V. 58, 2005, s.448.

¹⁴⁹SAYIL, Melike; **“Uluslararası Bir Kuramcı Erik Erikson”**, Türk Psikoloji Bülteni, S. 2, Nisan 1995, s.90.

¹⁵⁰SAYIL; s.91.

kadar psikanalistlik eğitimi sırasında Freudcu bir eğitimden geçmiş olsa da Freud'un determinist yaklaşımını eleştirmiştir. Erikson insanların geçmişteki yaşantılarını telafi edebileceğine inanırken, Freud geçmişteki yanlışlıkların ancak psikanaliz sayesinde düzebileceğine inanmaktaydı.¹⁵¹

Erikson'a göre, sonraki bütün kişilik gelişimi ve uyumu daha önceki gelişimden ve uyumdan evrimleşir ve ilk yaşantılar bir bireyin gelecekteki kimliğini kolaylaştırır ya da tehlikeye sokar. Erikson doğumdan ölüme kadar her birine özel bir psikolojik bunalımın eşlik ettiği sekiz evrelik bir sıralama önermektedir. Bunlar; güvene karşı güvensizlik, özerliğe karşı utanç ve kuşku, girişkenliğe karşı suçluluk, çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı rol karışıklığı, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk ve bütünlüğe karşı umutsuzluktur.¹⁵²

Erikson psikanalitik bir yaklaşıma sahiptir. Çeşitli duyguların tarifleriyle ilgilenmiştir. Erikson'un evrelerinde güdüleyen ilerleme gücü, olgunluk ve sosyal beklentilerdir. Güven, özerklik, girişimcilik ve kimlik gibi aynı temel gelişimler için farklı bakış açıları getirmektedir. Bazı araştırmacılara göre Erikson kuramında bağımsızlığın gelişimine gereğinden fazla önem vermiştir.¹⁵³

1.2.10. Davranışçı Kuram

Temelleri Thorndike tarafından atılan davranışçı kuram, Pavlov'un görüşleri ile bir kimlik kazanmış, Watson sayesinde nesnel bir yaklaşıma yönelmiş, Hull'un görüşleri ile yüzeysellikten kurtulmuş, Gurthrie'nin katkısı ile yalnızca dış değişkenlere değil, bireysel değişkenlere de duyarlı hale gelmiş, Skinner'in edimsel koşullanma görüşü ile yeni bir döneme girmiş, Bandura'nın gözlem yoluyla öğrenme görüşü ile de bilişçi kuramlara yaklaşmıştır.¹⁵⁴

Öğrenme kuramları psikodinamik kuramdan farklı olarak kişiliğin, küçük yaşta tespit edilmediğini, devamlı bir değişme süreci içinde bulunduğunu kabul eder. Sosyal öğrenme kuramcıları, öğrenme kuramını psikanalitik bir çerçevede ele alarak

¹⁵¹FEIST; s.232.

¹⁵²GANDER, Mary J. and GARDINER, Harry W.; **Çocuk ve Ergen Gelişimi**, (Yay. Haz.: Bekir ONUR), 4. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 2001, s.238-239.

¹⁵³ATAMAN, Ayşegül; **Gelişim ve Öğrenme**, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara, 2004, s.36.

¹⁵⁴ATAMAN; s.282.

öğrenme ile psikodinamik kuramı bir araya getirmişler ve yeni bir görüş ortaya çıkarmışlardır. Davranışın nedenleri hem içsel hem de çevresel nedenlerle açıklanabilir. İçsel uyarıcılar tam anlamıyla açıklanamayacağı için bunları incelemenin gereksiz olduğunu kabul ederler. Öğrenme kuramcılarına göre kişilik eşittir davranış demektir.¹⁵⁵

Davranışçı yaklaşım, bireyin gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarının incelenebileceğine diğerlerinin bilimsel araştırmada ele alınamayacağını öne sürer. Ayrıca davranışçılar bireylerin içinde buldukları durum ve koşullara göre ne yapacaklarına karar verdiklerine inanırlar. Onların nasıl davrandıkları kişilik özelliklerinin altında yatmaktadır. Davranışçılar çatışmanın kaçınılmaz olduğuna inanmaktalar ve eğilimlerin öğrenildiğini ileri sürerek insanlar hakkında hiçbir şeyin kaçınılmaz olduğu görüşünü savunmaktadırlar.¹⁵⁶

Davranışçı yaklaşıma göre iki türlü öğrenme bulunmaktadır. Bunlardan ilki olan klasik şartlanma nötr bir uyarıcının şartsız bir uyarıcı ile eşleştirilmesi demektir. Pavlov'un meşhur deneyinde köpek zil sesine karşı salya tepkisi vermeyi zil etin sinyali haline geldiği için vermektedir. Klasik koşullanma ile ilgili olarak sönme, pekiştirme, kendiliğinden geri gelme, genelleme, ayırt etme, korku şartlanması, üst düzey şartlanma v.b. gibi kavram ve konular araştırılmıştır.¹⁵⁷ Kişilik davranışçı kuram açısından bir davranış örüntüsüdür. Davranışçı kuramcılara göre, çocukluktan itibaren öğrenilen davranışlar bireyin kişiliğini oluşturmaktadır. Bu öğrenme süreci farklı şekillerde oluşur ve ortaya çıkar.

Watson, içebakışa karşı belirmeye başlayan uzaklaşma eğiliminin en kuvvetli sözcüsü olarak psikolojide metot ve terminolojiden "içe bakış" ı kaldırmıştır. Makine davranışları gibi birey davranışlarının da incelenebileceğini savunmuştur. İçe bakış yerine davranışların araştırılması için; aletle ya da aletsiz gözlem, test yöntemi, sözlü ifade yöntemi ve şartlı tepki yöntemi gibi yöntemler öne sürmüştür.¹⁵⁸ Dolayısıyla Watson psikoloji biliminin pozitif bir bilim olması için yöntem olarak deneysel yöntemi kullanması gerektiğini savunur. Bu yüzden de ölçülemeyen soyut kavramlarla uğraşmak yerine gözlenebilir davranışlar üzerinde yoğunlaşmanın önemi üzerinde durmaktadır.

¹⁵⁵AYTAÇ; s.185.

¹⁵⁶PAWLIK v.d., s.288.

¹⁵⁷BACANLI; s.175-176.

¹⁵⁸ATAMAN; s.270.

Watson duygusal tepkilerin öğrenilmesinde içsel, kalıtsal, refleksler gibi içsel duygusal tepki örüntülerinden söz eder. Watson'a göre birey, doğumda öğrenilmeden elde ettiği üç duygusal tepkiye sahiptir. Bunlar; korku, öfke ve sevgidir. Watson'a göre davranışımız tüm bedenimizi ilgilendirir. Düşünürken kaşlarımızın duruşu düşüncelerimizi açıklarken; kollarımızın sözcüklere eşlik edişi bunun ifadesidir. Özetle düşüncelerimiz ve duygularımız tüm bedenin eylemleridir.¹⁵⁹

Skinner'e göre, tepkisel ve edimsel olmak üzere iki çeşit davranış vardır. Tepkisel davranışa neden olan uyarıcı her zaman bilinirken, edimsel davranışa neden olan uyarıcı çok belirgin değildir. Koşulsuz uyarıcının neden olduğu koşulsuz tepkiler birinci tür davranışa girer. Bunlar refleks türü davranışlardır. Tepkisel davranışlar klasik koşullanma ile öğrenilir. Günlük hayatımızda gösterdiğimiz davranışların büyük bir kısmı ise edimseldir. Edimsel davranışlar, davranışın sonucu ile kontrol edilebilir.¹⁶⁰ Skinner ödülün davranışlar açısından çok önemli olduğunu düşünür ve bunun olumlu davranışlara yol açtığını bildirmektedir. Kişiliğinde öğrenilen, benimsenen ve pekiştirilen davranışlar sonucunda oluştuğunu düşünmektedir.

Dollard ve Miller'e göre kişilik basit bir davranış tarzıdır. Bireyler fizyolojik ihtiyaçları tarafından güdülenirler ve bu ihtiyaçlarını tatmin etmek için davranışta bulunurlar. Eğer bu davranışlar dürtünün yol açtığı ihtiyacı tatmin ederse birey daha sonra yine benzer davranışta bulunacaktır. Bir kişilik vasfının kazanılması ve gelişmesi bu tür öğrenme sürecinin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.¹⁶¹ Dollard ve Miller öğrenme teorisi kurallarını oluştururken Freud'un teorisini büyük bir başarı ile bu teori içinde değerlendirmiş ve ele almışlardır. Freud'un teorisini daha dikkatli olarak incelemişler ve yeni teorilerini laboratuvar ortamında test ederek oluşturmaya özen göstermişlerdir. Davranışların nedenlerini hayvan deneyleri yolu ile bilimselleştirmeye çalışmışlardır. Psikoanalitik teorisinin temel fikirlerini geçerli kılmaya ve arttırmaya özen göstermişlerdir.¹⁶²

¹⁵⁹ÇELEN, Nermin; **Öğrenme Psikolojisi**, 1. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 1999, s.53-56-57.

¹⁶⁰ERDEN v.d., s.136.

¹⁶¹GENÇOĞLU, Cem; **Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, s.27.

¹⁶²CLONINGER; s.325.

Albert Bandura, sosyal öğrenmelerimizi açıklayan bir kuram geliştirmiştir. Ona göre, birey davranışları sadece pekiştirme yoluyla biçimlendirme ile değil, bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanabilir. Davranışlarımızın büyük bir kısmı, davranışçılara göre, zincirleme yoluyla pekiştirilerek öğrenilir. Ancak gündelik hayatta her aşama için uzun uzun uğraşmaz, ilgili davranış gösteren birini model alarak davranışı öğreniriz. Buna gözlem öğrenmesi ya da taklit de denir.¹⁶³

Bandura kuramında bilişsel etkileşim kavramına yer vermiştir. Bilişsel etkileşim, bireylerin algılanmış anlamlı çevre ile etkileşimi anlamındadır. Bu anlayışta birey pasif değil etkileşimcidir. Birey ile çevresi arasında sürekli alışveriş söz konusudur. Bireyin içinde bulunduğu durumsal süreç, bireyin düşüncesini, gereksinimlerini ve güdülerini belirler. Bandura insanların “neden” ve “niçin” model aldıklarını açıklamaya çalışmıştır.¹⁶⁴ Dolayısıyla bireylerin çevrelerindeki kişilerin davranışlarını gözlediklerini ve bu gözlemlerden sonuçlara çıkararak kendilerine göre yararlı olan durumlarda davranışları gösterdiklerini belirtmektedir.

1970'lere kadar oldukça etkili olan davranışçılık kuramı bu tarihten sonra sönmeye başlamış ve davranışçılara yöneltilen eleştiriler yoğunlaştırılmıştır. Bu eleştiriler; yalnızca gözlenebilir etkinlikler üzerinde durması, öğrenmeyi uyarıcı-tepki bağının oluşmasına indirgemesi, davranışı bağlamdan kopuk açıklamaya çalışması, öğrenme sürecinde öğreneni edilgin olarak görmesi ve hayvan deneylerinin sonuçlarının bireye genellenmesidir.¹⁶⁵

1.2.11. Gestalt Psikolojisi (Bilişsel Kuram)

1912-13 yıllarında Amerika'da davranışçı yaklaşımı benimseyen psikolog ve eğitimciler öğrenmeyi, uyarıcı ile davranış arasında bağ kurma işi olarak ele alırken, Almanya'da bir grup bilim adamı da öğrenmede önemli rol oynayan doğrudan gözlemlenemeyen bilişsel süreçlerle ilgilenmeye başlamışlardır. Bu küçük grup kendilerine “Gestalt Psikologları” adını vermiştir. Gestalt psikologlarının özellikle algı üzerine yaptıkları araştırmalarla başlayan, öğrenmedeki bilişsel süreçlere yönelik

¹⁶³BACANLI; s.174-175.

¹⁶⁴ÇELEN; s.113-119.

¹⁶⁵AÇIKGÖZ ÜN, Kamile; **Aktif Öğrenme**, 8. Baskı, Biliş Yayınları, İzmir, 2006, s.79-80.

çalışmalar, daha sonra Piaget'in bilişsel gelişim kuramı, Atkinson ve Shiffrin'in bellek modelleri, Bruner ve Ausubel'in öğretim modelleri ile hızla gelişmiş ve bilişsel kuramlar adı altında toplanmıştır.¹⁶⁶

Geşalt psikolojisi özellikle algı alanında ortaya çıkmıştır. Dayandığı kuramsal temelin özü şudur; bütün, parçalardan oluşur ancak parçalar tek tek bütünü yansıtmazlar, belirlemezler, tersine bu parçalar bütünün özelliğine göre belirlenir.¹⁶⁷ Ayrıca bilişselciler öğrenmeyi daha farklı ele almışlardır. Onlara göre öğrenme, anlama, tutum, bilgi, yetenek ve beceride yaşantı yoluyla meydana gelen ve belli bir süre kalıcılığı oluşan değişiklikler oluşturma sürecidir.¹⁶⁸ Bununla birlikte kişiliğimiz üzerinde etkili olduğunu savunurlar. Bilişsel yaklaşımda bilişsel temeller, bilişsel stratejiler ve bilişötesi çok önemlidir. Bilgilerin ve kavramların edinilmesi, öğrenilmesi, saklanması ve gerektiği zaman geri getirilip kullanılmasını ifade etmektedir. Bu bilgilerin edinilmesi, saklanması ve geri getirilmesinde kullanılan stratejiler ise bilişsel stratejilerdir. Bireyin tüm bu yaşantıların farkında olması ise bilişötesidir. İşte bilişsel kuramcılar tüm bu süreçlerle ilgilenmektedirler. Bilişsel kuram, davranışçı kuramın öğrenme sürecinde organizmayı ihmal ettiği düşüncesini savunur. Dolayısıyla bireyin zihninden geçen süreçler üzerinde durmaktadırlar. Bilişsel kuramcılar uyarıcıları ön plana almazken daha çok bireysel farklılıklar üzerinde dururlar.

1.2.12 Varoluşçu Psikoloji

Varoluşçu psikoloji orta çağlardan beri etkisini sürdüren kartezyen düşünce tarzı ve bilimsel materyalizme bir tepki olarak 20. yüzyılın başlarında, özellikle 2. Dünya Savaşı'ndan sonra hızlanarak gelişen, hem felsefe hem de sosyal bilimleri psikoloji ve psikiyatrinin yanı sıra etkileyen psikolojik bir kuramdır. Varoluşçu psikolojinin önde gelen isimleri Heidegger, Jaspers, Marcel, Sartre, May, Binswanger, Husserl, Laing ve diğerleridir. Alman romantizmi, Hegel'in felsefesi ve Kirkegaard'ın görüşlerinden büyük ölçüde etkilendikleri bilinir.¹⁶⁹

¹⁶⁶ERDEN v.d., s.156.

¹⁶⁷GÜLEÇ, Cengiz; **Psikoterapiler**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1993, s.92.

¹⁶⁸AÇIKGÖZ; s.81-82.

¹⁶⁹YANBASTI; s.243.

Onlara göre birey doğadaki öteki canlı ve cansız nesnelere aynı kategoriye sokularak incelenemez. İnsan bilimlerinin amacı, doğa bilimlerindeki gibi açıklamak değil anlamak olmalıdır. Bu da ancak özne üzerinde odaklaşmakla mümkün olabilir. Başka bir deyişle, başkasının yaşadığı duygu ve deneyimlere karşı duygusal katılımda bulunmak ve insani varoluşun gerçekleştiği çerçeveyi anlamak ve keşfetmekle sağlanabilir. Bu görüşe göre, nesnellik kaygısı güden her türlü indirgeyecilik insan bilimlerinde ancak yanılmayı temsil edebilir.¹⁷⁰

1.2.13. Carl Rogers ve Benlik Kuramı

Kuramın öncüsü Carl Rogers'dir. Danışan merkezli terapinin en iyi kurucusu olarak bilinir. Kişilik konusuna hümanistik bir bakış açısı getirmiştir. Özellikle psikoterapist olarak görev yaptığı yıllarda edindiği deneyimlerinin onun teoritik bir sonuca ulaşmasında etkili olmuştur. Ona göre her insan doğası itibariyle mutluluğu arar ve potansiyellerini gerçekleştirmek için çaba harcar. Carl Rogers kendisine “bir insanı geliştirmek ve değiştirmek için ona nasıl yardımcı olabilirim?” sorusunu hep sormuştur.¹⁷¹

Rogers benlik bilincine önem verir. Bir kimsenin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir; kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci iyi, kötü ya da ortada olabilir. Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmemiz için koşulsuz sevgi içinde yetişmemiz gerekir. Koşulsuz sevgi, birey ne yaparsa yapsın onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden anlayışın ürünüdür. Koşulsuz sevgi içinde büyüyen bireylerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur.¹⁷² Rogers sadece benliğin nasıl yavaş yavaş gelişeceğine dair bir kuram yaratmamış aynı zamanda bireyin benliğini gerçekçi terapi ortamına taşıdığı için terapinin dikkatle gözden geçirilmesine olanak sağlamaktadır. Terapist-danışan arasındaki ilişkiye odaklanarak psikoterapi alanına yeni bir teori getirmiştir.¹⁷³

¹⁷⁰GÜLEÇ; s.107.

¹⁷¹FEIST, Jess and FEIST, J. Gregory; **Theories Of Personality**, 5. Edition, McGraw -Hill Education, New York, 2002, s.461.

¹⁷²CÜCELOĞLU; s.428-429.

¹⁷³RYCKMAN; s.472.

1.2.14. Abraham Maslow ve Holistik Dinamik Kuramı

İnsancıl yaklaşımlar içinde Carl Rogers'tan sonra Abraham Maslow yer almaktadır. Maslow bireylerin kendi toplam potansiyellerine karşı çeşitli düzeylerde basamaklar geliştirdiğine inanmaktadır. Onun için bu basamakların en üstünde bulunan basamak kendini gerçekleştirme basamağıdır. Alt basamaktaki ihtiyaç bir miktar karşılanmadan diğer üst basamaktaki ihtiyacın ortaya çıkamayacağını belirtmektedir.¹⁷⁴ Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki basamaklar şu şekildedir. Birinci basamakta fizyolojik ihtiyaçlar, ikinci basamakta güvenlik ihtiyaçları, üçüncü basamakta sevgi ve yakınlık ihtiyaçları, dördüncü basamakta saygı ihtiyacı ve son basamakta kendini gerçekleştirme ihtiyacı vardır.¹⁷⁵

Maslow onun çağına kadar psikolojinin daha çok bireylerin zayıf tarafları üzerinde, bozukluklar üzerinde durduğunu gözlemiştir. Bireylerin güçlü yönlerinin yeterince kavranılmadığını ve açıklanmadığını ileri sürmüştür. Ona göre, bireyin temel bir yapısı vardır. Bu yapıda organik ve biyolojik gereksinimler, eğilimler ve kapasitelerin yanında, ruhsal gereksinimler, kapasiteler ve kültür ve çevre doğrultusunda ya da etkisinde gelişmiş davranış eğilimleri yer alır. Normal, sağlıklı bireyler gizil güçlerini gerçekleştirme yönünde davranırlar. Psikopatoloji insanın temel, doğal kendini gerçekleştirici yapısı engellendiğinde ortaya çıkar. İyi ve doğru olan bu gerçekleşme eğiliminin desteklenmesi kötü olan ise ket vurulmasıdır. Psikoterapi bu engelleri, çatışmaları kısaca gelişimi ortadan kaldıran etmenleri ortadan kaldırmayı amaçlar.¹⁷⁶

Maslow kendini gerçekleştirmeyi birey doğasının ulaşmak istediği bir hedef olarak görmektedir. Ona göre kendini gerçekleştirmiş insan, gerçeğe yönelmektedir. Kendini, çevresini ve doğal dünyayı kabul eder. Problem odaklıdır. Özerk ve bağımsız hareket edebilir. Bireylere ve düşüncelere değer verir. Demokratik değerlere sahiptir. Mizah anlayışına sahiptir ve yaratıcıdır.¹⁷⁷

¹⁷⁴COLLINGER; s.442.

¹⁷⁵COLLINGER; s.446.

¹⁷⁶(Erişim: http://www.felsefekibi.com/dergi4/s4_v2.html 01.07.2008)

¹⁷⁷GENÇOĞLU; s.30.

1.2.15. Eysenck ve Faktör Kuramı

Kişilik çalışmalarına doğal bilimsel bir yaklaşım getiren ve kavramsal temelli hiyerarşik kişilik modelini ortaya koyan Eysenck olmuştur. Eysenck kişiliği, özel davranışlar ve grup davranışları içindeki bireysel farklılıkları nicel olarak ortaya koyan bir boyut olarak değerlendirmektedir.¹⁷⁸ Eysenck faktör analizi yöntemi ile kişilik boyutlarını saptamıştır. Çağdaş kişilik kuramlarının pek çoğunun anlaşılmasız, karmaşık kavramlarla dolu olduğunu ifade etmiştir. Ona göre önemli olan az sayıda fakat açık seçik ve özenle belirlenmiş boyutların saptanmasıdır. Kişilik bireyin gerçek ya da gizil davranış örgütlerinin tümünü kapsar. Bunlar hem kalıtım hem de çevre etmenlerinden kaynaklanıp karşılıklı etkileşim sonucu biçimlenir demiştir.¹⁷⁹

Eysenck kişiliği, bireyin karakteri, mizacı, akli ve fiziki yapısı ile birlikte çevre etmenlerinden de kaynaklanan etkileşimlerin az ya da çok sağlam ve dayanıklı organizasyonu olarak tanımlar. Birey kişiliğinde dört temel boyutun bulunduğunu ifade eder. Bunlar değerlendirici boyut olarak karakter; etkileyici davranışın bir ürünü olarak ortaya çıkan duygusal boyut yani mizaç; kognitif davranışın bilişsel boyutu olan zeka ve nöroendokrin sistemin ve vücut yapısının somatik boyutu olarak fiziki yapıdır. Onun tanımı yetenekler bir araya getirildiğinde organize olacağını vurgular.¹⁸⁰

Eysenck kişilik teorisi ilk geliştirildiğinde nörotisizm-stabilite ve dışadönüklük-içe dönüklük boyutlarını içerirken daha sonra psikotisizm boyutu da eklenmiştir. Dışa dönüklük, sosyalliği ve dürtüselliği temsil ederken, bu boyutta yüksek puan alan kişiler, bireylerle iletişimi seven, girişken ve yalnız olmaktansa bireylerle olmayı tercih eden biri olarak tanımlanmıştır. Nörotisizm boyutunun duygusal tutarlılığı ya da aşırı tepkiselliğe işaret etmekte olduğu ve bu boyutta yüksek puan alan bir bireyin kaygılı, depresif, gergin, çekingen, aşırı duygusal ve düşük öz güveni olabileceği öne sürülmüştür. Psikotisizm boyutu ise soğuk, mesafeli, saldırgan, güvensiz, duygusuz, tuhaf ve empati kuramama, suçluluk ve diğer insanlara karşı duyarsızlık gibi daha çok sıra dışı kişilik özelliklerini ifade

¹⁷⁸İTOH; s.250.

¹⁷⁹YANBASTI; s.235.

¹⁸⁰RYCKMAN; s.353.

etmektedir.¹⁸¹ Eysenck üç boyutlu kişilik modelinde tanımladığı nörotisizm-stabilite, dışadönüklük-içedönüklük ve psikotizm faktörleri ile bireysel farklılıkların daha ekonomik ve yeterli olarak özetlenebileceğini iddaa etmektedir.¹⁸²

Eysenck nörotisizm boyutunda endişeli ve kaygılı olmak, karamsarlık, sık sık depresif olmak ve uyku düzensizliğinin yüksek puanlar yarattığını bildirmektedir. Psikotizm boyutunda ise soğuk olmak, düşmanca duygular beslemek, sempati yoksunluğu, güvenilir olmamak, garip davranışlar içinde olmak, duygusal yoksunluk, yardımsever olmamak, paranoyak düşünceler yüksek puan yaratmaktadır. Dışa dönüklük boyutunda ise sosyal farklılıkların yüksek puanlar getirdiğini iddia etmektedir. Bu sosyal farklılıklar; partileri sevmek, çok arkadaşına sahip olmak, insanlarla konuşmaya ihtiyaç duymak ya da yalnız başına çalışmaktansa birçok insanla bir arada çalışmayı tercih etmek şeklinde sıralanabilir. Francis ve Pocock kişilik ve dinsel güç arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yaptıkları araştırmada 226 tane öğrenciye ulaşımlardır. Eysenck'in kişilik boyutları ile ilgili araştırma sonuçlarına göre arkadaş ilişkisi ve etik olma ile nörotisizm ve psikotizm boyutunda bir ilişki bulunamamış ancak dışadönüklük ile arkadaşlık ilişkisi ve etik olma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.¹⁸³

1.2.16. Cattell ve Faktör Kuramı

Cattell, Eysenck ve Allport gibi kişiliği bir treyter bütünü olarak görmüş faktör kuramcılarının öncülerindendir. Kişiliğin treyter yapısı olduğunu belirtmiştir. Bu treyterlerin de faktör analizi ile saptanması gerektiğini savunmuştur. Kişiliğin, bireyin belirli bir ortamda ne yapacağını belirleyen faktörler bütünü olduğunu söylemiştir. Psikolojik araştırmaların amacının, değişik bireylerin her çeşit sosyal ve genel ortamda neler yapacağını tahmin eden yasaların bulunmasına yönelik olmaları gerektiğini belirtmiştir. Kişiliğin her türü gözlenen ve gözlenemeyen bütün davranışları kapsadığını söylemiştir.¹⁸⁴ Bu psikologlar bireylerin tüm durumlarda

¹⁸¹KARANCI, Nuray; DİRİK, Gülay ve YORULMAZ, Orçun; "Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması", Türk Psikiyatri Dergisi, C. 18, S. 3, Güz 2007, s.255.

¹⁸²FRANCIS, Leslie J. and POCOCK, Nigel; "Personality And Religious Maturity", Pastoral Psychology, V. 57, N. 5-6, January 2009, s.236.

¹⁸³FRANCIS v.d., s.236-237-240.

¹⁸⁴YANBASTI; s.238-239.

aynı davranmalarının mümkün olmadığını öne sürmektedirler. Kişilik özellikleri, şiddetine, sıklığına ve kapsadığı durumlara ilişkin terimlerle adlandırılır ve belirli bir durumun ortaya çıkarması muhtemel davranışlarla tanımlanır.¹⁸⁵

Cattell kişilik ile ilgili kapsamlı bir teori geliştirmiştir. Faktör analizini çoklu yaklaşım çerçevesinde ele almış ve incelemiştir. Cattell'e göre kişilik; bireyin belli bir duruma vereceği tepkilerin önceden tahmin edilebilirliğidir. O yüzden treyt adını verdiği davranış kalıpları üzerinde durmuştur. Treytları kendi içinde bazı guruplara ayırmıştır. Bunlardan dış treytlar, açıkça ortaya konan ve küme halinde görülen yaygın treytlardır. Örneğin; davranış sendromları gibi. Kaynak treytlar dış treytların belirleyicisi olarak değerlendirilir. Örneğin; psikolojik faktörler. Çevresel-kalıp treytlar ise çevresel koşullardan kaynaklı treytlardır. Yapısal treytlar içsel ve kalımsal treytlardır. Bunların dışında yeteneksel ve mizaçsal treytları de tanımlamıştır. Bu treytlardan hareketle 16 kişilik faktörünü bulmuştur. Kişiliğin özünde bu faktörlerin olduğunu varsaymaktadır.¹⁸⁶

1.2.17. Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişiliğin temel boyutlarını belirleme, son yıllarda kişilik araştırmaları konusunda çok çalışılmaktadır. Bu konu üzerinde tam bir anlaşma hiçbir zaman sağlanmamış olmasına rağmen son dönemdeki araştırmalar, şaşırtıcı şekilde tutarlı bulgulara dikkat çekmişlerdir. Bu amaçla kişilik araştırmacılarının çalışmalarının en çok yoğunlaştığı model, beş faktörle açıklanan kişilik modelidir. Araştırmalarda bu konuda önemli bir kuramsal çatı oluşturulmuş olduğu görülmektedir.¹⁸⁷

Bireylerde gözlemlenen birçok kişilik özelliği olmasına rağmen araştırmalar sonucu bulunan beş faktör kişilik modeli oldukça yararlı bir sınıflama olmuştur. Beş faktör kişilik modeli belli aralıklarla yapılan faktör analizleri sonuçlarında zaman,

¹⁸⁵KORKMAN; s.19.

¹⁸⁶ROECKELEIN, John E.; **Dictionary Of Theories, Laws&Concepts In Psychology**, Greenwood Publishing Group, London, 1998, s.90-91.

¹⁸⁷TOMRUKÇU, Bahar; **Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İş Değerleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 2008, s.10.

bağlam ve kültür gibi özellikler gözetilerek bulunmuştur.¹⁸⁸ Beş faktör şu şekilde sıralanabilir:

- Dışadönüklük-İçedönüklük
- Yumuşak Başlılık-Uzlaşılabilirlik Hırçınlık
- Öz Denetim/Sorumluluk-Yönsüzlük/Dağınıklık
- Duygusal Tutarsızlık/Nörotisizm-Duygusal Tutarlılık
- Gelişime Açıklık-Gelişmemişlik¹⁸⁹

Beş faktör modelinin en önemli iddialarından birisi, kişilik boyutları için bir sınıflama sistemi oluşturabilmek ve böylece alanda çok dağınık bir görünüm sergileyen kişilik araştırmaları arasında bir bağlantı kurmaya olanak sağlamaktır. Birçok araştırmacı modelin çeşitli psikolojik yapı ve kavramlarla ilişkisini kurma yolunda çaba göstermektedirler.¹⁹⁰

Buraya kadar çeşitli kişilik kuramları ele alınmış ve incelenmiştir. Bu kuramlar daha fazla arttırılabilir. Çünkü kişilik konusu oldukça geniş bir konudur ve birçok araştırmacı tarafından ele alınmaktadır. Çalışmamızda kişiliğin A ve B tipi boyutu ile stres arasındaki ilişkiye değinilecektir. Bu yüzden bundan sonraki bölümde kişilik tiplerine yer verilecektir.

1.3. KİŞİLİK TIPLERİ

Çevremize baktığımızda bazı bireyler dışadönük ve neşeliyken, bazıları ise çok sessiz ve içedönüktür, bazıları karar verirken üst düzeyde analitiksel yeteneklerini kullanırken, bazıları da duygularını kullanır; kimisi rahat ve planlı yaşarken, kimi de spontan yaşamaktadır. Bireyler belli başlı yönlerde farklıdır.

¹⁸⁸CALIGURI, Paula M.; “The Big Five Personality Characteristics As Predictors Of Expatriate’s Desire To Terminate The Assignment And Supervisor-Rated Performance”, Personnel Psychology, V. 53, N. 1, Spring 2000, s.71.

¹⁸⁹SOMER; s.40-43-45-46-48.

¹⁹⁰SOMER v.d.; s.31.

Ancak neden farklı bir biçimde düşünür, arzular ve hareket ederiz? Ya da benzer durumlarda bir birey gülerken neden diğer bir birey ağlar ya da kızar?¹⁹¹

İşte kişilik yapısını açıklamaya çalışan kuramların çoğu, kişiliğin gözlenebilen niteliklerinin, özelliklerinin nedeni üzerinde durmayıp, bunların nasıl olduğunu tanımlar. Başka bir ifade ile birey davranışının nedenlerini araştırmayıp, söz konusu davranışı nitelik, huy, tip gibi kavramlarla anlatmaya çalışırlar.¹⁹² Ancak bazı kuramcılar bireylerin kendine özgü davranışlarının nedenlerini araştırıp bunların nasıl bir araya getirileceğine dair araştırmalar yapmışlardır. Kişilik tipleri kuramları da bu şekilde varolmuş ve gelişmişlerdir.

Kişilik tipi; bireyleri ve bireylerin neyi neden yaptıklarını anlamayı sağlayan, bireyin sınırlılıklarını, neleri yapabileceğini, neyi yapamayacağını ve bilgi işleme süreci içinde bireyin kendine göre tercihlerindeki doğal eğilimlerini anlamayı sağlayan olağanüstü bir sistemdir. Binlerce yıldır bireylerin davranışları arasında önemli farklılıklar olduğu bilinmektedir. M.Ö. 450’de Hipokrat dört farklı mizaç gözlemlenebileceğini öne sürmüştür. Ancak psikoloji literatürüne baktığımızda elle tutulabilir verilerin ortaya konması 1920’de Carl Jung’un psikolojik tipler isimli kitabının yayımlanmasıyla gerçekleşebildi. Jung’a göre her birimizin kendimize özgü ve tanımlanabilir özellikleri vardır.¹⁹³

Jung’un yapmış olduğu kişilik çalışmasından sonra çeşitli kuramcılar da kişilik tipleri üzerine araştırmalarını sürdürmüşlerdir. Bu kuramcılar tarafından kişilik tipleri farklı açılardan ele alınmıştır. Psikoloji literatüründe tip kavramı, belirli bir kişilik özelliği ya da özel kişilik modeli anlamında kullanılır. Kişilik tipleri üzerine çalışmalar yapan kuramcılar bireylerin düşünceleri, davranışları, duyguları, seçimleri ve kararları arasındaki farklılıkların nedenlerini araştırmışlar ve açıklamaya çalışmışlardır.

Çalışmamızın bu bölümünde belli başlı kişilik tipleri kuramlarına yer verilecek ardından araştırmamızın asıl konusu olan A ve B tipi kişilik üzerinde durulacaktır.

¹⁹¹BALKIS, Murat; **Üniversite Öğrencilerinin Düşünme Stilleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2003, s.11.

¹⁹²CAN; s.119.

¹⁹³BALKIS; s.10-11-12.

1.3.1. Jung'un Psikolojik Tipleri

Jung tipolojisini çeşitlilik ve karışıklık gösteren birey tiplerini bazı yöntemlerle bir araya getirmeye çalışarak yaratmıştır. Bireysel farklılıkları belli kategorilerde toplamayı hedeflemiştir.¹⁹⁴ Jung bireyleri öncelikle olarak iki gruba ayırmıştır. Bunlar dışa-dönük ve içe-dönük şeklindedir. İçe dönük tip, nesnelere zor ve olumsuz bağlantı kurar. Nesneden çok özneye bağlıdır. Nesne geri planda kalır, kişilik yapısı ve davranışın oluşmasına dolaylı olarak etki yapar. Bu tiplerin içinde buldukları ortama uyumları güçtür. Toplumsal kurallar ve değerlerin benimsemesi zorlukla olabilir. Dışa dönük tip, nesnelere kolay ve uyumlu bağlantı kurar. Nesnelere değer vererek düşünür. Eylemlerini nesnelere göre düzenler, öznenin çok nesneye bağlıdır. Kendisinin dışındaki dünyaya daha çok ilgi duyar. İçinde yaşadığı ortamın ortak kurallarına ve değerlerine kolay ve çabuk uyum gösterir. Bu gibi durumlarda birey, kendi iç dünyasının derinliklerinde bulunan duygu ve düşünceler bilinçli duruma çıktığında, tanımadığı duygu ve düşünceleri çevresindeki nesnelere yansıtır.¹⁹⁵

Günlük yaşamda böyle bir kişilik yapısına rastlama olasılığı yoktur. Jung'a göre, içe ya da dışa dönüklük, kişilik gücünün yöneliş biçimidir. Bu güç doğuştan vardır, amacı üstün olan ruhsal işlevi belirtmek ve geliştirmektir. Genel olarak her kişilik yapısında, denge durumunda olan içe ve dışa dönük özellikler vardır. Bilinç dışı dönük olduğu zaman, bilinçdışı içe dönüktür. Ya da bunun tam tersi söz konusudur. Değişik tiplerin özellikleri, bireylerarası ilişkilerde, evlilik sorunlarında, ana-baba-çocuk çatışmalarında, bireylerarası sürtüşmelerde, hatta toplumsal ve siyasal olayların ortaya çıkmasında önemli rol oynar.¹⁹⁶

Jung bunların dışında psikolojik tiplerin dört ana fonksiyonunu tanımlamıştır. Bunlar; duyuş, hissetme, düşünme ve kavrayıştır. Jung bu fonksiyonları bulurken çeşitli alanlardan yararlanmışır. Mitoloji, din, tinsel, büyücülük ve kehanet gibi.¹⁹⁷ Bunlar; duyuş, duyu organlarıyla algılama; hissetme, kendini ve başkalarını

¹⁹⁴DOWNS, Alexis; DURANT, Rital and EASTMAN, Ken; “Jung’s Legacy And Beyond: Exploring The Relevance Of Archetypal Psychology To Organizational Change”, Journal Of Organizational Change Management, V. 15, N. 5, 2002, s.502-508.

¹⁹⁵KÖKNEL; s.90.

¹⁹⁶DEĞİRMENCİ; s.61.

¹⁹⁷ROECKELEIN; s.277.

değerlendirebilme yeteneği; düşünme, düşünme işlevi, mana ve kavrayış; sezgi, bilinçli olarak kavramanın dışında gerçeğin fark edilmesi, bir çeşit içe-doğustur.¹⁹⁸

Jung psikolojik tiplerle ilgili yaptığı açıklamalarda esasında bireylerin benlik gelişimlerini ortaya koyan ifadelere de yer vermektedir. Jung'un psikolojik tipleri anlaşılabilir ve farklılıkları yapıcı bir şekilde kullanmak için faydalanabilir yollar sunmaktadır. Örneğin; dışadönük bireyler yazmaktan çok dinlemeyi ve konuşmayı tercih ederler. Bu durum onların seçeceği meslekler üzerinde etkilidir. Duyusal bireyler gerçekleri isterler ve bunların geçmişteki durumları ile ilişki kurma eğilimleri fazladır. Gelecek bakış açıları daha çok sezgileri üzerine kurulmuştur.¹⁹⁹

Jung sekiz tür içe ve dışa dönük tipe ulaşmıştır. Bunlar;

-Düşünen İçedönük: Kendini gözler ve genellikle soyut fikirlerin etkisinde kalır. Somuta yönelebilmeye gücüne sahip olmasına rağmen fikirleri içsel olarak izler. Bu grup, bazen korkunç sonuçlar doğuracağını hesaba katmaksızın bir görüşün peşine takılan ve dogmalardan hoşlanan bazı teröristleri ve bağınazları da içerir.²⁰⁰

-Düşünen Dışadönük: Bu grupta olan bireyler dış dünyaya yönelirler. Genelde katı bir düşünce yapısına sahiptirler. Kurallar, yasa ve ahlak konularında tehlikeli olabilirler. Bazen duygudan yoksun acımasız bir tavır içerisine girebilirler.

-Duyusal İçedönük: Kapalı bir kutu gibidirler. Bu gruptaki bireyleri anlamak için büyük bir çaba gerekir. Birçok şeyi kendi derinlerinde yaşamayı severler. Sakin görünümüdürler. Heyecanlarını daha çok içlerinde yaşarlar ve bunu çok fazla dışarı vurmazlar.

-Duyusal Dışadönük: Son derece toplumcudur. Dış dünyaya yönelmiştir. Fakat duygu ağır basmaktadır. Bu, hava iyi olduğu için kendini iyi hisseden, yağışlı olduğu zaman da ağlayacakmış gibi olan birey tipidir. Halbuki içe dönükte her şey dış koşullarda bağımsız olarak iç iklimine yani yaşamına bağlıdır. Kolaylıkla etki altında kalıp, konuları duygu aracılığı ile gözden

¹⁹⁸BALKIS; s.20.

¹⁹⁹DOWNS v.d.; s.508.

²⁰⁰YANBASTI; s.46.

geçirir. Tutumu şu cümleyle açıklanabilir; “Bunu çok hoş buluyorum. Öyleyse çok hoştur”.²⁰¹

-Duysal İçedönük: Son derece öznel bir tiptir. Her şeyi bu öznelliğine göre yaşamayı ve yorumlamayı sever. İç alemindeki duyulara daha fazla yönelmektedir.

-Duysal Dışadönük: Somut olan şeylerle ilgilenmeyi daha çok severler. Nesnellikten hoşlanırlar. Deneyimlerini bir olaydan diğerine rahatlıkla aktarabilirler.

-Sezgisel İçedönük: Bu tipteki bireyler bir rüya aleminde gibidirler. Hayal gücü sınırsızdır. Bilgi ve deneyimleri tamamiyle sezgileri üzerine kurulmuştur. Başkalarını kendi fikir ve inançlarına inandırma eğilimleri fazladır.

-Sezgisel Dışadönük: Onlar için “sezgiyle doğuyor ve yaşıyor” denebilir. Birçok kadın bu gruba girer. Bu tipte bir birey, başarmak için her şeyi dener. Aslında bunu bilinçsiz olarak yapar. Bu tür bir kadın karşısında erkek, kendini gizlemekten başka bir şey yapamaz. Bu tipteki birey, kendisine uygun düşen toplumsal çevreyi, nasıl giyineceğini ve nasıl konuşacağını hissederek bilir. Kısaca bu tipler sezgileri ile dış gerçekler arasında bağ kurar.²⁰²

Jung’a göre kişilikte bulunan dört işlevden birinin gelişmesi ergenlik çağı sonunda tamamlanır. Ancak bu çağda olup kişilik gelişmesini tamamlamamış bireyler de vardır. Bu bireyler tutarsız davranırlar, dengesiz ve düzensizdirler. Her an değişme gösterirler. Gelişmiş bir kişilik yapısında dört işlevden en az üçünün bilinç yüzeyine çıkması gereklidir. Genellikle içe ve dışa dönüklükte uçlara yakın bulunan bireylerde nevroitik yakınmalar ve belirtiler ortaya çıkar.²⁰³ Jung kişiliğin karakteristik özellikleri ve psikolojik tipleri, patolojilerin ve oluşan olumsuz kişilik bozukluklarının gelişimi için önceden gerekli olan bilgileri sağlamaktadır. Bu yüzden

²⁰¹YANBASTI; s.47.

²⁰²YANBASTI; s.47.

²⁰³CAN; s.123.

deneyimlerini pratik bir tipoloji yaratarak ve psikolojik tipleri hem çeşitlendirerek hem de bir araya getirerek paylaşmıştır.²⁰⁴

1.3.2. Eysenck'in Kişilik Tipleri

Eysenck kişiliğin yorumlanmasına yeni boyutlar kazandırmıştır. Kuramında treyt ve tip kavramları temel kavramlardır. Eysenck'e göre treyt, bireyin belli biçimde davranışta bulunma eğilimlerinin bütününden, tip ise treytlerin toplanması ve örgütlenmesinden oluşur. Kişilik bunların birleşimi, başka bir deyişle bütünüdür.²⁰⁵ Dolayısıyla treyt, bir bireyi diğerinden ayıran özelliktir. Bireyin gözlenebilen davranışsal eğilimleridir. Tip ise ortaya çıkan treytlerin oluşturduğu daha genel ve kapsamlı davranışların örgütlenmiş halidir.

Bu kurama göre, kişilik yapısı, birbirinden bağımsız, iki uçlu yatay ve dikey iki boyut üzerinde değerlendirilmiştir. Yatay boyutun bir ucunda içe dönüklük, öteki ucunda dışa dönüklük; dikey boyutun üst ucunda nevrotik, alt ucunda normal tipler bulunmaktadır. Bütün bireylerin kişilik yapıları bu iki boyut arasında bir yerde bulunur. Dikey ve yatay boyutlarda yer alan ve kişiliği oluşturan öğeler, birbirinden ayrı olan, ancak aralarında bağlantı bulunan dört ayrı düzeye yerleştirilmiştir.²⁰⁶

En alt düzey birinci düzeydir. Bu düzeyde özgül tepkiler bulunmaktadır. Özgül tepkiler, bir ortamda bir kez gözlenen davranışlardır. Örneğin; yürürken çarptığımız birinden özür dileme yaklaşımında bulunulması gibi.²⁰⁷ Bu tepkiler özel tepkilerdir. Bireyin kalımsal olarak bazı özellikler taşıması da bu tepkilerle yakından ilişkilidir.

İkinci düzey; bireyin bulunduğu ortamlardan elde ettiği alışkanlıklara dayalı özellikleri ile ilgilidir. Bazı bilgi ve deneyimleri kazanan bireyin benzer durumlarda benzer davranışlar göstermesi bu düzey ile ilgidir. Kişiliğin bu düzeyi ile bireysel

²⁰⁴NESTERENKO, A.I.; VASILYEV, Y.N.; MEDVEDEV, M.A. and ROBENKOVA, T.V.; "Physiological And Psychological Expression Of Personality Types", Human Physiology, V. 29, N. 6, 2003, s.729.

²⁰⁵ÖKTE, Meltem; **Ergenlerde İçe Dönüklük-Dışa Dönüklük Kişilik Özelliği İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişkiler**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2001, s.24.

²⁰⁶ÖKTE; s.24.

²⁰⁷SÖNMEZ; s.14.

davranışlar ve yapının devamlılık kazanması gerçekleşecektir.²⁰⁸ Aynı koşullar altında tekrar ortaya çıkan özgül tepkiler olarak tanımlanır. Örneğin; çarptığımız her bireyden özür dilenmesi yaklaşımı gibi.²⁰⁹

Üçüncü düzey; bireyin birçok alışılmış davranış arasından belirli eğilimleri kazanması evresidir.²¹⁰ Alışkanlık durumuna gelmiş davranışlara ilişkin treytlar arasında bağlantılar kurulur. Bu treytlar örgütlenir.²¹¹ Dolayısıyla bu düzey kişilik treytlarının oluştuğu düzeydir.

Dördüncü düzey tip düzeyidir. Bu düzeyde belirgin tipler ortaya çıkmaktadır. Eysenck'in yaklaşımına göre tipin ortaya çıkmasında her bir düzeyin baskın faktörünün etkisi olmaktadır. Bu görüşe göre, bir kişiliğin, kişilik özelliğinin hangi diliminden daha fazla etkilendiği önem kazanmaktadır. Kişiliğin ortaya çıkması ve bir tipin oluşmasında da bu faktörlerin ağırlığı bireyden bireye ayrıcalıklar gösterebilmektedir.²¹² Bu düzey kişilik treytlarının örgütlenerek bir tip oluşturduğu düzeydir.

1.3.3. Kretschmer'in Kişilik Tipleri

Bireyin beden yapısı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Kretschmer üç tip belirlemiştir. Bunlar; atletik tip, astenik tip ve piknik tiptir.

Atletik tiplerin boyları ortanın üstündedir. Kol ve bacakları uzun olup kasları iyi gelişmiştir. Az yağlı ve gergin olan derinin altından kasların kabartıları görülür. Saçlar ve kıllar bol ve serttir.²¹³ Astenik tipler uzun ve ince yapılı bireylerdir. Genelde zayıftırlar. Bu tipteki bireylerin bir kısmı çok güçlü bir kısmı güçsüzdür. Soğukkanlı, içe dönük ve çekingendirler. Bunların yanı sıra kötümser, inatçı, intikam almaktan hoşlanan bir yapıları da vardır.

Piknik tipler orta boylu, kısa boyunlu, karın boşluğu geniş, kasları gevşek, yağlanma ve şişmanlama eğilimi gösterirler. Yüzleri yağlı ve parlak, saçları ince ve seyrek. Saçları çabuk dökülür. Buna karşılık, sakalları sert ve beden kılları çoktur.

²⁰⁸SİLAH; s.256.

²⁰⁹SÖNMEZ; s.14.

²¹⁰ŞİMŞEK v.d.; s.75.

²¹¹ÖKTE; s.25.

²¹²SİLAH; s.256.

²¹³KÖKNEL; s.84.

Kol ve bacakları kısa, elleri ve parmakları tombuldur.²¹⁴ Fiziksel özelliklerinin yanı sıra dış dünyaya açıktırlar, toplumdurlar, gerçeklikten hoşlanırlar, yaşamaktan mutluluk duyarlar ve sempattırlar. Kin tutmayı sevmezler ve iyimserdirler.

1.3.4. A ve B Tipi Kişilik

Bireylerin kişilikleri, strese etkilenme düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Kişilik, bireyin bir bütünlük içinde süreklilik gösteren davranış özellikleri ve çevresine uyum biçimidir. Bu anlamda kişilik deyişi insanın dış görünüşü, kendi benliğini kullanma biçimi, ölçülebilir iç ve dış özelliklerini, kendi arasında uyum sağlamasını, dış etkilere uyarlanmasını, durağanlaşmış davranışlarını kapsar. Bu çerçevede insan kişilik tiplerinin farklı bir sınıflaması yapılmıştır. Buna göre; A ve B tipi kişilik kavramı ortaya konulmuştur.²¹⁵

En önemli bireysel stres kaynağı kişilik özelliğidir. Kişilik analizi ve stres ilişkisinde ilk ciddi çalışma Rosenman ve Friedman tarafından 1974 yılında ortaya konmuştur. Çalışmalarındaki kişilikler A ve B tipi olarak belirlenmiş, bunlara yönelik çeşitli özellikler tanımlanmıştır.²¹⁶ Esasında Rosenman ve Friedman kardiyolog olarak çalışmışlardır. Onlar psikolojik ve tıbbi faktörlerin koroner kalp rahatsızlıkları üzerinde etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Bireylerin koroner kalp rahatsızlığına yakalandıklarında, farklı davranış gösterme eğilimi içerisinde olduklarını fark etmişlerdir. Bu hastaların tıbbi faktörlerle beraber daha çok düşmanca duygular sergilediklerini, daha agresif, talepkar, öfkeli ve hırslı olduklarını belirtmişlerdir. Bu gözlemlerinden sonra bireyleri kişilik özelliklerine göre ikiye ayırmış ve incelemişlerdir.²¹⁷ Onlardan sonra A tipi kişiliğin dinamiklerinin anlaşılması için çok sayıda yapılan araştırmalar; psikologlar, psikiyatristler, davranış bilimcileri, tıbbi profesyoneller ve yönetim araştırmacıları gibi birçok farklı alanın araştırmacıları tarafından yürütülmüştür.²¹⁸

²¹⁴KÖKNEL; s.84.

²¹⁵(Erişim: http://ishukuku.blogcu.com/s-t-r-e-s_432424.html 11.05.2009).

²¹⁶SABUNCUOĞLU, Zeyyat; TÜZ, Melek; **Örgütsel Psikoloji**, 3. Baskı, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2001, s.238.

²¹⁷HASLAM, S. Alexander; **Psychology In Organizations (The Social Identity Approach)**, 2. Edition, Sage Publications, London, 2004, s.186.

²¹⁸JAMAL, Muhammad and BABA, Vishwanath V.; **Type-A Behavior, Job Performance And Well-Being In College Teachers**, International Journal Of Stress Management, V. 8, N. 3, 2001, s.231-232.

Birer kardiyoloji uzmanı olan bu araştırmacılar, koroner kalp hastalığı olan bireylerde ortak olan bazı davranış özellikleri belirlemişler ve bu özelliklere "A Tipi Davranış Özellikleri" adını vermişlerdir. "A tipi" davranışlar tipik olarak, sürekli zamanla yarışan, başarı yönelimli insanlarda görülür. Bu kişiler hızlı çalışırlar ve hızlı konuşurlar. Aynı anda birkaç işi birden yapmaya çalışırlar. Sabırsız ve öfkeli dirler. Beklemeye tahammülleri olmadığından konuşanın sözünü kesmeye eğilimlidirler.²¹⁹ Zamanı boşa harcamaktan nefret etmek, yavaş insanlara karşı tahammülsüzlük, dostluk ya da zevk verici şeyler için çok az zaman ayırmak A tipi kişiliğin en önemli özellikleridir. Ayrıca diğer bireylere karşı şiddetli huzursuzluk, öfke ve sabırsızlık gösterirler.²²⁰ Hayal güçleri geniş ve zengindir. Araştırmayı severler. Kafalarında çok fazla düşünce, fikir, dilek ve istek vardır. Gelecekle ilgili pek çok plan ve projeleri vardır. Her yeni gördükleri şey onlar için yeni bir proje anlamına gelir.²²¹ A tipi davranış biçimine sahip birey agresif, sabırsız ve işe çok fazla yöneliktir. Bu bireylerin kesin bir konuşma tarzı vardır. Kendileri ve başkaları için yüksek bir beklenti düzeyleri koyar ve bunun gerçekleşmemesi durumunda büyük ölçüde rahatsızlık duyarlar. Çoğunlukla kendisi ile meşgul ve benmerkezcidir. Bu kimseler büyük çoğunlukla, hayatın diğer cephelerini ve ailelerini ihmal edecek ölçüde kendilerini işlerine vermişlerdir.²²²

A tipi kişiliğin açık göstergeleri arasında şunları sayabiliriz: Şiddetli tartışmalara yol açmak için çaba gösterirler, hızlı bir konuşma tarzına sahiptirler, yüksek oranda başarı amacı taşırlar, yaşam merdivenlerini hızlı çıkmaktan hoşlanırlar, aynı anda birden fazla proje ile ilgilenmek hoşlarına gider, meydan okuma eğilimleri vardır, diğerleri ile sürekli rekabet halindedirler ve aşırı sabırsızdırlar.²²³ Ayrıca A tipi kişiliğe sahip bireyler rekabet, başarı ve kontrol duygusuna sahiptirler. Yeni bir durum ya da zor koşullarla karşılaştıklarında genellikle kendi amaçlarına göre yeni durumu değerlendirirler ya da sorunu çözmeye

²¹⁹ŞAHİN, Nesrin H. ve DURAK B., Ayşegül.; **İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A Tipi Kişilik ve İş Doyumu**, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 17, S. 1, 2006, s.33.

²²⁰(Erişim: http://ishukuku.blogcu.com/s-t-r-e-s_432424.html 11.05.2009).

²²¹(Erişim: <http://www.hiperaktivite.net/degerlendirme.htm> 11.05.2009).

²²²DURNA, Ufuk; **Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, C. 11, S. 1, Manisa, 2004, s.199.

²²³JAMAL v.d.; s.232.

çalışırlar.²²⁴ A tipi kişiliklerin zamanla ilgili sınırsız sorunları vardır. A tiptekiler dakik olmak, vakit darlığından sakınmak ve zamanı ölçebilsinler, zamana yatırım yapabilsinler, harcanan zamanın ve kalan vaktin değerini ölçebilsinler diye el altında bir saatin olması ihtiyacındadırlar. Bu kişiler sınırlandırıcı olduğu kadar, olması gerektiğın ve karşılanması gerektiğine inandıklarından ötürü de son teslim tarihleri konusunda hassastırlar. Zaman bir çeşit ölçme, sınırlama, belirleme, tarif etme anlamında araçtır.²²⁵ Bazı araştırmacılar A tipi kişilik ile ilişkili ve onu karakterize eden üç ayrı bulgu bulmuşlardır. Bunlardan ilki bu bireylerin işleri ile olan ilişkileri, ikincisi hızlı ve sabırsız olmaları, üçüncüsü ise yüksek hareketlilik ve rekabet duygularıdır. Bu üç bulgunun A tipi kişilik yapısı üzerinde farklı ve önemli etkilere sahip olduğu belirtilmektedir.²²⁶

A Tipi kişiliğın genel özellikleri şunlardır:

- Zamanı iyi kullanma konusunda hassastırlar.
- Oldukça saldırgan ve rekabetçilerdir.
- Sürekli hareket etmeyi severler ve hızlı yemek yemek alışkanlığındadırlar.
- Aynı anda iki iş yapmak isterler.
- Sabırsızdırlar ve beklemekten nefret ederler.
- İşe yöneliktirler ve işi zamanında bitirmeye önem verirler.
- Rakamlarla boğuşurlar ve başarıyı kazanma derecelerini ölçmeye çalışırlar.
- Güçlü bir motivasyonları vardır.
- Kendilerine aşırı güvenleri vardır.
- İşlerinde yüksek kaygı taşırlar.
- Çabuk karar verirler.

²²⁴BEGLEY, Thomas M.; LEE, Cynthia and CZAJKA, Joseph M.; **The Relationship Of Type A Behavior And Optimism With Job Performance And Blood Pressure**, Journal Of Business And Psychology, V. 15, N. 2, 2000, s.217.

²²⁵PERTEV, Erkan; **A Tipi ve B Tipi Kişilik Özellikleri İle Stres Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006, s.19-20.

²²⁶STEWART-BELLE, Sue and LUST, John A.; **Career Movement Of Female Employees Holding Lower -Level Positions: An Analysis Of The Impact Of The Type A Behavior Pattern**, Journal Of Business And Psychology, V. 14, N. 1, 1999, s.189.

-Randevularına tam saatinde giderler ve başkalarında da aynı duyarlılığı isterler.

-Duyarlı bir kişilik yapıları vardır.

-Enerjilerini planlarlar.

-Az dinlenir az spor yaparlar.

-Orkestra şefli kişilik yapısındadırlar.²²⁷

A ve B tipi kişilik ile ilgili laboratuvar çalışmalarından alan çalışmalarına kadar yapılan bütün ampirik çalışmalar bu kişilikler arasındaki psikolojik farklılıkları bulmakta ve fiziksel sağlıkla ilgili ortaya çıkan durumları incelemektedir. B tipi kişiliğe sahip bireylerdeki özellikler genellikle A tipi kişiliğin zıt özellikleridir.²²⁸ B tipi kişilikler, başkaları ile yarışmaktan ve iddialaşmaktan hoşlanmazlar. Mükemmelere erişmek için çaba göstermezler. Heyecan ve telaşa kapılmazlar, sakin ve yumuşak kimselerdir, sabırlıdırlar, zaman baskısını ve sınırlamasını hissetmezler, sorumluluk duygusu yüksek değildir, herşeyi olurlarına bırakma eğilimindedirler, aşırı ve çeşitli iş yüklenmekten hoşlanmazlar.

B tipi bireyler ayrıca kendilerine, ailelerine ve hobilerine zaman ayırırlar. Daha sosyal ve gamsız bir davranış sergilemekten hoşlanırlar. Her insanın hata yapabileceğini düşünürler, kusursuzluk arayışında değildirler. Astları onlarla çalışmaktan zevk duyar. Herşeyi ciddiye almazlar en ciddi konularda dahi işin espritüel tarafını bulurlar, etraflarındaki insanları yatıştırırlar ve rahatlatırlar. Kendilerine, diğer insanlara karşı hoşgörü ve tolerans düzeyleri yüksektir, hatalara karşı affedicidirler.²²⁹ Tamamen işlerine odaklanıp hayatın diğer boyutlarını unutmazlar; B tipi kişiliğe sahip birey isinden de zevk almaya çalışır. Toplantılarda sadece iş konuşmazlar; hayatın eğlenceli tarafını görmeyi sağlayan becerileri objektif ve dengeli olmalarını da sağlar. İşlerine vakit ayırdıkları kadar ailelerine ve dostlarına da zaman ayırırlar.²³⁰

²²⁷(Erişim: <http://www.humanresourcesfocus.com/stres.asp> 11.02.2009).

²²⁸JAMAL v.d., s.232.

²²⁹ŞİMŞEK, Muhammet Ali; **Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2005, s.46.

²³⁰PERTEV; s.21.

B tipi kişilik özellikleri şunlardır:

- İvedilik ve sabırsızlık düşünceleri yoktur.
- Gösteri meraklısı değildirler ve sorulmadıkça başarılarını ve yaptıklarını tartışma ihtiyacı duymazlar.
- Oyunu yarışmak için değil, hoşça zaman geçirmek için severler.
- Suçluluk duymadan dinlenirler.
- Sosyal değerler için fazla kaygılanmazlar.
- Zaman esiri olmazlar.
- Ekipte kolayca çalışırlar.
- Karar vermede aceleci değildirler.
- Özel hayatları ile iş hayatları arasında kolayca sınır koyabilirler.
- Eve döndüklerinde günlük hayattan tamamen uzaklaşabilirler.²³¹

Bireylerin çok azı tümüyle “A tipi” ya da “B tipi”dir. Bireylerde genellikle her ikikişilik yapısının bir karışımı görülmektedir. “B tipi” olan birinin “A tipi” davranışlar sergilediği ya da tam tersinin olduğu sıklıkla görülebilen bir durumdur.

Buraya kadar literatürde yer alan çeşitli kişilik tipleri incelenmiştir. Görüldüğü araştırmacılar çeşitli açılardan kişiliği ele almış ve değerlendirmişlerdir. Çalışmamızın asıl konusu olan A ve B tipi kişilik bundan sonraki süreçte stres konusu ile birlikte ele alınacaktır. Böylelikle kuramsal çerçeve boyutunda kişilik kavramı, kişilik kuramları ve kişilik tipleri değerlendirilmiştir.

²³¹(Erişim: <http://www.humanresourcesfocus.com/stres.asp> 11.02.2009).

İKİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMI, STRES KURAMLARI, STRESİN ÖZELLİKLERİ VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

2.1. STRES KAVRAMI

Stres kavramı günlük yaşantımızın vazgeçilmez bir gerçeğidir. Yaşam içerisinde her an stresle karşı karşıya kalmaktayız. Stres günlük dilde çok sık kullandığımız kelimelerden birisidir. Bu denli yaşam içerisinde yer edinmiş bir konu olduğu için stres, tarihin çok eski çağlarından beri varlığını korumakta ve çeşitli bilimsel araştırmalara da konu olmaktadır. Son yıllarda giderek önem kazanan stres konusu bu bölümde ele alınacak ve incelenecektir. Öncelikle stres konusu ile ilgili kavramsal açıklamalara yer verilecek, tarihsel süreç üzerinde durulacak, stresi açıklayan kuramlara yer verilecek, stresin aşamaları, belirtileri, kaynakları, sonuçları ve çeşitleri incelenecektir. Sonrasında ise stresle başa çıkma yolları ele alınacak ve değerlendirilecektir.

2.1.1. Tanımı, Önemi ve Gelişimi

Günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen stres, esasında çok yeni bir kavram değildir. Tarihinin insanlık tarihi kadar eski olduğunu bile söyleyebiliriz. Ancak araştırmacılar, bu kadar eski bir geçmişe sahip stres kavramının net bir tanımını yapma konusunda zorlanmaktadırlar. Bu yüzden stres kavramına ilişkin çeşitli bakış açıları ele alınacak ve değerlendirilecektir.

Stres, sokaktaki adamdan üniversitedeki bilim adamına kadar, herkesin sıkça kullandığı ve aynı zamanda birçoğunun da yaşadığı psikolojik bir durumdur. Yapılan araştırmalara göre, herkesin stres tanımının farklı olduğu gibi, bireylerde gözlenen stres nedenleri, belirtileri ve olumlu stres düzeyleri de farklı farklıdır. Bugün özellikle değişim hızının şaşılacak düzeyde artması nedeniyle, bireylerin sürekli bir şeyler kaçıyormuş korku ve kuşkusuyla hızlı hareket etme zorunluluğu duymaları, stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir.²³² Stres çok eski çağlardan bu yana insanlığın yaşamında yer almaktadır. Ancak buna rağmen stresin net bir tanımı bugüne kadar yapılamamıştır. Günümüzde değişik insanlar, değişik

²³²TUTAR, Hasan; **Kriz ve Stres Ortamında Yönetim**, Hayat Yayınları, No: 14, İstanbul, 2000, s.201-202.

ortamlarda stres kelimesini sıkça kullanmaktadırlar fakat bu sözcüğü kullanırken farklı anlamlar ifade etmeye çalışmaktadırlar.²³³

Jeremy Stranks'a (2005) göre stres; nadiren anlaşılan bir kavramdır ve tek bir tanımı yoktur. Stres farklı bireylere farklı şeyler anlatmaktadır. Bazı yaşam olayları bireylere hoş ya da üzücü gelebilir. Bazen de bu olaylar stres kaynağı olarak tanımlanabilir. Örneğin; evlenmek, işten çıkarılmak, yaşlanmak, yeni bir işe başlamak, çok ya da az iş almak, hücre hapsi ya da aşırı gürültüye maruz kalmak gibi. Stranks, stresi farklı şekillerde tanımlamıştır. Saldırıya karşı ortak bir tepki, yaşamın doğal dengesini rahatsız eden bir etki, bazı çevresel durumlara karşı vücut kaynaklarının kullanımı, çevresel değişimlere karşı oluşturulan cevap, problemlerle baş edebilmenin psikolojik bir tepkisi, uzun bir zaman dilimine yayılan ve hastalıklara izin veren sürekli bir anksiyete duygusu olarak farklı tanımlamalar yapmaktadır.²³⁴

Geçmişten günümüze bireyler çeşitli ve şiddetli olarak baskılar, çatışmalar ve istekler arasında kalmışlardır. Esasında şu anda bir anksiyete döneminde yaşıyoruz. İnsanların ağzından “umutsuzum, öfkeliyim”, “hayal kırıklığı yaşıyorum”, “çok şey yapmak zorundayım” gibi cümleler duymaktayız. Hatta bazen bireyler köle gibi yaşadıklarını ifade etmektedirler. Bazı bireyler de sürükleyici davranışlar içinde bulunmaktadırlar. Alkol ve kafein içmek, sigara içmek, fazla yemek yemek gibi. Bunlar, birtakım depresyon, öfke, kontrol kaybı gibi psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Emerald Staff'a göre stres, yüksek oranda hazır bulunmamazlık, düşük karar verme ve düşük moraldir. Ayrıca birçok hastalıkla bağlantısı bulunan bir kavramdır. Depresyon, ülser, astım, şeker hastalığı, kanser ve koroner kalp rahatsızlığı gibi.²³⁵

Acar ve Zuhal Baltaş (2002) akademik olarak, stresi meydana getiren olayları “stres vericiler”, bu olaylara insanın fizyolojik ve psikolojik düzeyde verdiği tepkileri

²³³YAKINLAR, İsmail Cem; **Askeri Lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s.3.

²³⁴STRANKS, Jeremy; **Stress At Work Management And Prevention**, 1. Published, Elsevier Book Aid International, London, 2005, s.1-2.

²³⁵BARTON, Cunningham J.; **The Stress Management Sourcebook**, 2. Edition, McGraw-Hill Professional Los Angeles, 2000, s.3-4.

de “stres” terimi ile ifade etmeyi tercih etmektedirler. Onlara göre, stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşıyor ve böylelikle yeni duruma bir uyum sağlar.²³⁶ Stres bir zorlanmanın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden olaylar ya da durumlar tek başına stres olgusunu meydana getirmez. Burada önemli olan bu olay ve durumların bireyde bir baskı ya da zorlanma uyandırmasıdır. Birey bu baskı ve zorlanmalara bir yanıt oluşturmak üzere stresi oluşturur ya da meydana getirir.

Psikoloji sözlüğünde stres iki farklı şekilde tanımlanmıştır. Birincisi, bireyin içeriden ya da dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi ya da duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya ya da bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel, ruhsal ve bilişsel tepkilerdir. Stres genellikle olumsuz bir yaşantı olarak değerlendirilse de, evlilik, yeni bir işe başlama gibi olumlu yaşantılardan da kaynaklanabilir. İkincisi, bireyde yukarıda tanımlanan türden tepkilere yol açabilen her türlü çevresel ya da içsel, geçici ya da sürekli fiziksel, kimyasal ve ruhsal etkidir. Stresin aşırı olması ya da uzun sürmesi, bireyde aşırı bir yüklenme yaratabilir ve çeşitli patolojilere yol açabilir.²³⁷

Birçok disiplin stresin farklı yönleri ile çalışmıştır. Stres; biyolojik bilimler içinde fizyoloji, biyokimya ve nörofizyoloji; psikolojik bilimler içinde psikoanaliz, kişilik, öğrenme teorisi, gelişim psikolojisi ve sosyal ekoloji; sosyal bilimler içinde antropoloji, sosyoloji ve tarih içinde araştırılmış ve incelenmiştir. Caroly Aldwin’e (2007) göre stresin üç ana dinamiği vardır. Bunlar; organizmanın içsel durumu, dışsal olaylar, birey ve çevre arasında meydana gelen deneyim ya da olaylardır. Buna göre stres hem organizmanın içsel yaşantısından kaynaklı hem dışsal yaşantısından kaynaklı hem de çevre ile etkileşiminden kaynaklıdır.²³⁸ Literatürde de stres için

²³⁶BALTAŞ, Acar ve BALTAŞ, Zuhâl; **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, 21. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002, s.23.

²³⁷BUDAK, Selçuk; **Psikoloji Sözlüğü**, 2. Basım, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2003, s.700.

²³⁸ALDWIN, Caroly M.; **Stress, Coping And Development: An Integrative Perspective**, 2. Edition, Guilford Publications, Incorporated, New York, 2007, s.24-25.

tanımlamalarda farklılıklar bulunmaktadır. Bunun en önemli nedeni ise farklı alanlarda çalışan bilim adamlarının stres kavramını farklı yorumlamasıdır.²³⁹

Richard Pettinger'e (2002) göre stres yaşam içerisinde farklı bir yere sahiptir. Stres, özellikle psikolojik, duygusal ve fiziksel zorlanma ya da gerilimin yaşandığı ve meydana geldiği zamanlarda, hiçbir şeyin veremediği özel bir önem ya da anlam içermektedir. Bu yüzden Pettinger, stresin öznel bir özelliğe sahip olduğunu düşünür. Ona göre, benzer olaylar karşısında verdiğimiz farklı reaksiyonlar farklı bireysel özelliklerimizden kaynaklanır. Stres, yaşam esnasında karşı karşıya kaldığımız ya da meydana gelen uyarılara karşı fiziksel ve psikolojik yanıtların birleşimi sonucu ortaya çıkar.²⁴⁰ Dolayısıyla yazara göre stres, yaşam olayları karşısında kişiden kişiye değişen, farklı tepkileri içinde bulunduran fiziksel, duygusal ve psikolojik bir yanıtlar oluşturan bir kavramdır.

Doğan Cüceloğlu'na (2000) göre stres; bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir. Bir organizma çevresine sürekli uyum yapma durumuyla her an karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar uyumu ya kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Fiziksel koşullara örnek olarak; hava soğudukça bireyin kendini korumak ve bir anlamda çevreye uyum yapmak için üstüne bir şeyler giymek ya da daha sıcak bir ortama gitmek zorunluluğunu duyması verilebilir. Psikolojik koşullara örnek olarak da üniversite giriş sınavlarına çalışan bir kimseyi verebiliriz. Sınava hazırlanma kaygısı, sınavda geçme ya da kalma korkusu bireyde gerginlik yaratır.²⁴¹

Bazı araştırmacılara göre stres, vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyarılara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyarılar; okul değişikliği, yeni bir şehre taşınmak, sevilen birinin kaybı v.b. olabilir. İçsel uyarılar ise; fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Bu uyarılar tehdit edici olduğunda, vücut kendini korumaya çalışır ve savunmaya geçer. Bu "savaş ya da kaç" durumunun yaşandığı zamandır.²⁴²

²³⁹YAKINLAR; s.4.

²⁴⁰PETTINGER, Richard; **Stress Management**, 1. Published, Capstone Publishing, London, 2002, s.8.

²⁴¹CÜCELOĞLU; s.321.

²⁴²ÖRÜCÜ, Ç. Müge; "**Stres ve Stresle Başa Çıkabilme**", (Erişim: <http://www.mc.metu.edu.tr/~pdrm/pdfs/brochure2.pdf> 04.02.2009).

Kristin Higgins'e (2005) göre stres, duygusal ve psikolojik mutluluğu rahatsız eden negatif psikolojik reaksiyonlardır. Vücudun sakıncalı olay ve durumlara karşı verdiği cevaptır. Esasında vücudun stres kaynaklarına ve gerilimlere cevaplar üreterek bir role büründüğünü kabul etmek gerekir. Ayrıca Higgins biliş ve kişilik gibi özelliklerin de stres cevapları üzerinde önemli bir role sahip olduğunu düşünmektedir.²⁴³

Türk Dil Kurumu'na (1992) göre stres; ameliyat şoku, travma, soğuk, heyecan v.b. etkenlerin organizmada, iç organlarda ve metabolizmada oluşturduğu bozuklukların tümüdür.²⁴⁴

Gillbert O. Catron'a (2005) göre stres; vücudun bir çağırışı, haykırışı ya da hareketidir. Esasında stres, bir tehlike algılandığında bu tehlikeye karşı vücudun "mücadele et ya da durumdan kurtul" cevabına yol açan bir durumdur. Bu noktada vücut bir alarm oluşturmaktadır. Bu alarmı vücudumuzdaki içsel değişimler yaratmaktadır. Çünkü alarm sırasında şekerimizin artması, yükselen kas aktiviteleri, hipofiz bezinin adrenalin ve glukajon salınımını arttırması gibi durumlar hızlanmaktadır. Dolayısıyla bu durumlar vücudun uyanıklık durumunu arttırmakta ve tüm bu yaşananlarda stres olgusunu ortaya çıkarmaktadır.²⁴⁵

İsmet Barutçugil'e (2004) göre gerilim, endişe, kuşku, tedirginlik, huzursuzluk, korku, heyecan gibi duyguları bir arada ifade eden stres, günümüzde yaşamamızın ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak stresi, tümüyle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum olarak görmemek gerekir. Stres, bir ölçüye kadar, bireyin mücadele gücünü ve başarıma azmini arttıran, güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona direnme gücü veren bir fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkidir.²⁴⁶ Dolayısıyla stres olumsuz bir durum değil, etkin ve doğru kullanıldığında olumlu bir durum olmaktadır. Stressiz bir yaşam hayali mümkün değildir. Önemli olan stresten doğru bir biçimde yararlanabilmektir.

²⁴³HIGGINS, Kristin K.; **The Stres Management Self-Efficacy Inventory (SMSEI) Development And Initial Psychometrics**; University Of Arkansas, 2005, s.17.

²⁴⁴TÜRKÇE SÖZLÜK; Türk Dil Kurumu, C. 2, Ankara, 1992, s.1341.

²⁴⁵CATRON, Gilbert O.; **Stres: Origins, Perceptions And Management, Techniques Used Among Intercollegiate Student-Athletes At Bluefield College**, United States Sports Academy, Alabama, 2005, s.24.

²⁴⁶BARUTÇUGİL, İsmet; **Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi**, 2. Basım, Kariyer Yayıncılık, İstanbul, 2004, s.143-144.

Tıpta stres sözcüğü, bireyde zorlanma yapan, uyum ve dengeyi bozan fiziksel, çevresel, ruhsal, toplumsal ve psikososyal etkenler, organizmada bu etkenlere karşı gelişen olumsuz değişiklikler ve tepkileri anlatmak için kullanılır. Bu zorlayıcı etkenler hava kirliliği, radyasyon, kalabalık gibi fiziksel-kimyasal etkenler; iş, ev ortamı gibi çevresel etkenler; sosyal iletişim odaklarına ilişkin psikososyal etkenler; sıkıntı, korku, hayal kırıklığı gibi psişik ve düşünce düzeyinde olabilir.²⁴⁷

Diğer taraftan stresi tanımlarken üç farklı yaklaşımdan söz edilmektedir. Birinci yaklaşımda çevre üzerinde odaklanılmakta ve stres bir uyarıcı olarak tanımlanmaktadır. İkinci yaklaşım stresi bir tepki olarak ele alır ve bireyin stres uyarıcılarına karşı tepkileri üzerinde odaklanır. Üçüncü yaklaşım ise, çevre ve birey arasındaki etkileşim boyutunu da göz önüne alarak stresi, stres uyarıcı ve tepkilerini içine alan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu süreç, birbirlerini karşılıklı olarak etkileyen birey ve çevre arasındaki sürekli etkileşimi ve uyumunu içerir. Bu bakış açısına göre, stres sadece bir uyarıcı ya da bir tepki olarak değerlendirilemez. Stres, uyarıcı ve stres tepkisi arasındaki etkileşimle ifade edilebilir.²⁴⁸ Yakınlar'a (2006) göre, stres birey ile çevresi arasındaki ilişkinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumda bireyin karşılaştığı durumu tehlikeli olarak algılamasının stres oluşumunda önemi büyüktür. Stres birey tarafından kontrol edilebilen bir tepki değildir. Bireyin karşılaştığı duruma algılama seviyesi sonucunda oluşan süreç kişinin iradesi dışında meydana gelmektedir.²⁴⁹

Yukarıdaki tanımlamalardan da anlaşıldığı gibi stres yaşamımızın önemli bir parçası olarak varlığını sürdürmektedir. Esasında stres, yaşadığımız çevreye uyum sağlama sürecinde yaşadığımız fizyolojik bir tepkidir. Bu fizyolojik tepki bireylerin psikolojik, duygusal ve zihinsel yaşam alanlarını da etkilemekte ve stres varlığını bu farklı bağlamlarda hissettirmektedir. Stres kontrol edilebilir bir durum değildir. Yani birey kendi iradesiyle bu süreci başlatıp yine kendi iradesiyle bitiremez. Dolayısıyla bu durum tamamiyle bireyin iradesi dışında meydana gelmektedir. Ayrıca her bireyin

²⁴⁷BALCIOĞLU, İbrahim; “Stres, Gençlik, Kentleşme, Şiddet”, Yeni Symposium, C. 39, S. 1, 2001, s.49.

²⁴⁸ÇANKIROĞLU, Sevil B.; **Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2007, s.15.

²⁴⁹YAKINLAR; s.5-6.

ortaya koyduğu stres tepkileri farklıdır. Çünkü birey olmak zaten diğerlerinden farklı kılmayı gerektirir.

Özetle, buraya kadar stresin farklı tanımları üzerinde duruldu. Stres daha öncesinde de dikkat çekildiği gibi insanlık tarihi kadar eskidir. Bu yüzden, bundan sonraki bölümlerde, stresin önemi ve gelişimine, nasıl tanımlandığına ve hangi özelliklerinin vurgulandığına bakılacak ve gerekli değerlendirmeler yapılacaktır.

Bilim dünyasına baktığımızda, “stres” sözcüğünün ilk kez 17. yüzyılda, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanıldığını görüyoruz. Thomas Young isimli bir başka fizikçi bunu, yüz yıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young’a göre stres, maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir. Madde, kendi üzerine uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bu stres tepkisi sayesinde eğrilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye ona uyum yapmaya çalışır. Ancak, eğer dış güç elastik kütle için kendi içindeki dirençten daha büyükse, böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde bir değişime uğrar. Stres sözcüğünün fizikte bu şekilde kullanımından sonra, diğer bilim alanlarında da yoğun bir şekilde kullanıldığını görebiliriz. Biyoloji, fizyoloji, endokrinoloji, tıp, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlar bunlardan bazılarıdır.²⁵⁰

Stres kavramı Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmektedir. Aynı kavram, 17. yüzyılda felaket, dert, keder ve elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise kavramın kullanılan anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmış ve stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır.²⁵¹ Stres tarihsel gelişiminde sistematik ve bilimsel olarak farklı tanımlarda gündeme gelmiştir. 14. yüzyılda stres, yaşamda karşılaşılan güçlükler, talihsizlikler ve zorluklar anlamında kullanılmıştır. 19. yüzyıla gelindiğinde ise stresin, uzun süreli hastalıkların temeline

²⁵⁰ŞAHİN, Nesrin Hisli; “Stres Nedir?Ne Değildir” (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998, s.2.

²⁵¹EROĞLU, Hülya; **Durumluluk-Süreklilik Kaygı Düzeyi İle Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, T.C. Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s.10.

konulduğunu görebilmekteyiz. Son yıllarda stres, günlük hayatımızda hemen herkesin kullanmaya başladığı ve günlük konuşma dilimize yerleşen bir kavramdır.²⁵²

Robert Hooke ve Thomas Young'dan sonra biyolog Walter Canon, stres kavramını canlı organizmalar bağlamında açıklamıştır. Canon'a göre stres, canlının doğal içsel dengesinin dışsal çevresel uyarılarca bozulması sonucunda oluşur. Cannon bu süreci homeostasis ve "savaş kaç tepkisi" kavramlarıyla açıklamaktadır.²⁵³

Literatür incelendiğinde, stresle ilgili birçok tanımın kullanıldığı görülmektedir. Stres kavramını ilk olarak ortaya atan Hans Selye, stresi, organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. Selye'nin öncü çalışmasının ardından stres sözcüğünün hemen bütün dillerde çevrilmeksizin kullanılmaya başlandığı görülmektedir.²⁵⁴ Selye'ye göre stres, aslında vücuttaki aşınma oranıdır. Stres bize, bedenimize zarar verme düşüncesi ya da anksiyete, hayal kırıklığı, yorgunluk gibi hoş olmayan zihinsel süreçleri çağırır. Selye yaptığı çalışmalar sonunda, stresin doğasını açıklamada başka bir tanımlama daha yapmıştır. Stres kişinin çevreye uyum yapma sürecinde yaşadığı fizyolojik bir tepkidir. İçsel ve dışsal koşulların değişimine uyum için bedenin çalışması ya da güç harcaması fizyolojik tepkilere neden olur.²⁵⁵

Stres konusu ile ilgili çalışmaların son zamanlarda artış göstermesine karşılık, gerçekte stresle yaşama ve stres deneyimi yeni bir olay ya da kavram değildir. Çünkü, kişilerde gerilime neden olan olaylar daima bulunmuş, insanlar öteden beri stres yaratan birçok olayla karşı karşıya kalmışlar ve kalmaktadırlar. Özellikle toplumların yaşantısındaki teknolojik, sosyal, kültürel, politik ve ekonomik hızlı değişim sorunlara neden olmuştur. Bu sorunlar bireyde stres yaratabilmekte, stres de

²⁵²ERCAN, Özlem; **İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2002, s.6.

²⁵³AKMAN, Sevil; **"Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar"**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.41.

²⁵⁴CONLAN, Roberta; **Zihnin Halleri**, (Çev.: Derya DUMAN), Phoenix Yayınları, Ankara, 2001, s.82.

²⁵⁵AKMAN; s.41.

bireyin sağlığını ve verimliliğini etkileyen bir kavram olarak kabul edilmektedir.²⁵⁶ Eski çağlarda hayatta kalmak için yapılan mücadeleler sonucunda yaşanan stres ile günümüzde yaşadığımız stres arasında aslında fazla bir fark yoktur. Strese neden olan olaylar değişse de strese gösterdiğimiz tepkiler aynıdır.²⁵⁷ Genellikle hızla çarpan bir kalp, hızlı nefes alıp verme, belki sıktığımız dişimiz ya da ağrıyan başımız doğanın tehlike anında savaşmamız ya da kaçmamız için tasarladığı fizyolojik tepkilerin etkileri ya da gecikmeli tepkileridir. Tarih öncesi çağlarda bu tepkiler bir kaplandan kaçtığımızda ya da onu öldürdüğümüz zaman oluşurdu. Modern dünyada ise, strese yol açan olaylar bir yırtıcı ile ölümüne savaşmaktan ziyade, çoğunlukla psikososyal endişeler ve hayal kırıklıklarıdır.²⁵⁸

Görüldüğü gibi çok eski zamanlardan beri stres kavramı varlığını sürdürmektedir. Ayrıca birçok araştırmacı tarafından da ele alınan bir konu olmuştur. Çünkü stres yaşantımızın her anında var olan bir olgudur. Dolayısıyla bireylerin yaşantısını olumlu ve olumsuz olarak etkilemektedir. Günümüzde bireyler hangi işle uğraşırsa uğraşsınlar nerede olursa olsunlar yaşamlarının büyük bir bölümünü kendi yetenek ve sınırlarını zorlayarak sürdürmektedirler. Özellikle içinde bulunduğumuz yüzyıl gelişmelerin, değişimlerin ve bununla birlikte rekabetin yoğun olarak arttığı bir yüzyıldır. Bu yüzden daha çok stres veren olay ve durumla karşı karşıya kalmaktayız.

2.1.2. İlişkili Kavramlar

Esasında stres karmaşık bir kavramdır. İçerisinde birçok farklı yapıyı barındırmaktadır. Günlük yaşamda kullandığımız bazı kavramlar bu karmaşıklığı daha da arttırmaktadır. Stres yerine, kaygı, korku, gerilim, endişe, çatışma v.b. kavramları kullanmaktayız. Bu kavramlar direk olarak stres kavramını karşılayan kavramlar değildir. Ancak ilişkili olan ya da alt kavramları olarak nitelendirebileceğimiz kavramlardır. Burada bununla ilgili kargaşayı engellemek için bu kavramlara yer verilecektir.

²⁵⁶ŞAHİN, Hülya; “Örgütsel Stres”, TMMOB Maden Mühendisleri Odası Madencilik Bülteni, S. 72, Mart 2005, s.54.

²⁵⁷AKMAN; s.40.

²⁵⁸CONLAN; s.81.

2.1.2.1. Kaygı

Kaygı, stres kavramı ile en sık karıştırılan ya da birbiri yerine kullanılan bir kavramdır. İnsanlık tarihi boyunca da en sık kullanılan kavramlardan birisi de kaygı olmuştur. Özellikle psikoloji biliminde kaygı kavramını ilk defa kullanan ve nedenlerini araştıran Freud olmuştur.

Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik, bütün kuramlar ve ruhbilim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk, temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil olarak oluşan, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirilmiştir.²⁵⁹

Kaygı sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz belli belirsiz bir korkudur. Kaygı nedenlerinden biri, korkutucu bir uyarıcıyla ilgili bilinçaltı anıdır. Korkunun öğrenildiği belirli bir durum çoğu kez kolaylıkla unutulabilir. Bu korkutucu yaşantıyı reddetmiş olabiliriz. Dolayısıyla öğrenilmiş bir korku söz konusudur. Korkunun koşullandığı durumla her karşılaşmamızda, nedenini bilmediğimiz huzursuzluk verici bir kaygı duyarız. Kaygının meydana geliş yollarından bir diğeri ise uyarıcı genellemesidir. Belirli bir duruma bir davranımda bulunmayı öğrendiğimizde, ilk duruma benzeyen bütün durumlara bir davranım öğrenmiş oluruz.²⁶⁰

Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı oluşturan dış şartlardan onu yaratan bireye doğru yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o şartlar içinde yaşanır ve bireyi zorlayan durumun bitişi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Halbuki sürekli kaygı bireye ait bir vasıf olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber hayatın bütününü kaplar. Böyle bir bireyde gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar.²⁶¹

Görüldüğü gibi kaygı korku ile ilişkili bir kavramdır. Korku, çevresel bir tehlike karşısında ortaya çıkan ve bireyin yaşamda kalmasını sağlayan normal

²⁵⁹KÖKNEL; s.133.

²⁶⁰MORGAN; s.228.

²⁶¹BALTAŞ; s.122.

tepkiler olarak tanımlanır. Korkuların çoğu kısa sürede geçmektedir.²⁶² Dolayısıyla korku olması gereken bir durumdur. Yaşam için bir tehdit oluşturmaz.

Ancak kaygı ile korkunun ayrıldığı bazı noktalar vardır. Kaygı nedeni belli olmayan korkunun ismidir. Korkuda ise bireyi korkuya iten sebepler bellidir. Korku, bireyin çeşitli sebeplerle tehdit edildiği durumlarda yaşanan bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir. Korku duygusal tepkinin şiddeti ve durumsallığa ile orantılıdır. Yani korku tehdit varolduğu sürece vardır ve tehdit ortadan kalktıktan sonra kendiliğinden gidiverir. Kaygı ise korkudan daha farklıdır. Tehdit ortadan kalktıktan sonra bile varlığını sürdürmeye devam eder. Bu nedenle birey kaygı esnasında bedensel ve zihinsel güçlerini tehdidi ortadan kaldırmak için harcamaz.

Kaygı tetikte olunması için gelen bir uyarıdır. Yaklaşan tehlikeler için uyarmakta ve bireyin tehdit ögesi ile baş etmek üzere önlem almasını sağlamaktadır. Korku da benzeri bir uyarıdır; ancak korku dışarıda bulunan, bilinen, açık seçik olarak tanımlanabilir ve kökeni iç çatışmaya dayalı olmayan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Oysa kaygı, bilinmeyen, içten gelen, belirsiz ya da kökeni iç çatışmaya dayalı olan bir tahdide karşı gösterilen bir tepkidir. Kaygı ile korkunun ayırt edilebilir diğer yönü ise, korkunun akutluğu ve kaygının kronikliğidir.²⁶³

Kaygının oluşmasında ve ilerlemesinde stres faktörlerinin büyük etkisi vardır. Yani stres, kaygı durumunu ortaya çıkarır. Dolayısıyla stres ile kaygı arasında yüksek bir korelasyon vardır. Stres arttıkça kaygı durumu da artmaktadır. Stres kaygıdan daha sancılıdır ve etkileri daha uzun sürelidir. Kaygı ve benzeri durumlar daha çok bizim psikolojik ve duygusal dünyamızla ilgili iken, stres hem psikolojik, hem duygusal, hem zihinsel hem de fizyolojik dünyamızla ilgilidir. Ayrıca vücudumuzda daha çok fizyolojik tepkiler ortaya çıkartmaktadır. Bu yüzden stres daha geniş ve kapsamlıdır.

²⁶²TÜRKÖZ, Yeşim; “**Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol**”, Türk Psikoloji Bülteni, S. 30-31, Eylül-Aralık 2003, s.100.

²⁶³KOCABAŞOĞLU, Neşe; “**Stres ve Anksiyete**”,
(Erişim: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf> 07.02.2009).

2.1.2.2. Gerilim

Gerilim, stres durumunun sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim sayesinde sistem, stres durumunda olduğunun bilgisi alır ve dengeye dönme sürecine girer.²⁶⁴ Bu yüzden gerilim vücut tarafından stresin anlaşılması ve vücudun harekete geçmesi bağlamında faydalıdır. Aksi halde stresin varlığından haberdar olmazdık ve bu durum bizler için daha kötü olurdu.

2.1.2.3. Engellenme

Elde edilmek istenen bir nesneye, ulaşılmak istenen belirli bir amaca varılmasını ya da bir gereksinmenin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz bir duygudur. Bu diğer bir deyişle davranış ve davranışın ulaşmak istediği amaçlar arasındaki engel anlamında kullanılmaktadır. Örneğin bir tiyatro sanatçısı ya da futbolcu olmak isteyen bir gence, ailesi tarafından sınırlılıklar konulması bir engellenmedir. Engellenme bireylerde bir takım yılgınlıklara, türlü üzüntü ve kaygılara yol açar. Bu engellenmelerin olumlu bir şekli bireyleri daha çok çalışmaya, başarıya ulaşmak için çeşitli yollar aramaya yönlendirmesi nedeniyle yararlı sonuçlar doğurabilir.²⁶⁵

2.1.2.4. Çatışma

Çatışma sadece bireylere özgü bir olay değildir. Tüm canlılar yaşamlarını devam ettirebilmek için sürekli olarak çevreleri ile mücadele etmek ve yeri geldiğinde çatışmak zorundadırlar. Bir canlı organizma yaşamsal nitelikte bir ihtiyacını tatmin etmek istediği zaman bir engelle karşılaştığında sıkıntı ve bunun doğurduğu gerginlik ve bozulma olayı meydana gelmektedir. Bireyler bakımından da çatışma gerek fizyolojik gerekse sosyo-psikolojik ihtiyaçlarının tatminine engel olan sıkıntıların meydana getirdiği gerginlik halleridir.²⁶⁶

Bir birey başka bir birey ya da grup tarafından engellendiği ya da rahatsız edildiği ve kendi lehine ya da aleyhine sonuçlanacak bir tepki gösterdiği zaman çatışma içindedir. Burada dikkat edilmesi gereken noktalardan biri, çatışmanın sosyal bir ilişkiyi içermesidir, ancak bazı çatışmalar tek taraflı da olabilir. Yani, taraflardan

²⁶⁴ AKMAN; s.44.

²⁶⁵ GÜLER v.d.; s.5.

²⁶⁶ EREN; s.543.

biri bir sorunun varlığını hissediyor ancak onunla ilgili olarak konuşmuyor olabilir. Çatışma davranışı ise yaşadıkları çatışma konusunda bireylerin amaçladıkları ya da gösterdikleri açık tepkilerdir. Bir çatışma konusunda çok çeşitli davranışlar ortaya konabilir.²⁶⁷

Bir olayın stresli olarak algılanıp algılanmaması, olayın yapısına, bireyin bu olayla baş etme ve savunma mekanizmalarına bağlıdır. Bireyin algılama, düşünme ve dış olaylara ve iç dürtülerine göre davranma işlemleri egonun kapsamı içinde yürür. Egosu uygun bir biçimde işlevselliğini sürdüren bir birey, dış ve iç dünyalar arasında bir denge kurmuştur. Ego işlevini yerine getiremezse ve dengesizlik yeterince uzun sürerse bireyin kronik kaygısı olur. İster bu dengesizlik, dış dünya baskıları ve hastanın egosu arasında olan bir “dış dengesizlik” olsun, isterse hastanın dürtüleri ile vicdanı arasında olan bir “iç dengesizlik” olsun, söz konusu bu dengesizlik bir çatışma doğurur. Dış olayların neden olduğu çatışmalar genellikle kişilerarası çatışmalar adını alır. Bu iki tür çatışma bir arada bulunabilir.²⁶⁸

Çatışma ve stres arasındaki bağlantı, pek çok zaman sanıldığı gibi, bu iki kavramın özdeşliğinden ziyade, çatışma durumlarının, stres olayının meydana gelmesinde, önemli sebepler arasında yer almasındadır. Çatışmalar tarafından ortaya çıkan değişimler, stresli durumların ortaya çıkmasında etkili olan sebeplerden biridir. Çatışmalar, başlangıcı, sebepleri ve sonuçları itibariyle izlenmesi mümkün olan ve genellikle de sürekliliği olmayan bir olaydır. Oysa, stresin en önemli özelliklerinden birisi sürekliliğidir.²⁶⁹

2.1.2.5. Depresyon

Depresyon, derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem de bunaltılı bir duygudurumla birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık, duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur.²⁷⁰ Karamsarlık, depresyonu normal üzüntüden ayıran en önemli öğedir. Bireyin, o anda

²⁶⁷ERGİN, Canan; **Türkiye’deki Örgütlerde Çatışmaların Çözümlemesine İlişkin Çalışmalar**, (Ed.: Zeynep AYCAN), **Türkiye’de Yönetim, Liderlik ve İnsan Kaynakları Uygulamaları**, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 21, 1. Basım, Ankara, 2000, s.244.

²⁶⁸KOCABAŞOĞLU; “Stres ve Anksiyete”.

²⁶⁹GÜLER v.d., s.7.

²⁷⁰ÖZTÜRK; s.293.

başına gelenlerin gelecekte de kendisini bulacağına ya da içinde bulunduğu durumun değişmeyeceğine inancı depresyonun temel özelliğidir.²⁷¹

Depresyon kelime olarak çöküş anlamındadır ve belirli bir düzeyden alçalmayı ifade eder. Depresyon yeni bir hastalık değildir. Ancak endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda bugün tarihin hiçbir döneminde görülmediği ölçüde yaygınlık kazanmıştır.²⁷² Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, dünya nüfusunun yaklaşık % 3 ile 5'i (yaklaşık 150-200 milyon birey) çeşitli düzeylerde depresyon rahatsızlığı geçirmektedir.

Depresyon uzun süre devam eden ve bireyin hayatını olumsuz şekilde etkileyen mutsuzluk, hayattan keyif almama halidir. Değersizlik, aşırı suçluluk, yalnızlık, üzüntü ve ümitsizlik duyguları ile karakterize edilir. Depresyondaki bireyde intihar düşünceleri de olabilir. Depresyonun üzüntü, kaygı, suçluluk, öfke gibi duygusal belirtileri; uyku düzeninde ve iştahta değişiklik, enerji azlığı gibi fiziksel belirtileri; sebepsiz ağlama nöbetleri, insanlardan uzaklaşma gibi davranışsal belirtileri ve konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık gibi zihinsel belirtileri vardır.²⁷³

Depresyon genellikle yaşam olaylarının etkisiyle oluşur. Travmatik yaşam olayları, bireylerin bir yol bulmalarında ve yeterli asimile olmalarında ne yazık ki üzücü bir etkiye sahiptir. Özellikle uzun süren zor ve kaygı dolu yaşantılar bireyleri bir çıkmaza sokmaktadır. Hem bu olaylar hem de şartlar fiziksel hastalıklara da yol açmaktadırlar. Depresyon özellikle bireylerin yüz ifadelerinde daha belirgin olarak ortaya çıkar. Depresyonlu bireylerin yüzleri bir kaygı ve öfke barındırır. Üzüntünün bu fiziksel belirtilerine hormonal, otonom ve immunolojik değişiklikler de eşlik ederler. Kolektif olarak bu davranışsal ve fiziksel değişiklikler aynı zamanda “stres tepkileri” ya da “stres sendromu” olarak da adlandırılır.²⁷⁴ Araştırmaların büyük bir çoğunluğu stres ve depresyon olayları arasında stres kaynaklarına dayalı bir ilişki olduğunu desteklemektedir. Stres ve depresyon arasındaki ilişki analizleri olaylar,

²⁷¹GEÇTAN, Engin; **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997, s.159.

²⁷²ŞİMŞEK; s.23.

²⁷³YORKOŞ, Nihan; “**Depresyon**”,

(Erişim: <http://www.ku.edu.tr/files/counseling/brochures/tr/depresyon.pdf> 06.02.2009).

²⁷⁴VAN, Praag H.; KLOET, Ron De and VAN, Jim Os; **Stress, The Brain And Depression**, Cambridge University Pres, New York, 2004, s.225.

içerik, zaman, stressiz olaylar, stresin varlık ve yokluk durumları incelenerek ortaya konulmaya çalışılmıştır.²⁷⁵

Özetle, depresyon stresle başa çıkmada, bireylerarası ilişkilerde güçlük yaratan, bağımlı, obsesif, içe dönük, kendine güveni az, girişken olmayan, kaygılı, karamsar kişilik özellikleri üzerinde daha çok gelişmektedir.²⁷⁶ Aynı zamanda stres depresyonu tetikleyen bir olgudur. O yüzden çok stresli yaşam olayların tanık olmuş bir bireyde depresyon görülme olasılığının daha fazla olduğu bilinen bir gerçekliktir. Bu yüzden stresin belirtileri ile depresyonun belirtileri genelde aynıdır. Ancak streste ortaya çıkan fizyolojik tepkiler daha belirgin ve geniştir.

2.2. STRES KURAMLARI

Literatürde stresi açıklayan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Burada stresi açıklayan kuramlar beş bölüme ayrılarak incelenecektir. Bunlar; biyolojik kuramlar, kalıtım-çevre etkileşimi kuramı, psikolojik kuramlar, sosyal kuramlar ve sistem yaklaşımlarıdır.

2.2.1. Biyolojik Kuramlar

Bu bölümde, stresi açıklayan biyolojik kuramlar kapsamında, Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu" ve "Genetik Yapısal Kuramlar" kuramları ele alınacak ve incelenecektir.

2.2.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Genel Uyum Sendromu, "biyolojik gelenek" içinde yapılan laboratuvar araştırmaları sonucu 1936 yılında Hans Selye tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Hans Selye, çeşitli stres oluşturuıcı uyarıcıların laboratuvar hayvanları üzerindeki kısa ve uzun süreli etkilerini incelemiştir. Selye, bu çalışmalarını sırasında üç bulguya dikkat çekmiştir. Stres oluşturuıcı uyarıcılara uzun süre maruz kalan laboratuvar hayvanlarının timüs bezlerinde küçülme, adrenal bezlerinde büyüme ve sindirim sistemlerinde ülserleşmeler olmaktadır. Bu bulgular, stres oluşturuıcı faktöre göre (ısı

²⁷⁵HAMMEN, Constance; "Stress And Depression", Annual Review Of Clinical Psychology, V. 1, April 2005, s.296.

²⁷⁶ ÜNAL Süheyla; "Depresyon ve Kişilik", Duygudurum Bozuklukları Dizisi, C. 2, 2000, s.74.

değişmeleri, yoğun uyarılmalar, elektrik şoku v.b.) değişmemektedir. Selye'nin bulgularından sonra ağır yanıkları olan hastalarda neden aynı zamanda ülserler oluştuğu da açıklanabilmektedir.²⁷⁷

Bu bakış açısında stres, vücudun bir uyarandan kaynaklanan herhangi bir talebe karşı verdiği tepki olarak görülmektedir. Bu talebe karşılık verirken birey bir uyum sürecinden geçmektedir. Birinci aşamada birey "alarm" tepkisi vermektedir, ikinci aşamada birey "direnme" sürecindedir, üçüncü aşamada ise "tükenme" sürecini yaşamaktadır. "Alarm" aşamasında birey dışarıdan kendi dengesini bozan bir uyarandan olduğunu algılamaktadır. Organizma bu dengesizliği ortadan kaldırmak için başa çıkma mekanizmalarıyla uyum sağlamaya çalıştığı süre içerisinde "direnme" aşamasındadır. Aynı uyarandan etkileşimde olduğu sürede birey uyum sağlama enerjisini yitirdiğinde ise "tükenme" aşamasına gelmiştir. Selye bu üç aşamalı süreci insan hayatına da benzetmektedir Birinci aşamayı çocukluk ile, direnme aşamasını yetişkin dönemi ile, tükenmeyi ise bireyin hayatını yitirmesi ile bağdaştırmıştır.²⁷⁸

Genel Uyum Sendromu dört temel varsayıma dayanır. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- Tüm biyolojik organizmalar içsel dengelerini sağlama yönünde doğuştan getirilen bir güdüye sahiptir. Dengeyi koruma, yaşam boyu devam eden bir süreçtir.
- Mikroplar ya da aşırı iş yükü gibi stresörler, içsel dengeyi bozar. Beden ise her türlü stresöre genel bir fizyolojik uyarılma ile yanıt verir. Bu tepki savunmacı ve kendini korumaya yöneliktir.
- Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama, aşamalı (alarm, direnç, tükenme) olur. Fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama süreci, alarm, direnç ve tükenme aşamalarındaki durum, stresörün yoğunluğu ve süresine, gösterilen direncin ne kadar başarılı olduğuna göre belirlenir.

²⁷⁷ŞAHİN; "Stres Nedir?Ne Değildir", s.7.

²⁷⁸SELYE, Hans M. D.; **Stres Without Distress**, J.B. Lippincott Company, Philadelphia, 1974'den aktaran BARDAVİT, Mihal; **Kişilik Yapılarının-Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007, s.3.

-Organizmanın uyum yapma enerjisi sınırlıdır. Bu enerji tüketilirse, organizma bundan sonra stresle baş etme yeteneğini yitirir ve ölebilir.²⁷⁹

2.2.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar

Bu tip kuramlar stresle baş etmede bireyin genetik yapısının önemini vurgular. Genetik yapı (genotip) ve bazı fiziksel özellikler (fenotip) önemlidir; çünkü, bireyin strese direnme kabiliyeti üzerinde etkilidir. Bu kuramlar, genetik yapı ve bireyin direncini belirleyen fizik yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Genetik faktörler, organizmanın direncini pek çok yolla azaltabilir. Genetik yapı otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde etkilidir. Stres durumunda yaşanan “savaş-kaç” tepkisinden sorumlu olan ise yine otonom sinir sistemidir.²⁸⁰ Örneğin; bazı bireylerin kalp-damar sistemleri, diğerlerinin gastrointestinal sistemleri v.b. genetik olarak daha hassas olur ve stresle beraber o bölge daha yoğun stres tepkisi verir; stresten de daha çok etkilenir. Bu hassasiyet genetik kodlar tarafından belirlenir.²⁸¹

2.2.2. Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı

Bu modele göre kalıtım ve çevre birbirleriyle etkileşim halindedir. Bu etkileşim bireyin biyolojik yapısı ve işlevleri üzerinde etkilidir. Var olan bakış açısına göre, bireyin herhangi bir bozukluk ya da rahatsızlığa karşı bir eğilimi vardır. Bu eğilim çeşitli şekillerde oluşmuş olabilir. Doğuştan, kalıtımsal ya da sonradan oluşması mümkündür. İşte var olan bu eğilim stres ile etkileşime girdiğinde ya da karşılaştığında psikosomatik bir rahatsızlık ya da bozukluk oluşur. Dolayısıyla burada bireyden kaynaklanan bir durum değil bireyin fizyolojisinden kaynaklı bir durum vardır. Burada stresin niteliği, niceliği ve yoğunluğu önemlidir.

²⁷⁹RICE, P.L.; **Stress And Health**, 3. Edition, Brooks/Cole Publishing Company, New York, 1999'dan aktaran AKMAN, Sevil; “**Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar**”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.45.

²⁸⁰RICE, P.L.; **Stress And Health**, 3. Edition, Brooks/Cole Publishing Company, New York, 1999'dan aktaran AKMAN Sevil; “**Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar**”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.37.

²⁸¹AKMAN; s.47.

2.2.3. Psikolojik Kuramlar

Psikolojik kuramlar içinde psikodinamik kuram, öğrenme kuramı ve bilişsel transaksiyonel kuram incelenecektir.

2.2.3.1. Psikodinamik Kuram

Strese yönelik geliştirilen psikodinamik kuramlar içinde en önemli isim Sigmund Freud'dur. Freud'un kuramında sıklıkla üzerinde durduğu kavramlardan biri anksiyete kavramıdır.

Freud'a göre anksiyete, fiziksel ya da toplumsal çevrelerden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur.²⁸² Dolayısıyla bu durumda anksiyete doğal ve evrensel bir anksiyetedir. Bunu nesnel anksiyete olarak da adlandırabiliriz. Ama yinede bireyde belli oranlarda gerilime sebebiyet vermektedir.

Nevrotik anksiyete ise içgüdülerin denetimini yitirerek ceza ile sonuçlanacak davranışlarda bulunma korkusudur. Nevrotik anksiyete, içgüdülerin kendisinden çok, onların doyum bulmasının ceza ile sonuçlanacağından korkmaktadır. Suçluluk anksiyetesi, kişinin kendi vicdanından korkmasıdır. Süperegosu gelişmiş olan insan törelere ve kurallara aykırı bir davranışta bulunduğu ya da bulunmayı tasarladığında suçluluk duyar.²⁸³

Bu anksiyete türleri bireylerde belli oranlarda gerilim yaratır. Birey ortaya çıkan gerilimleri ile baş etmek için savunma mekanizmalarına başvurur. İşte bu noktada Freud'un kuramının stres ile ilgili olan bağlantısı ortaya çıkar. Freud'a göre stres durumunun temelinde bu anksiyete duygusu vardır. Freud anksiyete ile baş ederken aşırı derecede kullanılan savunma mekanizmalarının zamanla hastalığa yol açacağını vurgulamaktadır.

²⁸²YANBASTI; s.27.

²⁸³GEÇTAN; **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal dışı Davranışlar**, s.64.

2.2.3.2. Öğrenme Kuramı

Öğrenme modeli stresin açıklamasını, klasik ve edimsel koşullanma ya da her ikisinin de birleşimi ile yapmaktadır. Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir. İlk olarak, korku ve anksiyete gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan mümkün olduğu kadar uzak tutar. Birey korkulan nesne, birey ya da olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar. Vücut fizyolojik olarak uyarılır. Kan basıncında artış, kalp atışı ve vücut ısısında yükselme gibi tüm stres belirtileri uyarılır. Diğer bir deyişle, nötr uyarıcı sadece korku duygusuyla değil birlikte oluşan tüm fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleştirilir. Daha sonra uyarıcının çok düşük düzeyleriyle bile karşılaşırsa öznel bir gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilir. İkinci olarak koşullanma oluştuğundan sonra anksiyete önceden tahmin edilebilir hale gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında bile düşünmek bile anksiyeteyi uyandırabilir.²⁸⁴

2.2.3.3. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram

Bilişsel görüşe göre stres, birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren, var olan kaynaklarını zorlayan ya da var olan kaynaklarını aşan çevresel taleplerdir.²⁸⁵ Bu durumda bireyin durumunu anlamlandırması, stresi deneyimleyip deneyimlemeyeceğinin ana belirleyicisidir. Bilişsel psikolojiye göre asıl önemli olan olaylar değil, bireyin olayları algılama biçimidir. Yani bireyin olaya verdiği anlam önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle de bir olayı algılayışımız ve onunla baş edebilecek becerilerimizi değerlendirişimiz, o olayı “stres verici” ya da “stres vermeyici” olarak tanımlamamıza neden olur.²⁸⁶

Bilişsel-transaksiyonel model, kişinin bir durumu “stres verici” ya da “stres vermeyici” olarak değerlendirdiği süreçte, bireye aktif rol vermekte ve bireyin durumu anlamlandırmasının önemini vurgulamaktadır.²⁸⁷ Bu modelde stres, birey ile

²⁸⁴AKMAN; s.49.

²⁸⁵UÇMAN, P.; “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”, Psikoloji Dergisi, C. 7, S. 24, 1990’dan aktaran AKMAN Sevil; “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.50.

²⁸⁶AKMAN; s.50.

²⁸⁷YAKINLAR; s.14.

çevre arasındaki ilişkiye dayanan bir süreç olarak ele alınmıştır. Bu noktada birey bir değerlendirme yaptıktan sonra stres belirtisi gösterip gösteremeyeceğine karar verir. Bireyler aynı uyaranlara farklı tepkiler gösterebilirler. Çünkü bu bireyler aynı uyaranlara farklı anlamlar yüklemektedirler. Dolayısıyla bir stres durumunun oluşup oluşmadığını bireylerin anlamları karar verecektir. Bir bireyi stresi algımlarken diğeri algılayamayabilir. Çevreden gelen uyaranlar tek başına stres değildir bireyin algısıyla anlam kazanmaktadır.

2.2.4. Sosyal Kuramlar

Strese yönelik oluşturulan sosyal kuram çatışma kuramıdır. Bu yüzden bu bölümde çatışma kuramı ele alınacaktır.

2.2.4.1. Çatışma Kuramı

Çatışma, birbiriyle uyuşmayan iki ya da daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkar; güdülerin türüne, şiddetine, içinde bulunulan ortama göre değişik görüntüler gösterir. Psikologlar üç tür çatışma tanımlarlar: Yaklaşma-yaklaşma çatışma türüne göre, gerçekleştirmek istediğimiz iki amaç birbirleriyle çatışma içindedir. Bu tip çatışmalarda her iki amaç da bizim için olumludur ne var ki ikisini aynı anda gerçekleştirmemiz olanaksızdır, birini seçmek zorunluluğu vardır.²⁸⁸ Kaçınma-kaçınma çatışması ise iki olumsuz durumdan birinin seçilmesi gerektiği zamanlarda yaşanır. Yaklaşma-kaçınma çatışmasında ise hem iyi istenilen bir durum vardır hem de kötü istenilmeyen bir durum vardır. Bu çatışmada birey hem amaca yaklaşmak hem de amaçtan kaçmak ister.

Çatışmalar önemli bir engellenme kaynağıdır. Birey çatışma içerisinde iken gerilimli, huzursuz, tedirgin ve baskı altında olduğunu hisseder. Bu çatışmalar ve beraberinde getirdiği durumlar bireyde strese neden olabilirler.

²⁸⁸CÜCELOĞLU; s.282.

2.2.5. Sistem Kuramı

Bu bölümde sistem kuramı olarak “Canlı Sistemler Yaklaşımı” ele alınacak ve incelenecektir.

2.2.5.1. Canlı Sistemler Yaklaşımı

Steinberg ve Ritzman tarafından ortaya konulan “Canlı Sistemler Yaklaşımı”na göre, stresi anlamak için anlaşılması gereken bir dizi başka kavramlar vardır. Bunlar, denge, gerilim, rahatsızlık, uyum süreci, incinebilirlik, direnç ve sağlamlık gibi kavramlardır. Canlı sistemler, hiyerarşik olarak en basitten en karmaşığına kadar giden açık sistemlerdir. Sistemlerin varlığı, sistem içindeki ve dışındaki tüm değişkenlerin dengede olmasına göre programlanmış gibidir. Her sistem ya da alt sistem için dengenin ne olması gerektiğı ya da genetik olarak programlanmıştır ya da öğrenilmiş, alışılmış bir denge durumudur. Canlı sistemler yaklaşımında stres, en yalın anlamıyla, sisteme giren ve sistemden çıkan madde, enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyumsuzluğu durumunda, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine yönelik bir işarettir.²⁸⁹

Stresle karşı karşıya kalan bireyin bedeninde de birtakım fizyolojik değişimler söz konusu olmaktadır. Dolayısıyla fizyolojik denge bozulmaktadır. Bu durumda stres dengeyi bozan bir unsur olarak canlı sistemler yaklaşımında karşımıza çıkmaktadır.

2.3. STRESİN ÖZELLİKLERİ

Bu bölümde stres ile ilgili birtakım özelliklere yer verilecektir. Bunlar stres çeşitleri, stresin aşamaları, stresin belirtileri, kaynakları ve stresin sonuçlarıdır.

2.3.1. Çeşitleri

Stres geçmişten günümüze varlığını sürdüren bir kavramdır. Birey, hayatı boyunca mücadele etmesini gerektiren olaylar ve karşılanmakta zorlanacağı taleplerle karşı karşıya kalır. Bu zorluklarla başa çıkabilmek için zengin kaynak ve donanımlara sahip olan bireyin bu özellikleri, kendisinden beklenenleri karşılamada

²⁸⁹ŞAHİN; “Stres Nedir?Ne Değildir”, s.5.

yetersiz kalırsa stres ortaya çıkar.²⁹⁰ Çeşitli faktörler stresin oluşumunda etkilidir. Bu bölümde bu faktörlerin yol açtığı stres çeşitleri incelenecektir.

2.3.1.1. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres

Strese yol açan en önemli fiziki çevre koşulları gürültü, kalabalık, hava koşulları, ortamın aşırı sıcak ya da soğuk oluşu, radyasyon ve tozdur. Strese yol açan birçok farklı faktör vardır, fakat fiziksel çevre çoğu zaman bu faktörlerden biri olarak algılanmaz. Bu nedenle de strese bağlı olarak gözlenen belirtilerin ana sebebi olduğu anlaşılamayabilir. Örneğin gürültü ve sağlıklı olmayan ofis malzemeleri strese yol açan dış etkilere sadece ikisidir. Sigara dumanı dolu bir ofis baş ağrısına neden olabilir; hava kirliliği fiziksel şikayetlere ve sinir gerginliğine neden olabilir; aşırı sıcak ya da soğuk enerji düzeyinizi ve ruh halinizi etkileyebilir.²⁹¹

2.3.1.2. İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres

Son yıllarda, sektörlerde dramatik değişimler yaşanmaktadır. Geleneksel işyeri düzenlemesi ve geleneksel ofis organizasyonları modern iş çevresi ile uyumlu değildir. Artık günümüzde iş istasyonları, çalışanların eğitimi, iş prosedürlerinin değişmesi, fiziksel çevrenin iyileştirilmesi, çeşitli iş dışı aktivitelerinin uygulanması, operatör-alet-çevre-müşteri etkileşimi gibi uygulamalar söz konusudur. Bu değişimler yaşanırken doğal olarak organizasyonlar ve çalışanlar etkilenmektedir. Özellikle çalışanların iş algıları, sağlık ve güvenlik ihtiyaçları değişime uğramaktadır.²⁹² İş hayatındaki aşırı sorumluluklar, aşırı iş yükü, ücretle ilgili sıkıntılar, çalışma koşulları, işyerinin fiziksel çevresinden kaynaklanan koşullar, çalışma arkadaşları arasındaki anlaşmazlıklar ve bunun gibi sorunlar işyeri kaynaklı stres çeşitlerindedir.

²⁹⁰BALTAŞ, Zuhâl; **Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres**, 2. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002, s.6.

²⁹¹BRAHAM; s:36-37.

²⁹²NAG, Anjali and NAG, Pranab K.; “**Do The Work Stress Factors Of Women Telephone Operators Change With The Shift Schedules?**”, International Journal Of Industrial Ergonomics, V. 33, 2004, s.450.

2.3.1.3. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres

Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan stres çeşitleri üç grupta incelenebilir. Bunlar; günlük stresler, gelişimsel stresler ve hayat krizleri niteliğindeki streslerdir. Günlük stresler; gün içerisinde yaşadığımız ve bizi sıkıntıya sevk eden streslerdir. Örneğin; evden çıkarken kapıyı kilitlemeyi unutmak, trafiğin sıkışık olması, randevulara zamanında yetişememek gibidir. Gelişimsel stresler; bireyin gelişimsel basamaklarını düzgün tamamlayamaması ile ilgilidir. Örneğin; fiziksel ya da zihinsel anlamda bir gerilik bireyin yaşamdan zevk almamasına sebebiyet vermekte ve günlük işlerini aksatmaktadır. Dolayısıyla birey stres altındadır. Hayat krizleri niteliğindeki stresler ise hayat akışını değiştiren streslerdir. Örneğin; çok yakın bir kişinin kaybı, işten çıkarılma, ciddi hastalıklar gibi.

2.3.1.4. Olumlu ve Olumsuz Stresler

Bireylerin iyi ve kötü stresten bahsettikleri görülür, birçok durumda da savunma mekanizması oluşturmanın faydalarını görülmüştür. İyi stres bedenin kendini savunması ve güçlüklerin üstesinden gelmesidir. Uyum sağlama, başa çıkmayı öğrenme ve hatta zorluklara karşı daha dirençli olma gibi özellikler iyi stresin yararlı yönleridir. Daha iyi performans sergiler ve mutlu oluruz.²⁹³

Yapılan çeşitli stres tanımları incelendiğinde çoğunlukla stresin olumsuz ve zararlı bir anlamda ele alındığı görülmektedir. Oysa stres bireyi zora soksa da, uyumunu tehlikeye soksa da, acı ve bunaltı verse de stresle başa çıkıldığında kişiyi ileriye, mutluluğa, başarıya götüren bir özelliğe de sahiptir. Örneğin; hamile olmak pek çok kadın için yorucu, endişe yaratıcı, hatta acı verici bir durumdur. Ancak bebeğini kucağına alabilen bir annenin mutluluğu tartışılmaz. Bu tür nedenlerle bazı araştırmacılar stresin aslında kötü birşey olmadığını, bundan kaçınmanın mümkün olmadığını ve stresin motivasyon, büyüme, değişim ve gelişme için şart olduğunu belirtmişlerdir.²⁹⁴

²⁹³ CONLAN; s.84.

²⁹⁴TUĞRUL DAŞ, Ceylan; “**Stres ve Depresyon**”, Türk Psikiyatri Dizini, Psikiyatri Dünyası Dergisi, C. 4, S. 1, 2000, s.13.

Olumsuz stres, çok az ya da çok fazla gerilim altında olduğumuz durumlarda ortaya çıkar. Olumlu stres ise yeterli derecede gerilim hissedip motive olabildiğimiz durumlarda ortaya çıkar ve en verimli şekilde çalışmamızı sağlar. Olumlu ve olumsuz stres arasındaki sınır, kişisel gelişimin meydana geldiği noktadır. Bu en yüksek deneyim ve verimlilik noktasıdır. Olumlu stres, gereğinden az ve gereğinden fazla stres bulunan alanların arasında kalan alandır.²⁹⁵

Yetmişli yıllardan bu yana yıkıcı streslerle yapıcı stresler, olumlu zorlanmalarla olumsuz zorlanmalar birbirinden farklı kavramlarla anlatılmıştır. Jessie Bernard stresi “zevk veren” ve “zevk vermeyen” olarak ikiye ayırmıştır. Bu ayrımı da “Eustress” ve “Dystress” kavramları ile tanımlamıştır. Bunlardan birincisi yaşandıkça neşe, canlılık ve kazanç sağlayan, istenmesi gereken bir durumdur. Hans Selye de konunun bu boyutu üzerinde ömrünün son dönemlerinde ısrarla durmuştur. Cevabını da “Acaba stresin eşanlamlı olduğu şey sadece olumsuzluk mudur?” sorusunu aydınlatmaya çalışarak aramıştır.²⁹⁶

Terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi bireylerin ulaşmak istedikleri amaçlarla ilgili olaylar olumlu stres; ölüm, işsiz kalmak, mesleğinde aşama kazanamamak gibi engellenmeler ve kayıplarla ilişkili olaylar da olumsuz stres kategorisinde toplanabilir. Olumlu stresler bireyi güdüleyici ve teşvik edici bir rol oynarken diğerleri ruhsal ve bedensel açıdan zararlı sonuçlara yol açar.²⁹⁷

Stres bireye çevredeki uyarılar karşısında daha iyi davranma fırsatı verir. Sıfır stres ölümdür. Çünkü bu durumda birey çevreden gelen etkilere tepki vermeye yetecek enerjiden yoksun demektir. Aşırı stres de ölümcül olabilir. Çünkü bu durumda birey aşırı enerji sarf etmekte ve tükenmektedir. Çözüm stres ile doyumlu ve olumlu bir hayat sürdürmektir.²⁹⁸

Görüldüğü gibi stres tamamiyle olumsuz bir kavram değildir. Yaşam içinde bir miktar strese ihtiyacımız vardır. Ancak miktar arttığında yaşamımızı tehdit etmeye başlar. Bu yüzden olumlu stresten olabildiğince yararlanmalı, olumsuz

²⁹⁵BRAHAM; s.47-48.

²⁹⁶BALTAŞ; s.67.

²⁹⁷TORUN s.44.

²⁹⁸ERCAN; s.6.

stresten ise olabildiğince uzak durmalıyız. Olumsuz stresle nasıl baş edeceğimiz ise ilerleyen bölümlerde detaylı olarak ele alınacaktır.

2.3.1.5. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Kısa süreli stres, bireyin belirli bir stres kaynağına yönelip onunla şöyle ya da böyle başa çıkmaya çalıştıktan sonra gevşeyebildiği, gündelik işlerine devam edebildiği türden bir strestir. Bizlerde de her stresli durumla, ortaya çıktığı anda başa çıkmaya çalışıp, daha sonra hemen stres öncesi düzeyimize dönebilsek, bedenimiz ciddi bir zarar görmez. Buna karşın, şu ya da bu nedenle yaşadığımız stresi göz ardı edip, başa çıkmak için bir çaba göstermezsek, zarar görmemiz kaçınılmazdır.²⁹⁹

Kısa süreli stres çözülebilir türden stresli durumlar yaşandığında ortaya çıkar. Ancak burada bu durumları ne kadar sıklıkla yaşadığımız önemlidir. Eğer çok fazla bu durumlar yaşanırsa kısa süreli stres uzun süreli strese dönüşür. Özellikle bunların kısa aralıklarla yaşanması tehlike arz eder. Dolayısıyla bireyi, bedensel, psikolojik ve davranışsal olarak kısa süreli etkilemesi ve stres sonrasında bireyin eski durumuna dönmesi kısa süreli strestir.

Uzun süreli streste, bireye stres öncesi düzeyinin çok üstünde işlev görmeye zorlayan bir seri başa çıkılamamış stres kaynağı yansıtılmaktadır. Uzun süreli stresi sürekli yaşayanlar, fiziksel hastalık ya da sinir bozukluğu sonucu zorunlu olarak sakinleşemedikleri sürece, bu kronik stres örüntüsü kolay kolay kırılmaz. Uzun süreli stresin zararlı etkilerinden kaçınabilmek için, bedenin strese gösterdiği fiziksel tepkilerin bilincinde olmalı ve bu tepkileri tanımalıyız. Her bir stres kaynağıyla, ortaya çıkar çıkmaz baş edilmeye çalışılmalıdır. Diğer bir deyişle kronik stres eğrisini, birbirinden ayrı, çok sayıda ama kısa süreli stres eğrilerine dönüştürülmelidir.³⁰⁰ Kısa süreli stres esnasında vücutta alarm döneminde oluşan reaksiyonlar ortaya çıkmakta, stres kaynağı ortadan kalktıktan sonra parasempatik sistem devreye girmekte ve alarm aşamasının tam karşıtı süreç başlamaktadır. Uzun

²⁹⁹ŞAHİN, Nesrin Hisli; “Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres”, (Çev.: Neslihan RUGANCI), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998, s.40-41.

³⁰⁰ŞAHİN; “Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres”, s.42.

sürekli strese ise yüksek ve kesintisiz stres kaynağı organizmanın sınırlarını zorlamakta ve kaynaklarını tüketmektedir.³⁰¹

Uzun süreli stres bireyin sınırlarını zorlamakta ve var olan kaynaklarını tüketmektedir. Bu yüzden yaşanan durumların uzun süreli stres oluşturmaması için stresle başa çıkma mekanizmalarının iyi şekilde bilinmesi gerekmektedir. Stresin kronikleşmesi yaşam kalitesini düşürmekte ve stres sonuçlarının artmasını sağlamaktadır.

2.3.2. Aşamaları

Birey stres altında iken üç aşamadan geçmektedir. Bunlar; alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır. Bu bölümde bu üç aşama ayrı ayrı incelenecektir.

2.3.2.1. Alarm Aşaması

Bu dönem şokun kabul edilme dönemidir. Bu zamanda vücut savunmaları karşı bir şok durumu olarak ortaya çıkar. Yani ortaya çıkan şok durumuna karşı vücudun savunmaları karşıt şok olarak devreye girer.³⁰² Alarm aşaması; periferik sempatik-adrenal medulla sistem ve hipotalamik hipofiz-adrenakortikol sistemin aktivasyonunu içerir. Bu aşama Cannon'un yıllar önce belirttiği "savaş ya da kaç" tepkisinin olduğu aşamadır.³⁰³ Stres ortaya çıktığı zaman bunu beyin kabuğu bölgeleri algılar ve hipotalamusa gönderir. Hipotalamus stresi algıladıktan sonra adreno kortikotrop adı verilen hormonu salgılar. Bu hormon en önemli stres hormonudur. Ayrıca adreanal korteksten kortizol adı verilen hormon da salgılanır. Tüm bunlar beynin hipotalamik hipofiz adrenal salgı aktivitesini etkiler.³⁰⁴ Vücut tehlikeyi tanır ve "ya savaş ya kaç" durumuna doğru harekete geçer. Stresle mücadele edebilmek için; kan basıncı artar, kalp atışı ve soluk alıp verme hızlanır, kaslar gerilir, daha iyi görmek için göz bebekleri küçülür, stoktaki glikojen şeklindeki şeker glukoza dönüşür, adrenal ve noradrenalin salgısı artar, kaslara

³⁰¹ALTUNTAŞ, Ersin; **Stres Yönetimi**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2003, s.17.

³⁰²STRANKS; s.8.

³⁰³JAMES, Gary D. and BROWN, Daniel E.; "The Biological Stress Response And Lifestyle: Catecholamines And Blood Pressure", Annual Reviews, V. 26, N. 1, 1997, s.3.

³⁰⁴WALKER, Elaine; MITTAL, Vijay and TESSNER, Kevin; "Stress And The Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis In The Developmental Course Of Schizophrenia", Annual Review Of Clinical Psychology, V. 4, 2008, s.193.

oksijen taşımak üzere alyuvarlar organizmaya dağılır, hazım enerjisi kaslar kullanılır diye yavaşlar, saçlar ve vücut kılları dikilir.³⁰⁵ Birey istenmeyen koşuldan ya kaçacak ya da mücadele edecektir. Stres faktörü ortadan kalkarsa gevşeme, uyku, sindirim gibi durumlarla vücudun yavaşlaması görülür. Stres durumu devam ederse direnme aşamasına geçilir.³⁰⁶

2.3.2.2. Direnç Aşaması

Bu aşama iki tepki barındırır. Birinci tepkide, vücut strese karşı direnir. İkinci tepkide ise, vücut stresin etkilerine uyum sağlar. Bu aşama alarm aşamasının karşı aşaması olarak bilinir. Yani organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar.³⁰⁷ Direnç aşaması serbest bırakılan hormonların yol açtığı ve çevresel stres altındaki homeostatik bakımı yansıtan lokal doku adaptasyon tepkilerini içeren bir aşamadır.³⁰⁸ Vücudun direnci normalin üzerine çıkar. Yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu durumdan kaçmak ya da ona uyum sağlamak zorunda olduğundan başka stres vericilere direnci düşer. Örneğin; vücut aldığı bir toksine karşı direnç döneminde ise soğuk algınlığına direnci düşüktür. AIDS'li insanların genellikle basit bir soğuk algınlığından kurtulamayarak öldükleri günümüzde sıkça rastlanan gazete haberi halini almıştır. Eğer direnç dönemi başarı ile aşılsa beden normal koşullarına döner, başarısız olunursa beden kuvvetten düşer, çöker.³⁰⁹ Organizmanın direnme aşamasında geçirdiği belirgin özellikler, sürrenal korteksin hacminde büyüme ve hareketinde artış, timüs ve diğer lenflerle ilgili organlarda küçülme ve birinci evreye ait belirgin özelliklerin çoğunda bir yön değiştirme olarak ortaya çıkmaktadır.³¹⁰

³⁰⁵PERTEV; s.7.

³⁰⁶SABUNCUOĞLU v.d.; s.233.

³⁰⁷STANKS; s.8.

³⁰⁸JAMES; v.d.; s.3.

³⁰⁹BALTAŞ; s.26-27.

³¹⁰CEYLAN, Mine; **Stresle Başa Çıkma ve Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2005, s.2.

2.3.2.3. Tükenme Aşaması

Eğer stres vücut üzerindeki etkilerini sürdürürse, vücudun kazanmış olduğu adaptasyon süreci kaybolur ve savunması azalır. Bazen bu aşamada görülen semptomlar alarm aşamasındaki reaksiyonlara benzer. Stres aşırı derecede sürerse, vücut teslim olur, hastalıklar ortaya çıkar, yaşam süresi kısalmır ve hatta organizmanın ölümü bile gerçekleşebilir.³¹¹ Bu aşamada gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece hatta artış gösterdikleri durumlarda bireyin aşırı gayretleri kırılacak ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir aşama olacaktır. Tükenme aşamasının sonlarında birey, davranışsal bozukluklar yanında bedensel rahatsızlıklar ve bozukluklar da gösterecektir. Bunun için stres ortamından uzaklaştırılarak tıbbi ve psikolojik tedaviye ihtiyacı olacaktır.³¹² Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Birey tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve birey başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir.³¹³ Tükenme aşamasının belirtileri; kronik baş ağrıları ve yorgunluk duygusu, uyuyamama ve uyanma zorluğu, aşırı yeme, kas ağrıları, göğüs ağrıları, kabus görme, hazımsızlık, aşırı alkol tüketimi, bitkinlik, baş dönmesi, bulantı, yüksek kan basıncı, sinirli hareketler, paniğe kapılma, olaylar karşısında aşırı duyarlılık ve kalp çarpıntısı gibi belirtilerdir.³¹⁴

Kısacası alarm reaksiyonu olarak adlandırılan aşama, organizmanın dış uyaranı stres olarak algıladığı durumdur. Bu durumda yukarıda sıralanan otonom faaliyetler ortaya çıkar. Amaç, mücadele ederek ya da kaçınarak organizmanın iç dengesini yeniden kurmaktır. Stres verici koşullara rağmen uyuma elverişli bir durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Bu durumda organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar. Direnç aşamasında vücudun direnci normalin üzerindedir. Organizma, dengeye kavuşunca uyum enerjisi biter, ardından tükenme

³¹¹STANKS; s.8-9.

³¹²EREN; s.303-304.

³¹³GÜÇLÜ, Nezahat; “**Stres Yönetimi**”, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, C. 21, S. 1, 2001, s.94.

³¹⁴TUTAR; s.208.

ve bitkinlik aşaması başlar. Bu aşamada da alarm aşamasındaki özellikler görülür. Ancak bunlar (ülserdeki hücre yıkımı gibi), geriye dönüşü olmayan izlerdir.³¹⁵

2.3.3. Belirtileri ve Kaynakları

Stresimizin yönetimini ele almadıkça, vücudumuz ard arda “mücadele ya da kaçma” tepkisi yaşar ve yavaş yavaş birtakım belirtiler görülmeye başlar. Bu belirtilerin niteliği bireyden bireye değişir. Her bireyin bir zayıf noktası, devamlı olarak strese maruz kaldığı zaman açık veren, zayıf bir yönü vardır. Stresimizi azaltmak için genellikle vücudumuzda birtakım belirtilerin ortaya çıkmasını bekleriz. Dünya yıllığına göre 1990 yılında ABD’de sağlık için 666,2 milyar dolar harcamış ve bu harcamanın büyük kısmı, yönetilemeyen stres sonucu ortaya çıkan rahatsızlıkların giderilmesine yönelik olarak gerçekleşmiştir.³¹⁶

Günlük yaşam koşulları sıklıkla stresle ilişkilidir. Belki de deneyimlenmiş zorluklar bu ilişkiye işaret etmektedir. Stres hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde birtakım negatif etkilere sahiptir. Stresin bu etkileri bireylerde bazı saldırganca davranışları tetiklemekte, bununla birlikte psikosomatik hastalıkları, kognitif zorlukları ve uyku problemlerini de beraberinde getirmektedir.³¹⁷

Stres birbiri ile örtüşen dört ana belirti ile tanımlanabilir. Bunlardan birincisi **akut stres**dir. Akut stres türü en çok rastlanan stres formudur. Beklenmedik bir durumda yaşanan kısa süreli ve etkili gerilim durumudur. Örneğin; bir saldırı gibi. **Subakut stres**, bir dönem içinde yaşanan sıkıntılı yaşantı parçası ve birbirini başlatan bir dizi olumsuz olaylar ve yaşantılardır. Örneğin; birini kaybetme, yas tutma, depresyona girme gibi. **Kronikleşen stres** sürecinde ise, değişik aralıklar ile sürekli stresli yaşantılara mecbur kalmak söz konusudur. Kronik; hiç kesintisiz sürekli zorlanma, ağır yük altında yaşamak zorunda kalmaktır. Bu sıralanan stresin

³¹⁵BALTAŞ; s:27.

³¹⁶BRAHAM, J. Barbara.; **Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek**, (Çev.: Vedat G. DİKER), Hayat Yayınları, İstanbul, 2004, s.53.

³¹⁷ANDERSSON, Arnten Ann Christine; JANSSON, Bengt and ARCHER, Trevor; **“Influence Of Affective Personality Type And Gender Upon Coping Behavior, Mood And Stress, Individual Differences Research”**, V. 6, N. 3, 2008, s.139-140.

boyutları ne kadar çok ise zararlı etkilerinin ortaya çıkma olasılığı da o kadar fazladır.³¹⁸

Belirtiler gözlemlenebilir şeylerdir. Özellikle günümüzde x-rays ışınları ve diğer teknolojiler yoluyla bu gözlemler daha iyi yapılabilmektedir ya da dışarıdan gözle görülebilen yaralar, deri döküntüleri ya da şişmeler gözlemlenebilmektedir. Semptomlar ise belirtilerden biraz daha farklıdır. Çünkü gözlemlenme şansı yoktur. Genellikle hasta tarafından aktarılanlarla semptomlar oluşturulur. Örneğin başın ağrması ya da mide ağrısı gibi.³¹⁹ Özellikle stresin ortaya çıkardığı negatif etkiler birtakım kelimelerle de bağlantılıdır. Korku, hor görmek, suçluluk, kızgınlık, depresif olmak bunlardan bazılarıdır. Bunlar stres ve stres belirtileri ile birebir ilişkilidir.³²⁰ Stres belirtileri ve semptomları beş ana başlık altında toplanılarak ele alınacaktır. Bunlar; ruhsal stres belirtileri, duygusal stres belirtileri, sosyal stres belirtileri, zihinsel stres belirtileri ve fiziksel stres belirtileridir.

-Ruhsal Stres Belirtileri: İçinde bir boşluk hissetme, affetmeyip kin duyma, hayatın anlamının kaybolması, yönünüzün kaybolması, suçluluk duygusu, diğer bireylere düşmanlık duygusu, suç işlemedir.³²¹

-Sosyal Stres Belirtileri: Bireylere karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek ya da çok kısa zaman kala iptal etmek, bireylerde hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden dargın olmak, konuşmamaktır.³²² Bu belirtilerle birlikte ortaya çıkan rahatsızlıklar şu şekilde sıralanabilir: Baş ağrıları, migren, sırt ağrıları, romatizma, göz ve görme problemleri, allerjik problemler, uyku problemleri, sindirim problemleri gibi sorunlar görülebilir.³²³

-Duygusal Stres Belirtileri: Duyguların sık sık değişmesi, huzursuzluk duyulması, kızgınlık, depresyon, üzüntü, soğukluk, sık sık kabus görme,

³¹⁸PERTEV; s.9.

³¹⁹COHEN, Sheldon and WILLIAMSON, Gail M.; “Stress And Infectious Disease In Humans”, Psychological Bulletin, V. 109, N. 1, 1991, s.5.

³²⁰ANDERSSON v.d.; s.140.

³²¹ROWSHAN, Arthur; **Stres Yönetimi**, (Çev: Şahin CÜCELOĞLU), 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003, s.18.

³²²BRAHAM; s.56.

³²³STANKS; s.42.

sakinleşememe, ümitsizlik duygusu, aşırı ağlama, sinirsel gülme krizleri, heyecan duyamama, hastalık kuruntusu olmadır.³²⁴

-Zihinsel Stres Belirtileri: Konsantrasyon güçlüğü, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı miktarda hayal kurma, tek bir fikir ya da düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış ve muhakemede zayıflamadır.³²⁵ Stresin zihinsel belirtilerinin neden olduğu ruhsal hastalıklarda vurgulanması gereken en önemli özelliklerden bir tanesi, bireyin kontrol algısını kaybetmesidir. Kontrol algısı ile ilgili sorunları olanın en fazla yaşadıkları sorun anksiyetedir. Bunun dışında depresyon da stresin zihinsel belirtileri sonucu en fazla görülebilen ruhsal hastalıktır.³²⁶ Bununla birlikte stres altında olan bir birey aşırı halde uyarılmış haldedir. Bu aşırı uyarılma özellikle öğrenme ve unutkanlık konusunda negatif etki yaratmaktadır. Konsantrasyon düzeyini yüksek tutmak için aşırı çaba gösterilir ve bu durum zaten stresli olan bireyin stres düzeyini artırır.³²⁷ Ayrıca devamlı olumsuz bencil konuşmalar yapma, karamsarlık, fobiler ve intihar etme düşüncesi zihinsel stres belirtileri arasındadır.³²⁸

-Fiziksel Stres Belirtileri: Çarpıntı, baş ağrısı, soğuk ya da sıcak basması, mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu, nefes darlığı, ellerde titreme, gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık, uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku, bitkinlik, mide krampları, boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı, gerginlik, kasılma ve ekrem ağrılarıdır.³²⁹ Stres vücudun önemli sistemlerinde şu şekilde hastalığa neden olur. Bağışıklık tepkisini azaltarak ya da abartarak, hipo/hiper aktivite sonucu endokrin problemler yaşatarak, otonomik kontrol dengesini değiştirerek, kardiovasküler, solunum, salgı sistemlerinde

³²⁴ROWSHAN; s.18.

³²⁵BRAHAM; s.55-56.

³²⁶UÇAR, Fatma; “**Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel-Ruhsal Hastalıklar**”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.92.

³²⁷MEANEY, Michael J.; “**Maternal Care, Gene Expression And The Transmission Of Individual Differences In Stress Reactivity Across Generations**”, Annual Review Of Neuroscience,, V. 24, March 2001, s.1163.

³²⁸YILMAZ, Zeynep; **İlköğretim Okulu Yöneticilerinin İş Doyumları İle Örgütsel Stres Kaynakları Arasındaki İlişki-Gaziantep Örneği**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2007, s.29.

³²⁹ÖRÜCÜ; (Erişim Tarihi: 04.02.2009).

değişiklik yaparak, uyku süreçlerini değiştirerek, sindirim sistemi işlevlerinde değişiklik yaparak, beynin nörotransmitter ve nöroendokrin faaliyetlerini etkileyerek hastalıklara neden olmaktadır.³³⁰ Stresin ortaya çıkardığı hastalıkları şu şekilde sıralayabiliriz: Göğüs ve sırt ağrıları, koroner kalp rahatsızlıkları, ishal, baygınlık, baş dönmesi, sık sık işeme hissi, baş ağrıları ve migren, kabus görme, psikozlar, psikosomatik rahatsızlıklar, şeker hastalığı, deri döküntüleri, ülser, cinsel istek kaybı ve güçsüzlük hissi olarak sıralanabilir.³³¹

Bilecen (2007) yaptığı araştırmada temel olarak, bireylerin ilişki istikrarını ve bağlanımını yordayan ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki yatırımını ile flört eden ya da evli olan kadın ve erkeklerin bağlanım düzeyleri, stres belirtileri ve stresle başa çıkma tarzları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini evli ve flört eden kişilerden oluşan ve Ankara'da yaşayan, 253 birey oluşturmaktadır. Stres belirtileri açısından bakıldığında bilişsel-duyuşsal belirtiler, ağrı-yakınma düzeyi yönünden ve stres toplam puanları bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Beklentilerle tutarlı olarak, erkeklerle karşılaştırıldığında, kadınların sıkıntı veren düşünceler, öfke, korku, kızgınlık, sinirlilik gibi bilişsel-duyuşsal belirtileri daha çok yaşadıkları gözlenmiştir. Benzer şekilde kadınların erkeklere oranla, üşüme, titreme, şiddetli baş ağrısı, bel ağrısı gibi daha çok ağrı hissettikleri ve yakındıkları belirlenmiştir. Bu çalışmada kadınların daha yüksek toplam stres puanlarına sahip oldukları gözlenmektedir.³³²

Stres kaynakları hakkında araştırma yapan bilim adamlarının benzer açıklama yaptıkları görülmektedir. Aralarındaki farklar genellikle stres kaynaklarının gruplandırılması konusunda ortaya çıkmaktadır. Benzer stres kaynaklarının farklı başlıklar altında toplanması, çok detaylı stres kaynaklarının tasnifi ya da genel çerçeve içerisinde stres kaynaklarının tasnifi gibi farklılıklar dikkatleri

³³⁰DİNÇEL, Esen; “Stresin Psikofizyolojisi ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s:72.

³³¹BARTON; s.28.

³³²BİLECEN, Nur; **Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007, s.54-102.

çekmektedir.³³³ Bu bağlamda, stres kaynaklarının, araştırmacılar tarafından çok değişik şekillerde sıralandığı görülmektedir. Araştırmalarda ortaya çıkan temel faktörlerin örgütsel, bireysel, çevresel ve sosyal faktörler şeklinde tasnif edilmeye çalışıldığı görülmektedir.³³⁴ Bu çalışmada da stres kaynakları üç başlık altında ele alınacak ve incelenecektir. Bunlar bireysel stres kaynakları, örgütsel stres kaynakları ve diğer stres kaynaklarıdır.

2.3.3.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireylerin stres kaynakları, çoğu kez onların kişiliklerini ortaya çıkaran huyları, mizaçları, karakterleri ve yetenekleri olabilir. Bireyleri etkileyen olaylar değil, olaylara verdikleri anlamlardır. Bireyin çevresini nasıl algıladığı, çevresel değişimlere ve ilişkilere nasıl bir tepki gösterdiği kişiliği ile ilgilidir.³³⁵ Bireysel özelliklere bağlı bireysel stres kaynakları; bireylerin yaşadıkları toplum içinde bulunan, sosyal ve ekonomik yaşamına bağlı olan ve ailevi sorunlarından doğan stres kaynaklarıdır. İnsanlar bireysel olarak birçok farklı stres kaynakları ile karşılaşılır ve bireysel yapı ve özellikleri nedeni ile bunlara gösterdikleri tepkiler de farklılaşır. Bireysel stres kaynakları kaygı düzeyi, belirsizliklere karşı tolerans, ailevi sorunlar, heyecan düzeyi, ekonomik sorunlar, hayal kırıklığı, iş hayatının anlamsız olması gibi genel olarak yaşamdaki değişikliklerdir.³³⁶

En önemli bireysel stres kaynağı kişilik özelliğidir. Kişilik analizi ve stres ilişkisinde ilk ciddi çalışma Rosenman ve Friedman tarafından 1974 yılında ortaya konmuştur. Çalışmalarındaki kişilikler A ve B tipi olarak belirlenmiş, bunlara yönelik çeşitli özellikler tanımlanmıştır.³³⁷ A ve B tipi kişilik özellikleri birinci bölümde detaylı olarak ele alınmış ve incelenmiştir.

³³³GÖKDENİZ, İsmail; “**Üretim Sektöründeki Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama**”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 13, 2005, s.177.

³³⁴OKUTAN, Mustafa ve TENGİLİMOĞLU Dilaver; “**İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Bir Alan Uygulaması**”, Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, C. 4, S. 3, 2002, s.18.

³³⁵OKUTAN v.d., s.21.

³³⁶COŞGUN, Nükhet; **Çalışma Hayatında Stres ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006, s:21.

³³⁷SABUNCUOĞLU, v.d.; s.238.

Ayrıca bu konuda Eysenck kişilik ölçeği ile yapılan değerlendirmeler de yararlı olmuştur. Bu ölçek kişiliği çeşitli boyutlardaki özellikleri ile değerlendiren bir ölçektir. Eysenck organizmanın kalıtsal ve çevresel şartlarla belirlenmiş olan aktüel ve potansiyel davranış kalıplarının bütünü kişilik olarak yorumlar.³³⁸ Kişilikteki iki ana boyuttan birincisi nevroitiklik, bunun karşıtı olan dengeliliktir; ikincisi dışa dönüklük ve bunun karşıtı olan içe dönüklüktür. Bireyler bu boyutlardan sadece birinin bir yönünden değil, her iki ana boyut ve karşıtlarını oluşturan çeşitli niteliklerden pay alırlar. Bunlardan biri daha baskındır ve bu sebeple kişiliği belirleme özelliğine sahiptir. Streslerin somatize olarak organizmaya mal olmasını nevroitiklik boyutunun baskınlığı belirler. Fiziksel ya da psikolojik stres altında çeşitli bireyler farklı risklere sahiptir.³³⁹

Bireysel stres kaynakları arasında sayabileceğimiz bir kaynaktan kalıtımsal hastalıklardır. Bazı bireylerin tansiyon, kalp, kolesterol gibi kalıtımsal olarak taşıdıkları hastalıklar aynı zamanda stresin bir sonucu olarak da ortaya çıkmaktadır. Bu da stresin, neden olduğu pek çok rahatsızlığı zaten taşıyan bireylerin diğerlerine oranla stresi daha yoğun yaşamalarına neden olmaktadır.³⁴⁰ Bireysel stres kaynaklarından biri de ailevi sorunlardır. Evlilik içi sorunlar, ilişkilerin kopması, çocukların eğitiminden doğan zorluklar aile içerisinde yaşanan sorunlardır. Bireylerin yaşamlarında gidermeleri gereken biyolojik ve psikolojik gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerin eksikliği halinde birey uyarılır ve davranışa geçer. Bu davranış ihtiyacın tatmin edilmesi içindir. Eğer davranış ihtiyacı tatmin edilirse bireyin doyumu sağlanır.³⁴¹

Bireyin kendisi ile ilgili stres kaynaklarından birisi de yaşam tarzı ve yaşıdır. Birey ne kadar doğal yaşam tarzından uzaklaşır ve birtakım saplantılara yönelirse stres ortamını kendisi yaratmış olacaktır. Ayrıca hızlı yaşam tarzı, her gün her gece değişik ortamlarda değişik kişilerle yaşamamanın ya da kumar gibi heyecansal ve parasal açıdan bireyi etkileyecek bir alışkanlığın bulunması insan vücudundaki stres yükünü arttıran, direncini kıran, olumsuz etkiler bırakan bir durumdur. Bunun

³³⁸GÜLER; v.d., s.9.

³³⁹BALTAŞ; s.42.

³⁴⁰ŞİMŞEK; s.46.

³⁴¹GARİPOĞLU, Esra; **Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2007, s.26-27.

dışında monoton bir yaşam tarzından bıkkınlık duyan ve değişiklik arayan bireylerin de gerekli ortamı bulamamanın verdiği hayal kırıklığı ve bunalım nedeni ile vücut direncinin zayıflamasıyla, sağlıklarını yitirmeleri söz konusu olabilmektedir.³⁴²

Birey yaşlandıkça çevresel ve psikolojik stresle başa çıkma gücü azalır. Beyni bilgiyi kullanmakta yetersiz kalır ve vücudu da değişimlere cevap verecek kapasitede olmaz. Yani stres katlanılmayacak kadar zorlaşır. Fakat bunun dengeleyici bir gücü vardır. Bireyler yaşlandıkça daha az hırslı olurlar ve başaramayacakları sorumlulukları yüklenmezler, kendilerine başaramayacakları amaçları koymazlar.³⁴³ Özellikle kadınlarda görülen menopoz evresi, erkeklerde görülen andropoz evresi ve orta yaş krizi stres yoğunluğunun arttığı dönemlerdir. Bu tip evreler beraberinde aşırı stresle birlikte duygusal ve psikolojik sorunları da getirir.

2.3.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgüt içinde hem düşük iş memnuniyeti, düşük iş organizasyonu, düşük sosyal ilişki ağları ve çalışma ortamındaki şartlar gibi psikososyal stres kaynakları hem de güvenlik yoksunluğu, ergonomik eksiklikler ve stresli çalışma koşulları gibi fiziksel stres kaynakları vardır. Tüm bunlar bireylerde stres düzeyini arttırmakta ve hem fizyolojik hem de psikolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir.³⁴⁴ Bireyin üyesi olduğu örgütün yapısı, çalışma koşulları, ekonomik zorluklar, teknolojik gelişimler, artan iş yükü, düşük iş memnuniyeti gibi daha çok sıralanabilecek birtakım faktörler örgütsel stres kaynağı olarak bireyin yaşamını tehdit eder ve stres üzerinde olumsuz etkiler yapar. Bu bölümde genel olarak örgütsel stres kaynaklarına bakılacak ve genel bir değerlendirilmeye yer verilecektir.

Örgütler aynı zamanda birer grupturlar. Dolayısıyla örgütsel stres kaynakları içinde hem grup olmaktan kaynaklı stres faktörleri hem de örgüt olmaktan kaynaklı stres faktörleri vardır. Bireysel durumlar grup ve örgüt düzeyindeki stres kaynaklarının oluşumunda stres yaratıcı bir uyarıcı olarak yer almaktadırlar. Bireysel stres kaynakları aynı zamanda grup ve örgüt dinamiğini de etkilemektedir. Örneğin,

³⁴²EREN; s.294-295.

³⁴³GARİPOĞLU; s.29.

³⁴⁴COOPER, Cary L. and KOMPIER, Michiel; **Preventing Stress, Improving Productivity: European Case Studies In The Workplace**, Routledge Publications, London, 1999, s.9.

bir kimsenin düşük maaş alması hem bireyi etkilemekte hem de grup içindeki diğer çalışanları etkilemekte hatta o departmandaki herkesi etkileyebilmektedir.³⁴⁵

Psikolojik karakteristikler arasında, iş stresi ve iş memnuniyetsizliği ya da tatminsizliği çeşitli ve sıkıntılı sağlık sorunlarının iki önemli faktörü olarak görülmektedir. Stresli işlere sahip olan çalışanların zihinsel sağlık problemleri, psikiyatrik problemleri ve psikososyal somatik yakınmaları vardır. Ayrıca fiziksel sağlık problemleri genellikle kardiyovasküler hastalıklar, kas ağrıları, gastrit ve solunum bozuklukları şeklindedir. Bilimsel kanıtlar ileride hem iş stresinin hem de memnuniyetsizliğin fiziksel ve zihinsel problemlerin oluşumunda bilişsel ve psikolojik değişimler olarak sonuçlar doğurabileceği yönündedir.³⁴⁶ Örneğin; iş stresi çiftçiler ve orman işçileri arasında önemli bir risk faktörü olarak tanımlanır. İş stresi ve vücut kaslarıyla ilgili olan sorunlar daha çok ofis çalışanları, hasta bakıcılar, kaynak işi ile uğraşanlar ve kıyıda uzak çalışan petrol işçileri arasında görülmektedir. Yine bazı özel meslek gruplarında örneğin profesyonel dansçılar ve jimnastikçiler arasında da iş stresi yoğun bir şekilde yaşanmaktadır.³⁴⁷

Araştırmalar stresin çalışanlar üzerinde çok sayıda zararlı etkileri olduğunu göstermektedir. Bu etkilerden özellikle üç tanesi iş doyumunu fazlaca azaltmaktadır. Bahsedilen etkiler; düşük duygusal durum, depresyon ve fiziksel sağlığın bozulmasıdır. Stres, yapılan işin güç sonuçları ile birebir ilişkili olduğu için asıl olarak en fazla iş doyumunu üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.³⁴⁸ Stres kaynakları çok çeşitli olmakla beraber örgütte en fazla birey gerginliğini artıran faktörler olarak şunları belirtebiliriz: Aşırı iş yükü, rol çatışması, rol belirsizliği, kötü çalışma

³⁴⁵KOSLOWSKY, Meni; **Modelling The Stress-Strain Relationship In Work Settings**, Routledge Publications, London, 1998, s.43-44.

³⁴⁶LI, C.Y.; CHEN, K.R.; WU, C.H. and SUNG, F.C.; “**Job Stress And Dissatisfaction In Association With Non -Fatal Injuries On The Job In A Cross - Sectional Sample Of Petrochemical Workers**”, Occupational Medicine, V. 51, N. 1, 2001, s.50.

³⁴⁷GOLDENHAR, Linda M.; WILLIAMS, Larry J. and SWANSONS, Naomi G.; “**Modelling Relationships Between Job Stressors And Injury And Near - Miss Outcomes For Construction Labourers**”, Work & Stress, V. 17, N. 3, July - Semptember 2003, s.218-219.

³⁴⁸SOYLU, Ali; **Causes And Consequences Of Work Stress: A Comparison Of Foreign And American Workers In The United States**, Doctor Of Philosophy, Temple University, Parkway, 2008, s.21.

koşulları, iletişim bozuklukları ve çatışmaların varlığı ve vardiyalı çalışma düzenidir.³⁴⁹

Gökdeniz (2005) yaptığı araştırmada, üretim sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynaklarına ve stres kaynaklarının dağılım şekilleri üzerine odaklanmıştır. Araştırmanın en önemli amacı üretim sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynaklarını gruplandırmak ve en etkinlerinin ne olduğunu tespit etmektir. Bu çalışmada üretim sektöründeki mobilyacılık işletmeleri seçilmiş ve 89'u erkek 11'i kadın olmak üzere toplam 100 personele ulaşılmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre en etkin stres kaynakları; yetki yapısına ilişkin stres kaynakları, üretim yapısına ilişkin stres kaynakları, örgütsel yapı ve iklimle ilişkin stres kaynakları, görev yapısına ilişkin stres kaynakları, rol yapısına ilişkin stres kaynakları ve kültürel yapıya ilişkin stres kaynakları olarak bulunmuştur.³⁵⁰

Örgütsel stres faktörleri; işin kendisinden kaynaklanan faktörler, iş yükü, işle ilgili rol belirsizliği, işle ilgili rol çatışması, çalışma koşulları, iş ilişkileri, liderlik, örgütsel kültür, örgütsel yapı, örgütsel değişim, kariyer sorunları ve iş güvenliği ile ilgili faktörlerdir.³⁵¹ Bunların dışında işyeri organizasyonunun bozukluğu, işyeri uzaklığı, ücret yetersizliği, örgütsel çevre ve rekabet, hızlı teknik değişme, işyerlerinde vardiyalı çalışmanın insanlar üzerinde yarattığı olumsuz etkiler de örgütsel stres faktörleri arasında sayılabilir.

Örgütsel stres kaynaklarının araştırılmasına yönelik yapılmış çok sayıda çalışma vardır. Luthans örgütsel stres kaynaklarını dört grupta toplamıştır. Bunlar;

-Örgütsel Politikalar: Adaletsiz başarı değerlendirme, ücret eşitsizlikleri, örgütsel kuralların katılığı, iş gruplarını değerlendirme, çelişkili yöntemler, sık sık yer değiştirmeler, gerçekçi olmayan iş tanımları.

-Örgütün Yapısal Özellikleri: Merkeziyetçilik ve kararlardan dışlanma, yükselme olanaklarının azlığı, aşırı formaliteler, yüksek derecede

³⁴⁹BAYRAK, Sabahat; “Stres ve Örgütsel Sonuçları”, 6. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Eskişehir, 1998, s.384.

³⁵⁰GÖKDENİZ; s.178-187.

³⁵¹ÖZMUTAF, Nezih M.; “Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım”, Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi, C. 23, S. 1-2, 2006, s:76.

uzmanlaşma, örgütsel bölümlerin karşılıklı bağımlılığı, yürütme ve danışma birimleri arasındaki çatışma.

-Fiziksel Koşullar: Kalabalık çalışma koşulları ve özel yaşamı önemsememe, aşırı gürültü, sıcak ya da soğuk çalışma ortamı, zehirli maddeler ve radyasyon, hava kirliliği, iş kazaları, yetersiz aydınlatma.

-Örgütsel Süreçler: Yetersiz iletişim, başarı düzeyi ile yetersiz geri bildirim, belirsiz ve çelişkili amaçlar, başarı değerlendirmesinin yanlış ve çelişkili olması, adaletsiz denetim düzeni, yetersiz bilgi.³⁵²

Şahin ve Durak (2006) yaptıkları bir araştırmada iş doyumunu ve stres arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışmışlardır. Araştırmalarında iki ayrı örneklem kullanmışlardır. Birinci örneklemi çeşitli özel ve kamu bankalarında çalışan 226'sı kadın 198'i erkek olmak üzere toplam 426 kişidir. İkinci örneklemi ise özel bir şirkette pazarlama şefi konumunda çalışan 21'i kadın 69'u erkek olmak üzere toplam 94 kişidir. Araştırma sonucunda iş doyumunu arttıkça strese yatkınlığın azaldığı görülmüştür. Ayrıca etkili başa çıkma yolları arttıkça iş doyumunda artış, etkisiz başa çıkma yolları arttıkça da iş doyumunda azalma olduğu gözlenmiştir. Stres belirtileri açısından da düşük ya da yüksek ücretle çalışıyor olmaktan çok çalışılan yerdeki işletme politikaları ve kişilerarası ilişkiler daha ön plana çıktığı belirlenmiştir.³⁵³

Bireyler yaşamlarını sürdürebilmek için bir işte çalışmak zorundadırlar. Ne yazık ki çalışılan işle ilgili ortaya çıkan birtakım olumsuz durumlar bireylerdeki stres düzeyini arttırmaktadır. Zaten gergin bir toplum içinde yaşamaktayız. Günümüzde birçok sorunla boğuşmak durumundayız. Bu stres kaynaklarının üzerine bir de çalışılan iş ile ilgili sıkıntılar eklendiğinde kendimizi son derece güçsüz, mutsuz ve çaresiz hissetmekteyiz.

³⁵²LUTHANS, Fred; **Organizational Behaviour**, 6. Edition, McGraw Hill Inc., New York, 1992, s.404'den aktaran AYDIN Şule; "**Örgütsel Stres Yönetimi**", Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C. 6, S. 3, 2004, s.56.

³⁵³ŞAHİN v.d., "**İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu**", s.38-43.

2.3.3.3. Diğer Stres Kaynakları

Buraya kadar bireysel ve örgütsel stres kaynaklarını inceledik. Bunların dışında kalan stres kaynaklarını ise diğer stres kaynakları olarak adlandırdık. Bu bölümde stres düzeyini arttıran diğer stres kaynaklarına yer verilecektir.

Bireylerde stres düzeyini arttıran stres kaynakları bireyin genel çevresinin yarattığı streslerdir. Bunlar daha çok ülkenin ve dünya ekonomisinin gidişi, politik hayatın belirsizlikleri, çarpık kentleşme ve yetersiz alt yapı imkanları, teknolojik değişikliklerin değişime uğrattığı yaşam tarzı alışkanlıkları ve kuşaklararası çatışma gibi nedenlere bağlı olarak ortaya çıkar.³⁵⁴ Bunların dışında fakirlik, işsizlik, ülkenin ekonomik durumu, toplumsal sorunlar, aile, emeklilik gibi yaşamdaki birtakım özel dönemler ayrıca stres kaynaklarıdır.

Beklenmeyen durumlarda bireyde stres yaratır. Hayatta karşılaşılan büyük değişiklikler, büyük stres kaynaklarıdır ve bunlarla başa çıkmak daha zordur. Yalnızca olumlu değişimlerin stres yapmadığını, olumlu değişimlerin de stres yarattığını bilmeliyiz. Birisine aşık olmakta aynen aşkın sona ermesi gibi stres yaratan bir faktördür. Yine buna benzer olarak yeni bir işe girmek, yeni bir ev satın almak, yeni komşular edinmek çok karşılaşılan stres faktörler arasındadır. Sevdiğimiz bir bireyin ölümü, yaralanma olayları, doğal afetler, zulüm gibi birçok faktör stresi yaratır.³⁵⁵

2.3.4. Sonuçları

Bu bölümde stres sonuçları üç ayrı grupta incelenecektir. Bunlar; fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlardır.

2.3.4.1. Fizyolojik Sonuçlar

Bedenin sürekli olarak stresin neden olduğu uyarılmışlık durumunda kalması biyolojik sistemlerin yıpranmasına neden olmakta, bedenin kendi kendisini onarma

³⁵⁴ GARIPOĞLU; s.32.

³⁵⁵ ROWSHAN; s.32.

ve koruması tehlikeye girmekte ve hastalanma riski ortaya çıkmaktadır.³⁵⁶ Psikolojik ve fiziksel stres konusundaki çalışmalar sonucunda, uzun süren yoğun bir stresle karşılaşıldığı zaman hormonal dengeye bağlı olarak bağışıklıkta bir düşüş olduğu gözlenmiştir.³⁵⁷ Stres ve hormonların hem hücresel hem de bağışıklık tepkileri üzerinde etkileri vardır. Bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri direkt olarak sinir sistemi bölümlerini ve bağışıklık sistemi organlarını karşılıklı olarak etkileyerek ortaya çıkar.³⁵⁸ İnsan vücudu hormonları ve merkezi sinir sistemi aracılığı ile beden gereksinimlerini karşılamakta, iç ve dış ortamda meydana gelen değişikliklere uyum sağlamakta, böylece dengesini koruyabilmektedir. Bugün birçok hastalığın stresle olan ilişkisi giderek artmaktadır.³⁵⁹

Stres tepkisi sinir sistemi ile başlamaktadır. Ayrıca sinir sistemi bağışıklık sistemini de etkilemektedir. Olumsuz stres düzeyleri bağışıklık sistemi tepkilerine yol açar. Bu tepkiler atardamar işlevlerine zarar verir. Bağışıklık sistemi fonksiyonlarının zayıflaması; ülser, kalp rahatsızlıkları, astım, şeker hastalığı, alerji, otoimmün hastalıkları, zihinsel hastalıklar ve kanser oluşumuna katkıda bulunur.³⁶⁰ Aşırı iştahsızlık, kilo kaybı, aşırı yemek yeme, kilo fazlalığı, sıkça görülen migren tarzı baş ağrıları, koroner kalp hastalıkları, geceleri uyuyamam ya da erken uyanma, sinirsel ağrı ve şikayetler, yüksek tansiyon, ellerde titreme, nefes darlığı, sık sık gelen mide bulantıları, mide krampları, sürekli ishal ve kabızlık, ağrı kesici ilaçlara ve aspirine karşı düşkünlük ve bunun sonucunda oluşan mide kanamaları stresin fizyolojik sonuçlarıdır.³⁶¹ Ayrıca stres sonucu oluşan kortizol yüksekliği sonucu testosteran sentezi engellenir. Cinsel istek azalır, sperm daha a üretilir ve libido azalması ile impotans ortaya çıkabilir. Kadında da menses zarar görebilir.³⁶²

³⁵⁶YAVUZ, Ruhi; “**Stres ve Kişilik**”, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi N. 47, Aralık 2005, s.41.

³⁵⁷TÜRKÇAPAR, Ünal; **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Strese Karşı Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007, s.27.

³⁵⁸ARCHER, Gregory S.; **Reducing Stress In Sheep By Feeding The Seaweed Ascophyllum Nodosum**; Doctor Of Philosophy, Texas A&M University, Texas, 2005, s.5.

³⁵⁹İŞIKHAN, Vedat; “**Çalışma Hayatında Stres Olgusu ve Başa Çıkma Yolları**”, Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu Dergisi, C. 39, S. 6, Haziran 2001.

³⁶⁰BAL, Vidula; CAMPBELL, Michael and MCDOWELL-LARSEN, Sharon; **Managing Leadership Stress**, Center For Creative Leadership, North Carolina, 2008, s.16.

³⁶¹EREN; s.307.

³⁶²YAVUZ; s.40.

Görüldüğü gibi stresin fizyolojik sonuçları çok belirgin ve keskindir. Esasında stresin fizyolojik yapının hemen hemen her bölümünde etkisi siz konusudur.

2.3.4.2. Psikolojik Sonuçlar

Stresin en önemli psikolojik sonuçları; libido (yaşam enerjisi) kaybı, her zaman ilgi duyulan şeylere karşı ilginin azalması sigara ve tüketiminde artış, normalden fazla uyuma ihtiyacı, konsantrasyon güçlüğü çekmek, çabuk tepki göstermek, unutkanlık, depresif görünüm, mutlu olamamadır.³⁶³ Yukarıda sıralanan sonuçlardan da anlaşıldığı gibi stresin en önemli psikolojik sorunlarını kaygı, depresyon, uykusuzluk ve nihayet tükenme şeklinde söyleyebiliriz.

2.3.4.3. Davranışsal Sonuçlar

Stresin gözle görülebilen en önemli davranışsal sonucu sigara ve alkol kullanımındaki artıştır. Günlük sorunlardan kurtulmak için başvuru ve geçici bir rahatlık yaratan alkol zamanla alışkanlık haline gelerek dozajı arttırılmaktadır. Aynı durum sigara, uyuşturucu ve aşırı yemek içinde söz konusudur.³⁶⁴ Ayrıca stres beraberinde konsantrasyon güçlüğü ve dikkat dağınıklığı gibi durumları da getirdiğinden bireyin kaza yapma riski yükselir ve saldırganca eğilimleri artar. Birey son derece gergindir. Kendisine ve çevresindekilerine zarar verme riski oldukça yüksektir.

Buraya kadar stres tanımı üzerinde duruldu. Stresin tanımı, önemi ve tarihsel gelişimi detaylı olarak incelendi. Sonrasında stresle ilişkili kavramlar, stresi açıklayıcı kuramlar, stresin aşamaları, belirtileri, kaynakları ve çeşitleri ele alındı. Stres sonuçları incelenerek detaylı açıklamalara yer verildi. Bundan sonraki bölümde ise stresle başa çıkma konusu incelenecektir.

³⁶³TELMAN Nursel ve ÜNSAL, Pınar; **Çalışan Memnuniyeti**, 1. Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2004, s.98.

³⁶⁴İŞIKHAN; **“Çalışma Hayatında Stres Olgusu Ve Başa Çıkma Yolları”**.

2.4. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Bir önceki bölümde de değindiğimiz gibi stres hayatımızda olması gereken bir kavramdır. Ancak stresin verdiği zararları ortadan kaldırmamız gerekmektedir. Stresi gelişme yolunda kullanabileceğimiz bir araç haline getirmemiz yaşantımızı daha anlamlı kılacaktır. İşte bunu nasıl yapacağımız ve gerçekleştireceğimiz stresle başa çıkma yollarını bilmemize bağlıdır. Stresiz bir yaşam mümkün değildir. Önemli olan stresle nasıl baş edebildiğimizdir. Bugün birçok birey ve örgüt bu konu ile ilgilenmektedir. Hayatı daha zengin ve doyumlu yaşamının ön şartı alternatif yaratabilmektir. Stres konusunda da yaratabileceğimiz alternatifler söz konusudur. Bu bölümde stresle başa çıkma yolları incelenecek ve değerlendirilecektir.

2.4.1. Tanımı ve Önemi

Modern stresle başa çıkma araştırmaları, 19. yüzyılın sonundaki psikoanalitik teori çalışmalarına ve özellikle de Freud'a dayanır. Freud'un çalışmalarının çoğu, bireylerin hoş gitmeyen hislerini ve duygularını bastırarak ya da savunma mekanizmalarını kullanarak aşmaya yönelik olmuştur.³⁶⁵

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stresle başa çıkma, stres veren durum karşısında, bireyin kaynaklarını aşan, özgül, içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır.³⁶⁶ Stres, bireyin, elindeki mevcut imkanlarla başa çıkmasının zor ve imkansız olduğunu değerlendirdiği durumlarda ortaya çıkan ve sağlığını tehdit eden, kendisi ile çevresi arasındaki özel bir ilişki olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım transaksiyonel yaklaşım olarak bilinmektedir.³⁶⁷

Başta çıkma bireyi rahatlatmaya yönelik, bilişsel yeniden yapılanma ve bireysel öğrenmeler yoluyla kurulur. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında işaret

³⁶⁵JONES, Fiona and BRIGHT, Jim; **Stress: Myth, Theory And Research**, Prentice Hall, New York, 2001, s.134.

³⁶⁶LAZARUS S, Richard and FOLKMAN, Susan; **Stress, Appraisal And Coping**, Springer Publishing Company, New York, 1984'ten aktaran AKSAÇ, Sinem; "**Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Cinsiyet Arasındaki İlişkisi**", Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.164.

³⁶⁷JONES v.d., s.6.

ettiği gibi başa çıkma diğer davranışlarımız gibi kişilik ve durum arasındaki etkileşim sürecinin bir ürünüdür. Temelde başa çıkma stres veren durum ile birey arasındaki fenomenel karşı koşma bağlantısıdır, anksiyete veren durumlara yönelik genel değerlendirme ve belirgin mücadele çabalarıdır.³⁶⁸

Bu modele göre başa çıkma bireyin iç ve dış taleplere karşı gösterdiği başarılı ya da başarısız tüm çabaları kapsar. Belli bir stres durumuyla başa çıkmada kullanılan yolların başarılı olup olmadığı ancak uyum üzerindeki etkilerine göre belirlenebilir. Başa çıkma modeline göre başa çıkma davranışlarının rahatsızlık yaratan kaynağı ortadan kaldırmak ya da azaltmak, stres yaratan durumla ilgili değerlendirmeleri değiştirmek ve rahatsızlığa yol açan duyguları düzenlemek gibi amaçları vardır.³⁶⁹

Richard Pettinger'e (2002) göre stresle başa çıkma bireyler ve organizasyonlar için birincil strateji haline gelmiştir. Ayrıca işlemsel bir çözümdür. Pettinger'e göre, stresle etkili bir şekilde baş edebilmek için stresi anlamak, stres kaynaklarını ve nedenlerini tanımlamak, stres belirtilerini ve sonuçlarını iyi bir şekilde anlamlandırmak gerekmektedir. Ayrıca hangi koşullarda stresin daha fazla ortaya çıktığını belirlemede stresle başa çıkmanın etkili yollarını ortaya koymak için önemlidir.³⁷⁰

Snyder ve Pulvers'e (2001) göre baş etme ya da başa çıkma kavramı psikoloji biliminin merkezi bir kavramı haline gelmiştir. Ayrıca kavram toplum sözlüğünde de önemlidir. Ortalama bir birey için baş etme, yüksek oranda doyum sağlayabilmek için bireyin yaşamını korumak için neler yapması gerektiğinin bir tanımıdır. Bu yüzden başa çıkma kavramı çeşitli türde düşünceleri, duyguları ve hareketleri içerir. Başa çıkma yansımaları, psikolojik doyum durumu tehdit edildiğinde ortaya çıkan düşünce, his ve harekettir.³⁷¹

Oxford İngilizce sözlüğünün 1955 yılındaki basımında "cope" yani başa çıkma kelimesinin anlamları şu şekillerde verilmiştir: 1) Uzun pelerin ya da kap 2) resmi elbise 3) Pelerin ya da kubbeye benzeyen bir şey 4) Biçimlendirme işi. Ayrıca

³⁶⁸ÇANKIROĞLU; s16-17.

³⁶⁹TUĞRUL; s.14-15.

³⁷⁰PETTINGER; s:2-8.

³⁷¹SNYDER, C. R. and PULVERS, Kimberley M.; **Coping With Stress**, (Ed. By: C.R. SNYDER), Oxford University Press, New York, 2001, s.4.

kelime üstesinden gelme, çarpma, vurma ve yumruk yumruğa gelme şeklinde de kullanılmıştır. Görüldüğü gibi o yıllarda bile kelimenin özünde savunma, harekete geçme, kalkan olma ya da üstesinden gelme gibi anlamlar vardır. Günümüzde ise başa çıkma daha çok stres kavramı ile birlikte kullanılmaktadır. Tehdit edici durum streştir. Özellikle stres araştırmalarında bireylerin stresle nasıl baş ettikleri konusunda üç önemli ilgi alanı tespit edilmiştir. Bunlar; esas ilgi alanları, psikolojik uyum modelleri için geliştirilmiş ilgi alanları ve biyomedikal uyum modelleri için geliştirilmiş ilgi alanlarıdır. Stresle başa çıkma bu üç ilgi alanına göre incelenmektedir.³⁷²

Stres kavramı ile birlikte başa çıkma kavramı da değişik biçimlerde tanımlanmaya başlanmıştır. Başa çıkma; psikoanalitik bir yöntem, bireysel yetenek ya da tarz, özel stratejiler tanımlaması, stratejiler bütünleştirilmesidir. Çeşitli yaklaşımlara göre başa çıkma birey ve çevre arasındaki çeşitli etkileşimler sonucu oluşmaktadır. Ayrıca geleneksel yetenek geliştirme programları için de bir yöntemdir.³⁷³

Araştırmalarda yeniden yaratılan çatışmaların bireyin ortaya çıkan yeni engellere karşı oluşturduğu bir savunma olarak değerlendirilmektedirler. İşte bu başa çıkma mekanizmalarıdır. Engellerle baş etme, durumun yarattığı strese karşı verilen bir cevaptır. Esasında yeni yaratılan şeylerin bir değerlendirme niteliği taşıdığı, çatışmalara bir cevap oluşturduğu, stresli durumlara karşı bir savunma yarattığı ve dıştaki tehlikelere karşı uygulanabilir modeller olduğu belirtilmektedir. Görüldüğü gibi tüm bunlar başa çıkma mekanizmalarını ya da yollarını anlatmaktadır.³⁷⁴ Stres ve stresle başa çıkma yolları ile ilgili yapılan araştırmalar hem teorik hem de pratik sonuçlara sahiptir. Yapılan araştırmalar sadece stres, başa çıkma ve sağlık arasındaki ilişkileri ortaya koymamakta aynı zamanda yaşamla ilgili pratik poliçeleri ortaya koymakta ve arttırmakta bununla birlikte stresle birlikte sağlığın nasıl sürdürüleceğine dair bilgiler vermektedir.³⁷⁵

³⁷²ALDWIN; s.84-85.

³⁷³DEWE, Philip; **Coping, Health And Organizations**, (Ed. By: Philip DEWE, Michael LEITER, Tom COX), Taylor&Francis, London, 1999, s.5.

³⁷⁴MILLER, Theron A. and MCCOOL, Stephen F.; “**Coping With Stress In Outdoor Recreational Settings Theory**”, Leisure Sciences, V. 25, N. 2, 2003, s.259.

³⁷⁵IWASAKI, Yoshi; “**Roles Of Leisure In Coping With Stress Among University Students: A Repeated -Assesment Field Study**”, Anxiety, Stress & Coping, V. 16, N. 1, 2003, s.31.

Bu süreçte başa çıkma konusunda farklı görüşlerin ortaya atılarak değişik kavramsallaştırma ve sınıflandırma çabalarına girildiği, başa çıkmanın tanımlanma çabalarında psikolojik anlamda kendini iyi hissedeceği ya da kendini kötü hissetmesine engel olacak bir sonuca varmada bireyin uygun stratejileri kullanmasının ön plana çıkarıldığı görülmektedir.³⁷⁶

Özetle başa çıkma, bireyin kendisinden kaynaklanan ve çevreden gelen çatışmaları istekleri kontrol etmek için yapılan bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Stresle başa çıkma yollarının oluşturulmasının ana amacı olumsuz stresin etkilerini azaltmaktır. Bu yüzden stresle başa çıkmak için birçok strateji öne sürülmüştür. Bunlardan bazıları işlevsel bazıları değildir. Bundan sonraki bölümde stresle başa çıkma mekanizmaları üzerinde durulacak ve gerekli değerlendirilmeler yapılacaktır.

2.4.2. Başa Çıkma Türleri

Stresle başa çıkma türleri çok çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır. Bir yaklaşıma göre, başa çıkma sadece stresli yaşam deneyimlerinin reaksiyonlarını düşündürmez ayrıca başa çıkma türlerinin önemini de düşündürür. Genel olarak başa çıkma türleri içsel koşullar ve dışsal koşullar olmak üzere iki türdür. Her ikisi de stresle başa çıkmak için kullanılır. İçsel koşullar daha çok bireyin başa çıkma yollarını barındırır. Dışsal koşullar ise daha çok sosyal destekle ilişkilidir ve bu desteğin stresle başa çıkmada yararlı olacağına yöneliktir.³⁷⁷

Stresle başa çıkma genel bir eğilim olarak iki ana grupta toplanmaktadır. Birinci tip başa çıkma stresle direk meşgul olmayı içeren problem odaklı stratejileri içerir, burada gerçekçi bir şekilde problemi çözmeye yönelik bilişsel aktiviteler kullanılır. Problem üzerinde odaklaşılır ve muhtemel çözüme ilişkin cevaplar yapılandırılır. İkinci yöntem ise bir değişim arama yerine, stres veren duruma ilişkin yaşanan duygularda ayarlamaya gitmeye içerir. Yani duygusal odaklı başa çıkma stratejileridir. Yapılanma duygusal tercihlerle gerçekleştirilirken ulaşılabilecek başa

³⁷⁶BALLI, Engin; **Psikiyatri Kliniğine Sevk Edilme Değişkenine Göre Erbaş ve Erlerin Algılanan Sosyal Destek Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2005, s.22.

³⁷⁷KRAAIJ, Vivian; GARNEFSKI, Nadia and MAES, Stan; **“The Joint Effects Of Stress, Coping And Coping Resources On Depressive Symptoms In The Elderly”**, Anxiety, Stress & Coping, Vol: 15, No: 2, 2002, s.164.

çıkma sonucu çoğunlukla stresin etkilerini hafifletebilme ya da değiştirebilme yönündedir.³⁷⁸

Probleme yönelik başa çıkma ve duygulara yönelik başa çıkma türlerinin, sorunlara, bireylere, durumlara göre değiştiği ve başa çıkma mekanizmalarını ölçmek üzere geliştirilen ölçeklerin hemen hemen hepsinde yer aldığı belirtilmektedir. Probleme yönelik davranışlar durumu değiştirmeyi hedefleyen saldırgan bir çaba olabileceği gibi mantıklı, serinkanlı, bilinçli çabaları da içerebilir. Duygulara yönelik davranışlar ise uzaklaşma, kendi kendini kontrol etme, sosyal desteğe başvurma, kaçma, sorumluluğu üstlenme ve olumlu düşünme gibi yaklaşımları içerir.³⁷⁹

Bunların dışında bazı yaklaşımlar hem problem odaklı unsurları hem de duygusal odaklı unsurları bir araya getirir. Başa çıkma kavramı üç ayrı kategoride ele alınır. Birinci kategoride başa çıkma içerikleri, ikinci kategoride başa çıkma kaynakları, üçüncü kategoride ise başa çıkma stratejileri bulunmaktadır. Başa çıkma türleri genel olarak durumsal, spesifik, davranışsal ve bilişsel türlerdir.³⁸⁰

2.4.3. Başa Çıkma Yolları

Stresle başa çıkma yollarının uygulanmasındaki en önemli amaç, stresin olumsuz etkilerini yok etmek ve yaşamı daha doyumlu kılmaktır. Yaşamın her alanında stres söz konusudur. Çalışmamızda bireysel başa çıkma yolları ele alınacaktır.

Bireysel olarak kullanılan bazı yollar, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu yolların ortak yönü, hemen hemen tümünün bireysel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını

³⁷⁸LAZARUS, S. Richard and FOLKMAN, Susan; **Stress, Appraisal And Coping**, Springer Publishing Company, New York, 1984'ten aktaran ÇANKIROĞLU, Sevil B.; **Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2007, s.22.

³⁷⁹ŞAHİN, Nesrin Hisli ve DURAK B., Ayşegül; **“Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması”**, Türk Psikoloji Dergisi, C. 10, S. 34, 1995, s.57.

³⁸⁰IWASAKI, Yoshi and SCHNEIDER, Ingrid E.; **“Leisure, Stress And Coping: An Evolving Area Of Inquiry”**, Leisure Sciences, V. 25, N. 2, 2003, s.108.

öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır.³⁸¹

Bireysel başa çıkma yolları ise üç ana başlık altında incelenecektir. Bunlar; beden ile ilgili yollar, zihinsel yollar ve davranışçı yollardır.

2.4.3.1. Beden İle İlgili Yollar

Beden ile ilgili olarak yapılacak olan başa çıkma yolları santral sinir sistemi ve sempatik sinir sistemi üzerine etki ederek, stresin beden üzerindeki olumsuz etkilerini kontrol altına almaya yararlar. Bu yollar; fizik egzersizi, solunum egzersizi, gevşeme teknikleri, biyolojik geri besleme, beslenme alışkanlıkları, dinlenme ve uykudur.³⁸² Bazı klinik çalışmalar orta düzeyde stresin bireysel çıktıları uyardığını bulmuşlardır. Bununla birlikte aşırı stres bireysel performansımızı, bedensel sağlığımızı ve yaşam kalitemizi etkilemektedir. Özellikle bedensel işlevlerle stres arasında sıkı bir ilişki vardır.³⁸³

2.4.3.1.1. Fizik Egzersizi

Fizik egzersiz teknikleri, stresle başa çıkma yeteneklerinin güçlendirilmesi için önemli bir unsurdur. Bu aynı zamanda davranışlar, hastalıkların önlenmesi, bakım ve kendini iyi hissetmede psikososyal bir bağdır.³⁸⁴ Egzersizin amacı oksijen dağılımını ve metabolik süreçleri yoluna koymak, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmek, vücut yağını azaltmak, kas eklem hareketlerini iyileştirmektir.³⁸⁵ Egzersiz için üç temel basamak vardır. Bunlar; ısınma, egzersiz ve soğumadır. Isınma; yapılacak egzersizlerin gerektirdiği kas ısınması ve gerginliği için bedenin hazırlanmasıdır. Egzersiz; yapılacak olanlardır. Soğuma; egzersiz bittikten sonra birkaç dakika daha

³⁸¹GÜÇLÜ; s.102.

³⁸²ŞAHİN, Betül; **Hemşirelik Öğrencilerinin Kendilerini Anlatma ve Baş Etme İlişkilerinin Belirlenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007, s.33.

³⁸³LEUNG, Mei - Yung; LIU, Anita M. M. and WONG, Maggie Mei-Ki; **“Impact Of Stress -Coping Behaviour On Estimation Performance”**, Construction Management And Economics, V. 24, N. 1, 2006, s.55.

³⁸⁴IWASAKI, Yoshi; **Roles Of Leisure In Coping With Stress Among University Students: A Repeated -Assessment Field Study**, s.31.

³⁸⁵KARATOSUN, Hilmi; **“Egzersiz”**, (Erişim: <http://www.sporfizyolojisi.com/egzersiz.html>. 20.02.2009).

hareketlere devam etmektir. Böylece kan dolaşımı devam eder. Bu da kanın bacalarda toplanmasını engeller, aksi takdirde bu durum bazı hallerde baygınlığa yol açabilir.³⁸⁶ Doğru egzersiz birçok amaca hizmet edebilir. Becerileri arttırabilir, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi hafifletebilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir ve özellikle de kalbin beden dokularına oksijen sağlayabilmesini kolaylaştırarak bedenin fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Fiziksel aktivite bedenin psikolojik ve fizyolojik kökenli uyarılmışlık düzeyini azaltıcı doğal bir mekanizmadır.³⁸⁷ Enerji atışını ve fiziksel verimliliği geliştiren egzersiz stres üzerinde çok çabuk olumlu etki gösterir. Zihnen ve bedenen bir fiziksel aktivite ile uğraşmak endişe, dert etme, sinirlilik duygularını dağıtır. Egzersiz ayrıca birikmiş gerilimi, saldırganlığı, hayal kırıklığını dışa atmak, zihinsel ve bedensel stresi gidermek için ideal bir yoldur.³⁸⁸

Fizik egzersizin yararları;

- Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- İşte etkinlik artması
- Uyanıklığın artması
- Enerjide artış
- Duygusal boşalma ve rahatlık
- Daha iyi uyku
- Daha kuvvetli kemikler
- Endişelerde azalma
- Kalp hastalığı riskinin azalması
- Bel ve sırt ağrısından korunma ve kurtulma
- Kendine güven artışı

³⁸⁶ BALTAŞ; s.206.

³⁸⁷ GARİPOĞLU; s.53.

³⁸⁸ CANPOLAT, Özlem; **Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkililiği**; Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, 2006, s.24.

-Daha iyi bir sağlık.³⁸⁹

Bunların dışında egzersiz kendine güveni uyandırır, hırsı harekete geçirir, heyecanı ve stresi azaltır, beden bilincine varılır, seksüel yaşamın düzenine katkı sağlar, beynin daha iyi oksijenlenmesi sayesinde zihinsel etkinlik gelişir, grup dışuncesi bireyler arasında ilişkiler, karşılıklı olarak saygı kavramı gelişir ve zevk alma duygusu gelişir.³⁹⁰

Görüldüğü gibi fizik egzersiz stresle başa çıkmada etkili yollardan biridir. Özellikle stres sonucu oluşan ruhsal gerilimi azaltmada oldukça etkilidir. Ancak fizik egzersizin uygun şekillerde ve uygun zamanlarda yapılması önemlidir. Aksi halde gerginliğimizi azaltacağına daha da arttırabilir. Egzersiz sırasında birtakım hormon salınımlarında artış görülür. Bu hormon salınımlarındaki artış kendimizi daha mutlu daha huzurlu ve daha güçlü hissetmemizi sağlar. Bu yüzden düzenli yapılan egzersizin hem fiziksel hem psikolojik hem zihinsel hem de davranışsal dünyamızda olumlu etkileri söz konusudur.

2.4.3.1.2.Solunum Egzersizi

Bedeni kontrol etme ile sağlıklı bir nefes alma arasında sıkı bir bağlantı vardır. Stresle başa çıkmada sağlıklı bir şekilde nefes almayı öğrenmek çok önemlidir. Stres tepkisi sırasında solunum hızlanmakta kalp vuruş sayısı artmaktadır. Derinlemesine solunum kalp vuruş sayısını azaltır, el ve ayaklara giden kan miktarının artması bu bölgede ısınma ve ağırlaşmaya sebep olur. Bu durum beden bütünü kaslarının gevşemesini ve rahatlamasını sağlar.³⁹¹ Doğru nefes alma şu şekildedir. Gözlerimiz kapalı bir şekilde iken yavaş ve derin burun yoluyla nefes almak, bu nefesi içimizde bir süre tutmak ve ardından ağız yoluyla dışarı vermektir. Burada önemli olan diyafram yolunu kullanmak, yavaş ve derin bir nefes alışverişini gerçekleştirmektir. Bu solunum şekli sayesinde beden kaslarımızın gevşediğini hissedecek, daha çok oksijenin beynimize gittiğini özümseyecek ve kendimizi daha

³⁸⁹BALTAř; s.206.

³⁹⁰KARATOSUN, Hilmi; “Egzersizin Yararları ve Zararları”,
(Erişim: <http://www.sporfizyolojisi.com/egzersiz-yararlari-zararlari.html> 20.02.2009).

³⁹¹řİMŐEK; s.76-77.

mutlu hissedeceğiz. Doğru nefes alıp verme aynı zamanda gevşeme egzersizleri içinde önemlidir.

2.4.3.1.3.Gevşeme Teknikleri

Gevşeme egzersizlerinin amacı vücudun doğal yollardan, parasempatik sinir sistemine geçişini kolaylaştırmak, fiziksel olarak rahatlamak, sonrasında da zihinsel rahatlamayı sağlamaktır. Gevşeme egzersizleri, vücudumuzun korku, heyecan, endişe gibi hislerinin; çarpıntı, kasılma gibi fonksiyonlarının yavaşlamasında, düşünce içeriğinin ağırlaşmasında yararlanılan etkili bir yoldur.³⁹² Stres kendimizi kasmamıza ve kaslarımızın kasılı kalmasına neden olur. Gevşeme egzersizleri, kasılı kalan bu kas gruplarını gevşetmek amacıyla yapılır.³⁹³ Gevşeme teknikleri iki ana grupta incelenecektir. Birincisi, derin gevşeme diğeri ise, hızlı gevşemedir.

2.4.3.1.3.1. Derinlemesine ve Hızlı Gevşeme

Derin gevşeme duygusu, gevşekliğin bedensel durum ve özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkartılabilir. Gevşemeyi başarmış bir kimsenin solunumu derin ve rahat, elleri, ayakları sıcak, kalp vuruşları sakin, alnı serindir. Bu durumdaki bir bireyin kasları gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve beden metabolizması yavaşlamıştır.³⁹⁴ Derin gevşeme tekniklerini ikiye ayırarak inceleyeceğiz. Bunlardan birincisi otojenik gevşemedir. Otojenik gevşemenin asıl amacı bireye sözlü komutlarla vücut ve beynini nasıl yönlendireceğini öğretmektir. Bu teknik belli bedensel değişiklikleri yaratmak amacıyla hayal kurmayı öngörür. Hayal kurma işleminde sözlü komutlar çok önemlidir. Bu sözlü komutlar dışarıdan birisi tarafından verilir. Bu teknikteki ana hedef bireyin kendi kendini rahatlatması ve vücudun normal dengesine sönmesini sağlamaktır. Bu gevşeme tekniği sinir sisteminin otonomik kendini düzenleme şeklidir. Genellikle fiziksel egzersizler, meditasyon egzersizleri ve özel planlanmış egzersizlerle yapılabilir. Belirgin amaç

³⁹²KAN, İzzet; “**Gevşeme Egzersizleri**”,
(Erişim: http://www.depam.com/depam/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=57 20.02.2009).

³⁹³ALPMAN, Ahmet; “**Stres İle Mücadele**”,
(Erişim:<http://www.ahmetalpman.com/brosurler/stresilemucadele.pdf> 20.02.2009).

³⁹⁴CANPOLAT; s.25.

vücudun genel rahatlama düzeyini sağlamaktır. Ayrıca stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmanın yanında baş ağrıları, boyun ve sırt ağrılarını da azaltmayı hedeflemektedir.³⁹⁵

Diğer derinlemesine gevşeme tekniği aşamalı gevşemedir. Aşamalı gevşeme tekniğinde, kasların gergin ve gevşek durumlarının farkına vararak gevşeme öğrenilir. Dayandığı temel düşünceye göre, gevşeme durumunu ortaya çıkarabilmek için gerginlik durumunun iyice anlaşılması ve fark edilmesi gereklidir. Aşamalı gevşemeye rahat bir pozisyonda oturarak ya da uzanarak başlanılır. Gözler kapanılır ve vücuttaki çeşitli kas gruplarına odaklanılır. Ellerdeki kaslar gerilir ve yumruklar sıkılır. Yumruğu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcandığına dikkat edilir. Sonra yumruk açılır ve elin bütünüyle gevşemesine izin verilir. Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki fark görülür. Bu yöntem bedendeki tüm kas grubu için yapılır.³⁹⁶ Aşamalı kas gevşetme tekniği stresle baş etme için etkili bir teknik olarak değerlendirilmektedir. Bu teknik uygulandığında, yalnızca bedensel olarak değil zihinsel olarak da gevşeme sağlanmaktadır. Çünkü aşamalı gevşeme tekniği uygulanırken dikkat sorunlardan gevşemeye doğru çevrilmektedir. Odak noktasının değişmesi beraberinde zihinsel gevşemeyi de getirmektedir.³⁹⁷

Her ortamda ve her zaman derinlemesine gevşemeyi sağlamak mümkün değildir. Bazı durumlarda daha hızlı bir şekilde sonuca ulaşmak isteriz. İşte hızlı gevşeme her yerde her zaman rahatlıkla uygulanabilir bir yöntemdir. Hızlı gevşemenin ana hedefi derin solunum yoluyla vücudu rahatlamaktır. Solunum egzersizinde uygulanan tüm adımlar burada da uygulanır. Ritmik ve düzenli bir şekilde solunum egzersizi yapılır. Zihinde bir canlandırma yapılabilir. Örneğin; bireyin kendisini bir deniz sahilinde hayal etmesini sağlamak gibi. Bu esnada hissedilenler üzerine odaklanılır. Eğer daha önce birey kas gevşemesi yaşamış ise bu noktada hatırlatma yapılır ve kas gevşemesi durumuna geçilir. Böylelikle bedenin gevşemesi ve rahatlama sağlanır.

³⁹⁵WELD, Suzanne E.; **Stress Management Outcome: Prediction Of Differential Outcome By Personality Characteristics**, Doctor Of Philosophy, University Of Ottawa, Canada, 1992, s.49-50.

³⁹⁶ŞAHİN, Nesrin Hisli; “**Gevşeme Teknikleri ve Yararları**”, (Çev.: Yeşim TAŞ), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998, s.101.

³⁹⁷GÖKÇE, Fatoş S.; “**Stres Yönetimi: Bedene Yönelik Teknikler**”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.139.

2.4.3.1.4.Meditasyon

Meditasyonun en basit anlamı beynin sakinleştirilmesidir. Meditasyon bir zihin durumudur. Beyin kanalıyla meditasyonun beden üzerinde faydalı bir etkisi vardır. Beynin dili elektrikle ilgilidir. Elektroansefalograf cihazı beyindeki voltaj değişmelerini kaydeder. Meditasyon yaparken gevşek durumda olunur ve beyin saniyede sekiz ile otuz arasında değişen sayıda alfa dalgaları yayar. Meditasyon yaparken ya da gevşemek için görüntüsel imaj kullanırken beynin sağ yarısı kullanılır, beynin bu bölümü pasif olmamızı sağlamaktan, içsel farkındalıktan, gezici duygulardan, sakin ve huzurlu olmaktan sorumludur.³⁹⁸ Meditasyon olumsuz durumları kalp atışı, solunum oranı, oksijen tüketimi, kan akışı, elektrik akımına karşı oluşan deri direnci gibi azaltır. Uygun fiziksel durumları kullanarak bedenin normal dengesine dönmek ana hedeftir.³⁹⁹

2.4.3.1.5.Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Biyolojik geri bildirim aslında bilinen bir yöntemin uzantısıdır. Kalp atışlarınızın hızını, elinizi göğsünüze koyduğunuzda fark edersiniz. Solunumunuzda bir problem olduğunu, midenizin dolduğunu da fark etmek çok kolaydır. Ancak beyin dalgalarınızı, kas hücrelerinizi ya da kan basıncınızı göremez, tadamaz, hissedemez, duyamaz ve koklayamazsınız. Biyolojik geri bildirim yöntemi, elektronik aygıtlarla bu olayların izlenmesini sağlayan gelişmiş bir tekniktir. Bu aygıtlar bedeninizdeki fizyolojik olayları kolayca gözlenebilir sinyallere dönüştürür. Bu sinyaller monitörde bazen bir ışık, bazen bir ses, bazen de dalgalı grafik çizgileri olarak izlenir.⁴⁰⁰ Bu amaçla kullanılan araçlar genellikle yalan makinesi, termometre, tartı, galvanik deri tepkisi ölçer gibi araçlardır. Bu araçlar yardımı ile otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilen tansiyon, beden ateşi, beyin dalgaları, kalp atışı ve diğer fonksiyonlar izlenir. Biyolojik geri bildirim yöntemi, olumsuz stresle başa

³⁹⁸ROWSHAN; s.46 -47.

³⁹⁹WELD; s.54 -55.

⁴⁰⁰ŞAHİN; “Gevşeme Teknikleri ve Yararları”, s.102.

çıkmanın yanı sıra uyku bozuklukları, astım, hipertansiyon, ülser, kalın bağırsak hastalıkları ve baş ağrıları gibi rahatsızlıklarda da kullanılan bir yöntemdir.⁴⁰¹

2.4.3.1.6. Beslenme Alışkanlıkları

Alınan bazı besin ya da kullanılan maddelerin algılanan stresin olumsuz etkilerini arttırıcı ya da azaltıcı yönde etkisinin olabileceği uzmanlarca öne sürülmüştür. Bu görüşlere göre, fazla miktarlarda alınan kafein, alkol, tuz, şeker ve yağ stresle başa çıkmayı zorlaştırır. Taze sebze, meyveler, bakliyat ve hububat ürünleri sağlığı olumlu etkiler. Sigara, stres karşısında kısa dönemli keyif verici etkisi yüzünden başvurulan bir madde olmasına karşın sağlık üzerindeki uzun dönemli negatif etkileri olumsuzdur.⁴⁰²

Sempatomimetik maddeler, sempatik stres tepkisini taklit eden kimyasal maddelerdir. Pek çok besin doğal olarak bu maddeleri içerir. Bu besinler, alındıklarında vücutta stres tepkisini harekete geçirirler. Tepkinin şiddeti o kimyasal maddelerden ne kadar alındığına bağlıdır. Çoğu diyetle en sık rastlanan semptomimetik stres arttırıcı madde kafeindir.⁴⁰³ Kahve, çay, kakao ve çikolatada bulunan kafein stres tepkisi yaratan bir maddedir. Günde iki ve üç fincandan alınan kahve kan basıncını arttırır, kalp atışını şiddetlendirir, kalbin oksijen gereksinimini arttırıp kalp ritmini bozar ve kaygıya neden olur.⁴⁰⁴

Beslenme konusunda bir diğer önemli husus stresle vitaminler arasındaki ilişkidir. Stresli zamanlarda sinir sisteminin ve iç salgı sistemlerinin düzgün çalışmalarını sağlamak için bazı vitaminlere çok fazla gereksinim duyulur. Bunlar B kompleks ve C vitaminleridir. Bu vitaminlerin eksikliği stres yaratan faktörlere olan toleransı ve bunlarla baş etme becerisini de düşürür. Bu vitaminlerdeki eksiklikler kaygı, huzursuzluk ve genel sinirlilik hali yaratırlar.⁴⁰⁵ Rafine beyaz şeker tüketimi de B vitamini eksikliğine yol açmaktadır. Özellikle şeker ve şekerle yapılan pastalar, kurabiyeler, börekler rafine şeker içermekte ve vücudu alındığında vücuttaki B

⁴⁰¹WELD; s.50.

⁴⁰²TELMAN v.d., s.216.

⁴⁰³GIRDANO, Daniel A. and EVERLY, George S.; “Stresi Arttıran Beslenme Alışkanlıkları”, (Çev.: Nihan SEZGİN), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998, s.132.

⁴⁰⁴ŞİMŞEK; s.81.

⁴⁰⁵GARİPOĞLU; s.56.

kompleks vitaminlerinin tüketilmesine neden olmaktadır. Çünkü rafine şekerler vitamin içermezler. Bu yüzden aşırı şeker tüketen bireylerde B vitamini eksikliği ortaya çıkar.

Yüksek oranda kolesterol, doymuş yağ ve tuz içeren yiyecekler yüksek kan basıncı riskini artırır ve kalp damarlarında plaklar oluşmasına neden olur. Dolayısıyla bu durum diğer stres etkenlerinin kan basıncı üzerindeki etkilerini daha da şiddetlendirir.⁴⁰⁶ Beslenme alışkanlıklarının, bireyi strese yatkın hale getirmesinin diğer bir yolu da hipoglisemi olgusudur. Kan şekerinin aşırı düşmesine hipoglisemi denir. Kaygı, baş ağrısı, baş dönmesi, titreme ve kalp aktivitesinde artma hipoglisemi belirtileri arasında sayılır. Bu belirtiler bireyi huzursuz ve sabırsız hale sokarak normal uyarıcıların bile şiddetli stres uyaranları haline dönüşmelerine neden olurlar. Beslenme konusundaki diğer bir husus ise tuz kullanımınıdır. Tuz vücudun su dengesi düzeninden en çok sorumlu olan mineraldir. Tuzdaki sodyum iyonları bedende su tutulmasına neden olur. Yüksek düzeyde sofraya tuzu ya da doğal olarak yüksek miktarda sodyum içeren besinlerin alınması, bedende fazla sıvı tutulmasına yol açar. Fazla sıvı tutulması ise ödem yaparak, sinir dokularında ve beyin dokularındaki sinir gerginliğini artırır.⁴⁰⁷

Aşağıda stresle başa çıkmada dikkat edilmesi gereken temel beslenme ilkeleri belirtilmiştir.

- Günde iki ya da üç fincandan fazla kahve içilmemelidir.
- Günlük beslenmede kalori, vitamin ve mineral dengesi sağlanmalıdır.
- Beslenmede doğal ve işlem görmemiş besinler tercih edilmeli, zararlı kimyasal maddeler içeren besinler en aza indirgenmelidir.
- Stresli durumlarda bir başa çıkma mekanizması olarak yemekten kaçınılmalı ve özellikle rafine şeker oranı yüksek besinlerden uzak durulmalıdır.
- Sigara içiliyorsa ya da sürekli olarak başkalarının içtiği sigaranın dumanına maruz kalınıyorsa, takviye olarak C vitamini alınmalıdır.

⁴⁰⁶ŞİMŞEK; s.81.

⁴⁰⁷GIRDANO v.d., s.137.

-Egzersiz yapılmadıkça yapılan diyet başarıya ulaşamaz. Bu nedenle düzenli egzersiz yapılmalıdır.

-Gelip geçici diyet çabalarından kaçınılmalı ve diyet konusunda kararlı olunmalıdır.

-Tuz, doymuş yağ ve kolesterol içeren besinler en aza indirilmelidir.⁴⁰⁸

2.4.3.1.7.Uyku

Geç saatte yatma, uykuya dalmada güçlük çekme ya da uyku esnasında sık sık uyanma gibi şikayetler uyku kalitesini bozmakta ve stres düzeyini arttırmaktadır. Çünkü dinlenmiş yani kalite uyku dönemi geçiren beden stresli olaylar karşısında daha dayanıklı olur. Aksi halde tahammül derecemiz az olur. İyi uyku uyumamızı engelleyen birçok sebep vardır. Alkol, kafein ve nikotin gibi maddelerin çok alınması iyi uyku süreci geçirilmesini engeller. Özellikle beden tarafından sindirilen bu maddeler gece daha çok uyanmaya sebebiyet verir. Genelde uyku sorunu yaşayan bireylere daha önceki bölümlerde anlatılan gevşeme egzersizi önerilir. Bedeni rahatlatan egzersizler iyi uyumayı sağlayabilir.

2.4.3.2.Zihin İle İlgili Yollar

Stresle başa çıkma konusunda öne sürülen ve etkili olan zihinsel yollar; problem çözme becerileri, bilişsel yeniden yapılandırma, zaman yönetimi ve iletişim becerileridir. Bu bölümde bu yollar tek tek ele alınacak ve incelenecektir.

2.4.3.2.1.Problem Çözme Becerileri

Herhangi bir problemi çözerken beş basamaktan geçilir. Bunlar; problemi saptama, seçenekleri gözden geçirme, bir çözümü seçme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirmedir. Bazı problemler kolayca isimlendirilebilirler. Ancak strese neden olan birçok problemi tanımlamak o kadar kolay olmayabilir. Problem çözme

⁴⁰⁸SCHAFFER, Walter; **Stress Management For Wellness**, McGraw Hill, New York, 1987'den aktaran EROĞLU, Hülya; **Durumluluk-Süreklilik Kaygı Düzeyi İle Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, T.C. Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s.47-48.

sürecindeki bu ilk basamak genelde en zordur. Durum ne kadar belirsiz olursa, stresli olma olasılığı o kadar çoktur. Belirsizlik, stresli durum üzerindeki kontrolümüzü azaltır, bizi çözüm yolları aramadan önce etkiler ve daha çok strese sokar. Bu yüzden problemin ne olduğunun iyice açıklığa kavuşturulması stresimizin çoğunu hafifletir.⁴⁰⁹

Problemin belirlenmesi ve problemle ilgili hedeflerin saptanmasından sonraki basamak, bu hedefe ulaşmanın yollarının araştırılmasıdır. Diğer bir deyişle çözüm seçenekleri ya da gösterilen tepkiye karşı alternatif tepkiler üretmektir. Bir çözüm yolu seçme aşamasında, listelenen seçeneklerden bir ya da birkaçı üzerinde karar kılma görevi yerine getirilmelidir. Bu aşamadaki asıl görev, bu seçeneklerden hangisinin eyleme döküleceği kararının verilmesidir. Bu kararın verilebilmesi için, her seçeneğin uygulandığı takdirde ortaya çıkaracağı tahmin edilen olumlu ve olumsuz sonuçlar düşünülmesi, belirlenmeye çalışılmalıdır.⁴¹⁰ Daha sonra belirlenen seçenek eyleme dökülür. Eyleme dökülen seçenek ya da seçenekler daha sonra değerlendirilir. Bireyi amacına ulaştırıp ulaştırmadığı irdelenmelidir.

Problem çözme becerilerinin yeteri kadar iyi bilinmemesi birtakım sorunlara yol açmaktadır. Özellikle depresyon, kaygı, umutsuzluk gibi olumsuz duygularla birebir ilişkilidir. Hatta etkin olarak problem çözme becerilerinin bilinmemesi bireyleri intihara kadar götürmektedir. Bu yüzden problem çözme becerilerinin geliştirilmesi öncelikle stres düzeyimizi azaltacak ve sorunları nasıl etkili bir şekilde çözeceğimize yardımcı olacaktır.

2.4.3.2.2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

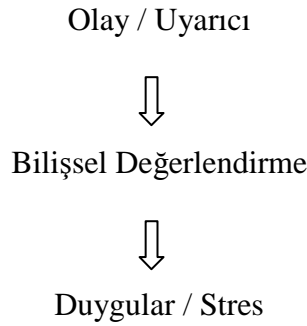
Bilişsel yeniden yapılandırma, duygu odaklı başa çıkma türleri içinde yer alan en etkili yollardan birisidir. Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, en genel anlamıyla, olay ya da uyarıcı hakkına yapılan değerlendirmelerin değiştirilmesine hizmet etmektedir. Strese yol açan olay değil, olayın birey tarafından oluşturulan yorumlarıdır. Duyguları ya da stres yaşantısını ortaya çıkaran, olayın ya da uyarıcının

⁴⁰⁹ROSKIES, Ethel; “**Kişisel Problemleri Çözme Üzerine İpuçları**”, (Çev.: Neslihan RUGANCI), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998, s.105-106.

⁴¹⁰ONBAŞIOĞLU, Meriç; “**Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler**”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.105.

kendisi değildir, olayın değerlendirilme biçimidir. Sonuç olarak duyguların ve stres yaşantısının düşünceler sonucunda ortaya çıktığı unutulmamalıdır.⁴¹¹ Stres insan hayatına dış ve iç kaynaklardan yansır. İçten kaynaklanan stres, bireyin olayları değerlendirme ve hayata bakış biçiminin sonucudur ve aynı zamanda bu durum stres tepkisinin kronikleşmesine sebep olur.⁴¹²

Olay ve uyarıcı ile ilgili bilişsel aktivitenin, duygular ve stres yaşantısına yol açtığını ileri süren birkaç modelden bahsedilebilir. Bunlardan en önemlileri; Beck'in Bilişsel Modeli, Ellis'in A-B-C Modeli ve Lazarus'un Bilişsel-Transaksiyonel Modelidir. Bu modellerin tümünün ortak özelliği, olay ile duygu-stres yaşantısı arasındaki zihinsel değerlendirmelerin önemini ve belirleyiciliğini vurgulamalarıdır. Bu modeller şu ilişki üzerine kurulmuşlardır.



Lazarus ve Folkman'a göre bilişsel değerlendirme birincil ve ikincil olmak üzere 2 şekilde yapılabilir. Birincil değerlendirmede kişi "tehlikede" olup olmadığına karar verir. Eğer bir olay kayıba yol açıyor, kişiye zarar veriyor ya da onu tehdit ediyorsa "tehlikeli" şeklinde değerlendirilir. Lazarus ve Folkman'a göre birincil değerlendirme ile eşzamanlı olarak ikincil değerlendirme başlar. İkincil değerlendirmede kişi kendi kaynaklarını, sağlığını, kişiliğini, sosyal desteklerini, moralini vb. dikkate alarak "ne yapabilirim" sorusunu cevaplamaya çalışır. Bu cevaba göre kişi nasıl davranacağına karar verir. Böylece kişinin belli bir durum ile ilgili yaptığı birincil ve ikincil değerlendirmeler o kişinin o durumla başa çıkabilmek için başvuracağı yolları belirler.⁴¹³

⁴¹¹ONBAŞIOĞLU; s.109-110.

⁴¹² BALTAŞ; s.243.

⁴¹³TUĞRUL; s.14.

Bahsedilen modellerin tümünde, stres deneyimlerinin çoğunlukla uygun olmayan değerlendirmelerden kaynaklandığı fikri vurgulanmaktadır.⁴¹⁴ Dolayısıyla bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile, düşünceler arasında seçim yapabilme farkındalığı kazanma, bir düşüncenin yerine alternatif bir başka düşünce koyabilme, olumlu ve işlevsel düşünce tarzını ortaya koyabilme ve böylelikle stres yoğunluğunun azaltılması hedeflenmektedir.

2.4.3.2.3.Zaman Yönetimi

Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre zaman, bir iş ya da oluşun içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmekte olduğu süre, vakittir.⁴¹⁵ Fakat bu kavramın özelliği bir kaynak olmasıdır. Son derece değerli ve eşsiz bir kaynaktır. Para gibi toplanamaz ve hammadde gibi depolanamaz. Bu kaynaktan hepimize eşit miktarda düşmektedir. Zaman asla biriktirilemeyen bir kavramdır. Günlük konuşmalarda “zaman kazanmak” denir. Zaman değişmeyen akıp giden bir süre olduğu için “zaman kazanmak” mümkün değildir; ancak elimizdeki zaman süresi içinde daha fazla iş yapmamız mümkündür.⁴¹⁶ Zaman yönetimi kavramı zamanın etkin kullanımı anlamına gelmektedir. Zaman yönetilebilir bir kavram değildir. Zaman akışı bizim dışımızda gerçekleştiği için asıl yapmamız gereken zaman içinde kendimizi etkili bir biçimde yönetmektir. Zamanı verimli kullanmanın sırrı, bireyin ne kadar organize çalışabildiğine bağlıdır.⁴¹⁷

Zaman yönetimi, stres yaşantısını azaltmada etkilidir, çünkü zaman çoğu birey için önemli düzeyde strese yol açmaktadır. Zaman, sahip olduğumuz diğer kaynaklardan farklıdır. Üzerinde kontrol sahibi olabildiğimiz, gerektiğinde kullanmak için az harcayarak biriktirebildiğimiz diğer kaynaklara benzememektedir. Geçen zamanın yakalanması ve yeniden sahiplenilmesi mümkün değildir. Bu özelliği nedeniyle zaman, özellikle ulaşılmak istenen belli amaçlar ve yerine getirilmesi gereken belli görevler olduğu durumlarda önemli bir stres kaynağı haline

⁴¹⁴ONBAŞIOĞLU; s.110-111.

⁴¹⁵Türkçe Sözlük; s.1662.

⁴¹⁶RODOPLU, Didem; **Stratejik Yönetim Düzeyinde Zaman Yönetimi ve Yetki Devri**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, 2001, s.38.

⁴¹⁷SILAHTAROĞLU, Feyza; **Akademisyenlerde Zaman Yönetimi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat, 2004, s.4.

gelmektedir. Böyle bir durumda olaylar, yapılacak işler gerçekte olduğundan çok daha tehdit edici olarak algılanabilir.⁴¹⁸ Etkili bir zaman yönetiminin en önemli unsurlarından ikisi birbirleriyle yakından ilişkili olan önceliklerin belirlenmesi ve yapılacak işlerle ilgili planlar yapılmasıdır.⁴¹⁹ Önceliklerin belirlenmesi ve planlamadan sonra uygulama kısmı vardır. Sonuçta planlanan işler uygulamaya konulmadığı zaman hiçbir anlamı kalmaz. Bu yüzden uygulama önemlidir. Uygulama esnasında stres yaratacak faktörlerin gözden geçirilmesi ve ertelemeler ya da oyalanmalardan kaçınılması gerekmektedir.

2.4.3.2.4. İletişim Becerileri

İletişim, insan, hayvan, bitki, makine gibi sistemler arasında her türlü yolla gerçekleşen karşılıklı bilgi alışverişidir. İletişim dört temel amaca yönelik olarak gerçekleşir. Bunlar; varolmak, haberleşmek, paylaşmak ve geliştirmektir. Belli bir düzen içinde tekrarlanan, ilerleyen, gelişen olaylar dizisine süreç denir. İletişim bir süreçte gerçekleşir; duygu, düşünce ve bilgi alışverişinin gerçekleştirildiği ve davranışta değişiklik meydana getiren bu sürece iletişim süreci diyoruz. Beklenen, sürecin iki yönlü, karşılıklı, etkileşimli, paylaşımcı ve diyalog şeklinde gerçekleşmesidir.⁴²⁰ Bir bireyin ilişkilerinin niteliği, o bireyin yaşamının kalitesini belirler. İlişki sorunları, gerçekte iletişim yani düşünce alışverişi sorunlarıdır ve yaşamın değişik yönlerinde kendini gösterir. Watzlawick, Beavin ve Jackson beş temel iletişim varsayımı önermiştir. Bu beş temel varsayım şunlardır:

- İletişim kurmamak olanaksızdır
- İletişimin ilişki ve içerik düzeyleri vardır
- Mesaj alışverişindeki dizesel yapının kendi başına bir anlamı vardır
- Mesajlar sözlü ve sözsüz olarak iki tiptir

⁴¹⁸ONBAŞIOĞLU; s.117.

⁴¹⁹YILMAZ, Abdullah ve ASLAN Seyfettin; “Örgütsel Zaman Yönetimi”, Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 1, 2002, s.27.

⁴²⁰KAYA, Orhan; AÇILKAN, Nevcihan; BAŞKURT, Hürşit; TÜRKEK, Bayram; ÇIKAR, Kamuran ve NELİK Yusuf; (Ed.: Murat AKBULUT), **Özel Güvenlik Temel Eğitimi Ders Notları**, Bieleşik Matbaa, İzmir, 2007, s.92.

-İletişim kuran bireyler ya eşit ya da eşit olmayan ilişkiler içindedir.⁴²¹

Bireylerarası iletişimin uygun ve etkili olması, stres yaşantısı açısından kritik role sahiptir. Uygun olmayan iletişim sonucunda, kişilerarası ilişkiler sık rastlanan stres kaynakları haline gelecektir. Etkili iletişim becerilerinin edinilmesi, bireyi kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stres yaşantısından kurtaracaktır.⁴²² Stresin en temel kaynaklarından biri, bireyin kendini ifade edememesidir. Bireyin, söylemek istediklerini çevresindekilere aktaramaması, duygularını ve düşüncelerini söyleyememesi, büyük bir stres kaynağıdır. Çünkü iletişim bilgi aktarımı değil, iç dünyanın paylaşımıdır.⁴²³

Bireylerarası ilişki sorunlarını daha az stresli, daha az duygusal tutabilmek için çeşitli yollar vardır. Stresli olacağı tahmin edilen bir duruma girmek üzere birey kendisini önceden hazırlamalıdır. O sırada yaşadığı korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde odaklaşmak yerine, dikkatini, elde etmeyi arzuladığı sonuç üzerinde yoğunlaştırmalıdır. Herhangi bir etkileşimden neler elde etmek istediğini önceden düşünebilen birey, etkileşim başladığında daha sakin olur, istediği sonuçlara daha kolay ulaşabilir.⁴²⁴ Etkili mesaj yollamak, karşıdaki bireyin çeşitli özelliklerini göz önünde bulundurmak, kendini tanımak, ifadelerde sen dili yerine ben dili kullanmak, etkin dinlemek, sözel olmayan iletişimlere duyarlı olmak, hatalı düşüncelerden arınmak, yargılamamak, çok fazla olumsuz eleştirilerde bulunmamak, empati kurabilmek ve uygun zamanda uygun soruları sormak iletişimin vazgeçilmez öğeleridir. İletişimde bu konulara dikkat eden bireyler daha az stres, çatışma ve tedirginlik yaşar.

2.4.3.3.Davranış İle İlgili Yollar

Olumlu davranış örüntüleri stresin daha az yaşanmasına sebep verir. Bu yüzden davranışlarımızın olumlu hale gelmesi için yapılacaklar önemlidir. Bu bölümde davranışlarımızla ilgili yollara yer verilecektir.

⁴²¹CÜCELOĞLU, Doğan; **Yeniden İnsan İnsana**, 33. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005, s.13-14-19.

⁴²²ONBAŞIOĞLU; s.119.

⁴²³BALTAŞ Zuhâl; s.56.

⁴²⁴CANPOLAT; s.2.

2.4.3.3.1. Davranışların Düzenlenmesi

Davranış özelliklerinin değiştirilmesi ya da ılımlaştırılması stresten olumlu düzeyde yararlanmak için önemlidir. Çünkü bazı davranış örüntüleri ne yazık ki stres olgusunu körüklemekte dolayısıyla var olan stresin daha çok artmasını sağlamaktadır. Özellikle çalışmamızın daha önceki bölümlerinde değinildiği gibi A tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireyler stresten daha çok etkilenmektedirler. Bilindiği gibi A tipi kişilik yapısında olan bireyler daha çok hareketlidirler, rekabeti severler, yüksek oranda kaygılıdırlar, çabuk karar verirler, sabırsızdırlar ve dinlenmeyi az severler. Bu tip özellikler stres düzeyini olumsuz olarak arttıran özelliklerdir. Bunun gibi strese yatkın ya da stres tepkilerinden olumsuz etkilenen birtakım kişilik özellikleri vardır. Bunların düzenlenmesi ve stresle yaşamayı öğrenmek için düzenlenen davranış değiştirme programları yer almaktadır. Amaç stresi yok etmek değil, stresin olumlu yanlarından faydalanabilmektir.

Şahin, Güler ve Basım'a (2009) göre bireylerin sahip oldukları kişilik özelliğine göre, yaşadıkları stres belirtilerinin farklı değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bireysel ve örgütsel açıdan stres yönetimi ile ilgili yapılacak planlamalarda ve uygulamalarda, A tipi kişilik özelliği göz önüne alınarak, A ve B tipleri için farklı yaklaşımların benimsenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Her iki gruba da stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasının yanında, özellikle A tipi bireylere duygusal zekâ yetkinlikleri içerisinde olan, yaşamdan zevk alma, olumlu, umutlu ve iyimser olma gibi özelliklerinin kazandırılmasının stres yönetimi açısından daha başarılı sonuçlar alınmasını sağlayacağı değerlendirilmektedir.⁴²⁵

2.4.3.3.2. Öfke Kontrolü

Selçuk Budak'a (2003) göre öfke; engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, v.b. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da bireye yönelik şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla

⁴²⁵ ŞAHİN, Nesrin H.; GÜLER, Murat ve BASIM, Nejat; **A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi**, Türk Psikiyatri Dergisi, 2009, s: 11.

sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur.⁴²⁶ Öfkenin tanımlarına kısaca göz attığımızda, genellikle öfkenin, engellenme, haksızlığa uğrama şeklinde, bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak var oluşuna yönelik tehdit nedeniyle duyulan korku sonucunda ortaya çıkan bireyin kendini korumasına imkan veren doğal bir duygu olduğunu görürüz. Bireyi dış tehditlere karşı harekete geçiren öfke duygusunun yaşanması kaçınılmazdır.⁴²⁷ Bireyleri öfkelendiren sebepler engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir tutumla karşılaşma ve saldırıya uğramaktır. Birey “haz” yaşamaya dönük bir canlıdır. Bebek hayata bütünüyle haz duygusunu yaşamaya yönelik başlar. Bireyin haz duygusunun önüne çıkan düzenlemelerin başında eğitim ve terbiye gelir. Haz dünyasını engelleyecek her durum, olay ya da kişi, bireydeki öfke duygusunun en başta gelen sebebidir.⁴²⁸

Bireylerin tolere edebileceklerinden daha fazla kişisel yaşam amaçları engellendiğinde ya da bu temel gereksinimleri ile ilgili kaygı yaşadıklarında yoğun bir gerilim yaşayacaklardır. Bireylerin stresli oldukları zamanlarda daha toleranssız oldukları ve kolay öfkelendikleri bilinmektedir.⁴²⁹ Öfkenin kökeni “savaş ya da kaç” şeklindeki stres tepkisinin “savaş” yanında olan kısmıdır. Algılanan bir tehdit ya da tehlike hissi stres seviyesini ve dolayısıyla da öfke düzeyini arttıracaktır.⁴³⁰ Kronik öfke ve düşmanlık duygusu sağlığı olumsuz olarak etkilemektedir. Öfkenin içeriğinde negatif duygular vardır. Özellikle öfke kontrolünün sağlanamadığı dönemlerde sağlıkla ilgili problemlerin arttığı, ilaç kullanma oranının arttığı ayrıca sigara ve alkol kullanımında bir artış olduğu görülmektedir.⁴³¹ Öfke ve kızgınlık yönetimi tekniklerinin amacı, öfkenin ve kızgınlığın yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir. Öfke ve kızgınlığa yol açan bireyler ve olaylar yok edilemez; onlardan kaçınılamaz ve onlar değiştirilemez. Yapılabilecek tek şey bu bireyler ya da olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkileri kontrol edebilmek,

⁴²⁶BUDAK; s.560.

⁴²⁷YAZGAN, Selçuk; **Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2007, s:18.

⁴²⁸ŞİMŞEK; s.86.

⁴²⁹YAZGAN; s.18-19.

⁴³⁰GOLEMAN, Daniel; **Duygusal Zeka**, (Çev: Banu Seçkin YÜKSEL), Varlık Yayınları, İstanbul, 2002, s.: 82’den aktaran YAZGAN, Selçuk; **Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2007, s.19.

⁴³¹KIECOLT-GLASER, Janice K.; MCGUIRE, Lynanne; ROBLES, Theodore F. and GLASER, Ronald; **“Emotions, Morbidity And Mortality: New Perspectives From Psychoneuroimmunology”**, Annual Review Of Psychology, V. 53, 2002, s.87.

onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.⁴³² Öfke kontrolünde gevşeme teknikleri, düşünme tarzlarını değiştirmek, problem çözme stratejileri, sağlıklı iletişim, mizah kullanma ve zaman zaman çevrenin değiştirilmesi oldukça etkilidir.

2.4.3.3.Sosyal Destek Sistemlerini Kullanma

1970'li yılların başında stresin zararlı etkilerinden korunmada sosyal bağların rolü vurgulanmış ve sosyal destek, ruhsal ve bedensel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmalar hızla artmıştır. Bazı araştırmacılar sosyal desteğin psikolojik ve bedensel belirtilerin şiddeti ile doğrudan bir ilişkisi olduğunu, diğer bazıları stresli olayların kişinin tepkilerinde hafifletici bir rol oynadığını kanıtlamayı amaçlamıştır. Sosyal desteğin tanımı ve işleyişi konusunda görüş ayrılıkları olmakla birlikte genel olarak bireye çevresindeki insanlar tarafından yapılan yardım olarak tanımlanır. Kriz ve emosyonel gerginlik durumlarında bireyler, doğal yardımcı olarak görülen aile üyeleri ve arkadaşlarına dayanma gereksinimindedir. Bu formal olmayan yardımcıların oluşturduğu destek ağı bireyin uyum süreci ve sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.⁴³³

Aşırı stres sonrasında kişilerarası ilişkiler gerginleşir. Böyle bir birey bazen ailesiyle ya da iş arkadaşlarıyla daha sık gerginlikler ve çatışmalar yaşayabilir. Bazen de kendi içine kapanıp, işlerinden ve günlük etkinliklerinden uzaklaşabilir.⁴³⁴ Aile bireyleri, dostlar ve iş arkadaşlarıyla beraber olmanın stresi azalttığı belirlenmiştir. Başkalarıyla konuşmak bireyin gerginliğini hafifletmekte, sorunlarına daha tarafsız bir gözle bakmasını sağlamakta, çözüm yolları hakkında bilgi vermekte ve kendine güvensizliğini yenmesine yardımcı olmaktadır.⁴³⁵ Aile, arkadaş, sosyal gruplar en önemli sosyal destek sistemleridir. Bazen stresli durumlarda sorunlarla tek başına mücadele etmek de iyi olabilir. Bu yüzden burada önemli olan hangi sosyal destek

⁴³²ŞAHİN, Nesrin H.; “Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 3, S. 7, Ekim 1997, s.80.

⁴³³ÇAKIR, Yelda ve PALABIYIKOĞLU, Refia; “Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 5, S. 1, 1997, s.16.

⁴³⁴ŞAHİN, Nesrin H.; “Yıkıcı Stresi Yönetmek: Yıkıcı Olaylar ve Felaketlerden Sonra Ayakta Kalabilmek İçin İpuçları”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 4, S. 9, Haziran 1998, s:113.

⁴³⁵ARNOLD, H. J. and FELDMAN, D. C.; **Organizational Behavior**, Mc Graw - Hill, New York, 1986'dan aktaran TORUN, Alev; **Stres ve Tükenmişlik**, (Ed.: Suna TEVRÜZ), Endüstri ve Örgüt Psikolojisi, 2. Baskı, Türk Psikologlar Derneği – Kalder Derneği, Şelale Matbaası, Ankara, 1997, s.44-45.

sisteminden ne kadar destek alacağımızdır. Eğer yaşantımıza alacağımız sosyal destek yaşantımıza bir engel oluşturacaksa yararlı olmayabilir.

Eker, Arkar ve Yıldız (2001) sosyal destek sistemleri üzerine bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın amacı çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun psikometrik özelliklerini sınamaktır. Her birinde 50'şer denek bulunan üç gruptan veriler toplanmıştır. Bunlar, yatarak tedavi gören psikiyatri hastalarının oluşturduğu psikiyatri grubu, cerrahi müdahale yapılan hastaların oluşturduğu cerrahi grubu ve rastgele seçilmiş hasta ziyaretçilerinin oluşturduğu normal gruplardır. Araştırma sonuçlarına göre, psikiyatri ve cerrahi hastaları örneklemlerinde genel olarak beklendiği yönde sosyal destek, yalnızlık, umutsuzluk ve olumsuz sosyal ilişki gibi değişkenler arasında anlamlı korelasyon bulunmuştur. Özellikle yakın kişilerden alınan sosyal desteğin sağlığın yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Sosyal destek sağlayıcıları olarak özellikle eşler, çocuklar, aile üyeleri ve yakın arkadaşlar belirlenmiştir.⁴³⁶

Bardavit (2007) yüksek lisans tezi için yaptığı araştırmada da benzer sonuçlara ulaşmıştır. İstanbul'da özel bir hastanede idari yönetici, idari teknik personel, medikal yönetici ve medikal personelin katıldığı bir anket çalışması yapmıştır. Çalışmaya 71'i kadın ve 44'ü erkek olmak üzere toplam 115 kişi katılmıştır. Kişilik yapılarının stresle başa çıkma yaklaşımları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre dışadönük bireylerin stresi daha az algıladıkları bulunmuştur. Dışadönüklük puanı yüksek olan çalışanlar daha az stres yaşamaktadırlar. Bunun en önemli sebebi olarak da stresle başa çıkmada da araya giren pozitif mücadele yaklaşımları olduğu gösterilmektedir. Kısacası dışadönük bireylerin sosyal destek sistemlerini daha çok kullandıkları vurgulanmaktadır.⁴³⁷

Koç (2006) yaptığı yüksek lisans araştırmasında da hangi bireylerin stresle başa çıkmada sosyal destek sistemlerini kullandığını ortaya koymuştur. Araştırmasını örneklemini 2004–2005 öğretim yılında Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ne bağlı Eğitim, Fen-Edebiyat, Mühendislik, Ziraat, İlahiyat, Tıp ve Diş Hekimliği Fakülteleri'nde öğrenim görmekte olan 6078 kız, 6861 erkek olmak üzere toplam

⁴³⁶DOĞAN, Eker; ARKAR, Haluk ve YALDIZ, Hülya; “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği”, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 12, S. 1, 2001, s.17-24.

⁴³⁷BARDAVİT; s.28-44.

12939 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucuna göre utangaçlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama stratejisine daha çok başvurdukları görülmüştür.⁴³⁸ Yine Siu ve Watkins 1997 yılında 292 ergen üzerinde yaptıkları araştırmada benlik saygısı ve stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve benlik saygısı yüksek kişilerin sosyal destek arama stratejisine daha sık başvurduklarını saptamışlardır.⁴³⁹

Sosyal destek, bağışıklık sistemi işlevlerini güçlendirebilir, olumsuz stresi azaltır, yaşama verilen anlamı güçlendirir, yalnızlık gibi diğer önemli risk faktörlerine maruz kalma riskini düşürür, stres yaratan durum ya da uyarıcı üzerindeki kontrol duygumuzu artırır.⁴⁴⁰ Benzer stres olaylarını yaşamış bireylerle bir destek grubu oluşturmak ya da bu gruplara katılmak faydalı olabilir. Bu tür grupları yönetmek üzere eğitilmiş profesyonellerce yönetilen grupları seçmek önemlidir. Bu grup tartışmalarında, benzer olaylar yaşayan bireylerin benzer tepkilere sahip olduğu görülür.⁴⁴¹ Böylelikle birey yalnız olmadığını hisseder ve bu gruplardan sosyal bir güç alır. Bu yüzden benzer olayları yaşayan bireylerle bir araya gelmek önemlidir.

2.4.3.3.4.Yoga

Yoga bedensel ve duygusal açıdan yararlı olan bir kendini denetleme tekniğidir. Sanskrit dilinde birleşme ve tek olma anlamına gelen yoga; kendi kendine bir sağlık bakımı ve manevi bir gelişme tekniğidir. Kurallara uygun biçimde yapılırsa uygulayanın sağlığına olumlu etkiler yapmaktadır. Yoganın Hindistan'da 2000 yıldan beri uygulandığı belirtilmektedir. Hintli bir bilge olan seçkin yogacı Patangalin bu konuda ana kitaplarından birini yazmış, yogayı “zihin dalgalarının kontrol edilmesi” olarak tanımlamıştır.⁴⁴²

⁴³⁸EPLİ KOÇ, Hatice; **Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2006, s.83-120.

⁴³⁹SIU, Aaron C. and WATKINS, David; **“Coping With Stress In Hong Kong: An Investigation Of The Influence Of Gender, Age And The Self-Concept”**, Psychologia, V. 40, N. 2, 1997, s.59-66.

⁴⁴⁰YENİÇERİ, Zuhâl; **“Stres ve Sağlık”**, (Erişim: http://www.baskent.edu.tr/~zuyen/courses/SHMY_slides/07-StresveSaglik.pdf 03.03.2009).

⁴⁴¹ŞAHİN, Nesrin H.; **“Yıkıcı Stresi Yönetmek: Yıkıcı Olaylar ve Felaketlerden Sonra Ayakta Kalabilmek İçin İpuçları”**, s.114.

⁴⁴²ALTUNTAŞ; s.147.

Yoga gevşeme egzersizine benzer bir tekniktir. Dolayısıyla bir rahatlama yöntemi olduğu da söylenebilir. Stres düzeyini azaltır, hem ruha hem de bedene bir canlılık kazandırır. Ayrıca bireylere bedensel bir farkındalık sağlaması bakımından da önemlidir. Bu yüzden bir rahatlama tekniği olarak stres düzeyi üzerinde etkilidir.

2.4.3.3.5.Masaj

Bedenimizin gevşemesine yardım eden en iyi yollardan biri de masaj yaptırmaktır. Masaj yaptırmamanın en büyük yararlarından biri vücudun dinlenmiş ve dinç bir hale gelmesidir. Düzenli masaj yaptıran bir birey stres anında kasları gerginleşince bunun farkına varır ve kaslarını kendi kendine gevşeterek rahatlatır. Düzenli masaj yaptırmamanın yararları şunlardır: Kan dolaşımını düzenler, gerilmiş kasların gevşemesini sağlar ve kas spazmlarının oluşmasını engeller, stres anında bedenimizin en duyarlı bölgelerinde ortaya çıkan ağrıların giderilmesini sağlar, rahatlamayı ve kendini zinde hissetmeyi sağlar, kendine olan güvenin artmasına ve içinde sevgi hislerinin uyanmasına sebep olur. Bunların dışında bazı masaj okulları masajın sindirim sistemini düzelttiğini, kabızlığı önlediğini ve olumsuz duyguların uyanmasını engellediğini söylemektedirler.⁴⁴³

2.4.3.3.6. Mizah Kullanma

Mizah çeşitli yollarla stres düzeyinin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlayabilir. Birey kendini stres altında hissettiğinde gülümsemeye çalıştığında kendini daha iyi hisseder. Böylelikle diğerlerinin kendisine daha olumlu karşılık verdiklerini görecektir ve duygularının daha olumlu olmaya başladığını görecektir. Mizah kullanmak, gülmek ve kahkaha atmak sorunları gülerek geçiştirmek demek değildir, aksine sorunlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmektir. Stres altında birey zaten durum ile yüzleşebildiğinde sakinleşmeye ve rahatlamaya başlayacaktır. Ancak mizah kullanırken alaycı ve aşağılayıcı olmamaya özen göstermek gerekmektedir.

⁴⁴³ROWSHAN; s.109-110.

2.4.3.3.7. Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma

Eğer bireyin boş zamanı çok ise sıkılır, yaratıcılığını kaybeder ve strese girer. Bu yüzden yaşam boşluklarının doldurulması gerekmektedir. Sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmak hem fiziksel yapımıza, hem zihinsel yapımıza hem de ruhsal dünyamıza çok iyi gelmektedir. Bizi canlı, dinamik ve sosyal kılmaktadır. Solmaya yüz tutmuş duyguların tekrar canlanması için oluşturulan bu etkinlikler stres düzeyi üzerinde olumlu izler bırakmaktadırlar. Sinema, tiyatro, müzik, resim, spor gibi etkinlikler her açıdan değerlendirilmesi gereken etkinliklerdir.

Karahan, Dicle ve Eplikoç (2007) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre stresle başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 2005–2006 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ne bağlı fakültelerden Eğitim, Fen-Edebiyat, Mühendislik, İlahiyat, Ziraat, Tıp ve Diş Hekimliği Fakültelerinde öğrenim gören 8347'si kız, 9126'sı erkek olmak üzere toplam 17473 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular; sosyal beceri düzeyleri yüksek olan ve ayrıca kendini mutlu hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı yaklaşımı daha çok kullandıklarını göstermektedir. Sosyal beceri düzeyi düşük olan ve ayrıca kendini mutsuz hisseden öğrencilerin ise stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca kendini mutsuz hisseden öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin, kendini mutlu hisseden öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre düşük sosyal beceri düzeyi ve mutsuzluk algısının, stresle başa çıkmada etkili olan problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanma açısından engel oluşturduğu ileri sürülmektedir.⁴⁴⁴

⁴⁴⁴KARAHAN, T. Fikret; DİCLE, Abdullah N. ve EPLİ KOÇ, Hatice; “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, C. 40, S. 2, 2007, s.55.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, STRES DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Biyolojik ve sosyal bir varlık olan bireyin, yaşamını sürdürebilmesi için birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerinin karşılanması sürecinde olumlu veya olumsuz gelişmeler, bireyin uyum düzeyini etkilemektedir. Birey bu uyum sürecinde hem kendine yönelik hem de çevresine yönelik tutumlar geliştirebilmektedir. Kendi özellikleri, yaşam koşulları, farkında olma düzeyleri, benlik saygıları, karar verme biçimleri gibi “bireye ait” durumlar, yaşamlarını direk ya da dolaylı etkileyebilmektedir. Günümüzde hemen hemen her bireyin karşılaştığı stres olgusu, modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturmaktadır. Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenmeler, zamana karşı yarış düşüncesi, sınavlar, başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak bireyleri sürekli olarak izleyebilmektedir.⁴⁴⁵

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin stres düzeylerine etkisi ve stresle başa çıkma yolları inceleneceği için bu bölümde genel olarak üniversite kavramına yer verilecektir. Böyle bir bölüme yer verilmesinin sebebi üniversite öğrencilerinin daha iyi anlaşılması ve yaşadığı sorunlara daha iyi bir bakış açısı sağlanması içindir.

3.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ VE KİŞİLİK-STRES İLİŞKİSİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

Teknolojik gelişmelerin her geçen gün arttığı günümüz dünyasında bu değişimin baş faktörü birey unsurudur. Bilgi çağında öncü olan bireyin başarılı

⁴⁴⁵ AVŞAROĞLU, Selahattin ve ÜRE, Ömer; “Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 18, 2007, s.86.

olması iyi bir eğitim almasına bağlıdır.⁴⁴⁶ Bu açıdan öğrencilerin üniversite öğrenimleri önem kazanmaktadır. Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite çağı, ergenlik dönemi gibi yaşam krizinin ardından başlamasıyla üzerinde özenle durmayı ve araştırmayı gerektirmektedir. Bir taraftan farklı bir ortama, diğer taraftan geçirmiş oldukları gelişim aşamasına bir de çevresel faktörler eklenince "üniversite öğrenimi" olgusu başlı başına ve değişim boyutları ile araştırma konusu haline gelmektedir.⁴⁴⁷

Bilginin, gelecekteki servet kaynağı olarak maddi sermayenin önüne geçmesiyle dünya ekonomisi de bir değişim içine girmiştir. Teknoloji bu sürecin itici gücü olmaktadır. Bilginin önemi arttıkça, eğitim ve özellikle de yükseköğretim de bundan payını almıştır. Yükseköğretim kurumlarında üretilen bilginin kalitesi ve ekonomide kullanılabilirliği, ulusal ve uluslararası rekabet gücü açısından giderek önem kazanmaktadır. Yükseköğretim hizmetlerinin sunumunda kaliteyi hedef alan bir yönetim anlayışının benimsenmesi, bu hizmetlerin verimi üzerinde önemli rol oynayacaktır.⁴⁴⁸

3.1.1. Üniversite Tanımı ve Türkiye'deki Üniversitelerin Genel Görünümü

Günümüzde bilgi toplumu adı verilen yeni bir toplumsal düzenin ortaya çıktığı görüşü sık sık dile getirilmektedir. Bu toplumun en önemli kurumlarından biri de, bilginin üretildiği temel bir kurum olan üniversitedir. Kökeni çok eskilere gitmesine rağmen modern anlamda üniversite, ulus-devletlerin yaygınlık kazanmaya başladığı 19. yüzyıl boyunca milli kültürü oluşturmak ve devlet idaresinde yer alacak seçkinler yetiştirmek için ortaya çıkmıştır.⁴⁴⁹

⁴⁴⁶GAVCAR, Erdoğan; ÜLKÜ, Meltem ve EKMEKÇİ, Seçil; "Üniversite Öğrencilerinin Başarıları Üzerine Etki Eden Bazı Faktörlerin Araştırılması (Muğla Üniversitesi İ.İ.B.F. Örneği)", Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 5, Bahar 2001, s.2.

⁴⁴⁷ÖZBAY, Günnur; **Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 1997, s.1.

⁴⁴⁸GENCEL, Ufuk; "Yükseköğretim Hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetimi ve Akreditasyon", Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, C. 3, S. 3, 2001, s.164-165.

⁴⁴⁹YILDIRIM, Engin ve DUMAN, Mehmet; "Bilgi-İktidar-Toplum Bağlamında Akademik Özgürlük ve Üniversite Özerkliği", (Erişim: http://www.bilgiyoneti.org/cm/pages/mkl_gos.php?n_t=211 16.06.2009).

Türk Dil Kurumu'na göre üniversite; bilimsel özerkliğe ve kamu tüzel kişiliğine sahip, yüksek düzeyde eğitim, öğretim, bilimsel araştırma ve yayın yapan fakülte, enstitü, yüksekokul ve benzeri kuruluş ve birimlerden oluşan öğretim kurumudur.⁴⁵⁰

Doğan'a (2000) göre üniversite; ortaöğretimden sonra, en az iki yıllık yükseköğretim veren ve öğrencilerini ön lisans, lisans ve yüksek lisans düzeyinde yetiştiren eğitim kurumlarının tümünü kapsar. Üniversitelerin amacı, milli eğitimimizin ilke ve hedeflerinden ödün vermeksizin, kalkınmamızın gerçekleşmesinde çok önemli bir faktör olan bireyi, ilgi, beceri ve yetenekleri doğrultusunda ve ülkemizin üst düzeyde insan gücü ihtiyacını karşılayacak şekilde yetiştirmektir.⁴⁵¹

Tarihsel olarak bilimsel bilginin üretildiği en önemli kurumlardan biri olan üniversitelerin temel işlevi üretilen bu bilgiyi öğretme ve yaymadır. Bu fonksiyonları, eğitim filozofu Gasset'i izleyerek bilimsel araştırma, meslek eğitimi ve kültür aktarımı şeklinde de özetlemek mümkündür. Üniversite nitelemesini hak etmenin yolu bu üç işlevin eş anlı olarak yerine getirilebilmesine bağlıdır. Bu manada üniversite kültür olarak bilgi ile bilim olarak bilgi arasında iletişimi sağlayan bir kurumdur. Üniversitenin ele aldığı bilgi bilimsel bilginin yanı sıra kültürel bilgiyi de içermektedir. Üniversite sadece bilgi üreten bir kurum değil, toplumun kültürel unsurlarının da korunduğu, geliştirildiği bir ortamdır.⁴⁵²

Aşağıda Yükseköğretim Kurulu Öğrenci Seçme (OSYM) ve Yerleştirme Merkezi ile Yükseköğretim Kurulu (YOK) tarafından tespit edilmiş olan üniversiteler ve üniversite öğrencileri ile ilgili birtakım demografik bilgilere yer verilecektir.

⁴⁵⁰Türkçe Sözlük; s.1535.

⁴⁵¹DOĞAN, İsmail; **Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar**, 3. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000, s.227.

⁴⁵²YILDIRIM v.d, (Erişim: http://www.bilgiyonetimi.org/cm/pages/mkl_gos.php?nt=211 16.06.2009).

Tablo 1: 2008-2009 Öğretim Yılı Türkiye Toplamı
Yükseköğretim Öğrenci Sayıları

	YENİ KAYIT	TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI	2007-2008 ÖĞRETİM YILI MEZUNU
Kadın	395485	1274618	204452
Erkek	474134	1649663	240306
Toplam	869619	2924281	444758

KAYNAK: (Erişim: <http://www.osym.gov.tr> 12.06.2009)

Tablo 1’de de görüldüğü gibi 2008-2009 eğitim öğretim yılında 395485 tanesi kadın 474134 tanesi erkek olmak üzere toplam 869619 tane yeni kayıt üniversite öğrencisi bulunmaktadır. 2008-2009 eğitim öğretim yılında yeni kayıt öğrenciler de dahil olmak üzere Türkiye’de yer alan toplam öğrenci sayısı ise 1274618 tanesi kadın ve 1649663 tanesi erkek olmak üzere 2924281’dir. Bir önceki eğitim öğretim yılında mezun olan öğrenci sayısı ise 204452 tanesi kadın ve 240306 tanesi erkek olmak üzere toplam 444758 üniversite öğrencisidir. Tablodan da anlaşıldığı gibi erkek öğrenciler kadın öğrencilerden daha fazladır ve bundan ötürü erkek öğrencilerden daha fazla mezun verilmektedir.

Tablo 2: 2008-2009 Öğretim Yılı Yükseköğretim Önlisans (Açıköğretim Dahil) Öğrenci Sayıları

	YENİ KAYIT	TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI	2007-2008 ÖĞRETİM YILI MEZUNU
Kadın	129703	304533	53779
Erkek	140763	354297	53736
Toplam	270466	658830	107515

KAYNAK: (Erişim: <http://www.osym.gov.tr> 12.06.2009).

Eğitim gruplarına göre üniversite öğrencilerine baktığımızda ise açıköğretim fakültesi de dahil olmak üzere önlisans bölümlerinde okuyan toplam öğrenci sayısı 304533 kadın ve 354297 erkek öğrenci olmak üzere 658830 üniversite öğrencisi okumaktadır. Bunlardan 129703 kadın ve 140763 erkek öğrenci olmak üzere toplam 270466 üniversite öğrencisi yeni kayıtlıdır. Bir önceki eğitim öğretim yılında ise 53779 kadın ve 53736 erkek öğrenci olmak üzere toplam 107515 üniversite öğrencisi üniversitelerin önlisans bölümlerinden mezun olmuşlardır.

**Tablo 3: 2008-2009 Öğretim Yılı Yükseköğretim Lisans
(Açıköğretim Dahil) Öğrenci Sayıları**

	YENİ KAYIT	TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI	2007-2008 ÖĞRETİM YILI MEZUNU
Kadın	172730	734815	95330
Erkek	202103	940342	110444
Toplam	374833	1675157	205774

KAYNAK: (Erişim: <http://www.osym.gov.tr> 12.06.2009)

Eğitim grupları arasında lisans bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerini değerlendirdiğimizde ise 734815 kadın ve 940342 erkek öğrenci olmak üzere toplam 1675157 üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Bunlardan 172730 kadın ve 202103 erkek öğrenci olmak üzere toplam 374833 üniversite öğrencisi yeni kayıtlıdır. Lisans bölümlerinden bir önceki eğitim öğretim yılında 95330 kadın ve 110444 erkek olmak üzere toplam 205774 üniversite öğrencisi mezun olmuştur. Görüldüğü gibi lisans bölümlerinde okuyan erkek öğrenci sayısı fazladır.

Tablo 4: 2008-2009 Öğretim Yılı Lisansüstü Öğrenci Sayıları

	YENİ KAYIT	TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI	2007-2008 ÖĞRETİM YILI MEZUNU
Kadın	28491	67905	16014
Erkek	29586	77045	16411
Toplam	58077	144950	32425

KAYNAK: (Erişim: <http://www.osym.gov.tr> 12.06.2009).

Lisansüstü bölümlerde 28491 kadın ve 29586 erkek olmak üzere toplam 58077 yeni kayıtlı üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Yeni kayıtlı öğrencilerle beraber 67905 kadın ve 77045 erkek öğrenci olmak üzere toplam 144950 üniversite öğrencisi vardır. Bir önceki dönemde 16014 kadın ve 16411 erkek olmak üzere toplam 32425 üniversite öğrencisi mezun olmuştur.

**Tablo 5: 2008-2009 Öğretim Yılı Yaşlara göre (Açıköğretim Dahil)
Öğrenci Sayıları**

	ÖNLİSANS	LİSANS	LİSANSÜSTÜ	TOPLAM
16 Yaş Altı	200	208	-	408
16 Yaş	2207	1758	-	3965
17 Yaş	13073	15054	-	28127
18 Yaş	128905	150735	1	279641
19 Yaş	159140	235116	339	394595
20 Yaş	134599	265977	428	401004
21 Yaş	92479	264917	2226	359622
22 Yaş	61911	231448	7258	300617
23 Yaş	41217	173053	14079	228349
24 Yaş	29605	121805	18698	170108
25 Yaş	22435	84087	18018	124540
26 Yaş	19498	61048	15578	96124
27 Yaş	18934	48467	14159	81560
28 Yaş	17216	37532	12380	67128
29 Yaş	15350	28484	9880	53714
30-34 Yaşları	55449	86365	21777	163591
35-39				

Yaşları	31878	46859	7265	86002
40 Yaş ve Üstü	30601	30218	3705	64524

KAYNAK: (Erişim: <http://www.osym.gov.tr> 12.06.2009)

Tablo 5’te de görüldüğü gibi önlisans bölümlerinde en çok okuyan öğrenci sayısı 19 yaş grubunda ve en az okuyan öğrenci sayısı 16 yaş ve altı grubundadır. Lisans bölümlerinde ise en çok okuyan öğrenci sayısı 20 yaş grubunda ve en az okuyan öğrenci sayısı ise 16 yaş ve altı grubundadır. Lisanüstü bölümlerinde en çok okuyan öğrenci sayısı 30-34 ya grubunda en az okuyan öğrenci sayısı ise 18 yaş grubundadır. 40 yaş ve üstü grubunda da öğrenimine devam eden bireyler bulunmaktadır.

Tablo 6: Üniversiteler Dağılımı

ÜNİVERSİTELER	SAYILAR
DEVLET ÜNİVERSİTELERİ	94
VAKIF ÜNİVERSİTELERİ	38
VAKIF MESLEK YÜKSEKOKULLARI	5
DİĞER YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI	13

Not: Yükseköğretim Kurumu tarafından diğer yükseköğretim kurumları; Askeri Yükseköğretim Kurumları (Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Hava Harp Okulu Komutanlığı, Kara Harp Okulu Komutanlığı, Deniz Harp Okulu Komutanlığı, Hava Astsubay Meslek Yüksek Okulu), Emniyet Teşkilatına Bağlı Yükseköğretim Kurumları (Polis Akademisi), Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (Doğu Akdeniz Üniversitesi, Girne Amerikan Üniversitesi, Lefke Avrupa Üniversitesi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Yakın Doğu Üniversitesi), Özel Statülü Devlet Üniversiteleri (Hoca Ahmet Yesevi Türk Kazak Üniversitesi, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi) olarak belirlenmiştir.

Kaynak: (Erişim: <http://www.yok.gov.tr> 12.06.2009).

Tablo 6’da da görüldüğü gibi Türkiye’de 94 tane devlet üniversitesi, 38 tane vakıf üniversitesi, 5 tane vakıf meslek yüksekokulu ve 13 tane diğer yükseköğretim kurumları bulunmaktadır. Buna göre Türkiye’de en çok devlet üniversitesi vardır.

Sanayileşme ile hız kazanan toplumsal değişimler, bilim ve bilimsel bilginin toplumda en üstün değer olarak benimsenmesini sağlamıştır. Bilimsel bilgiye ve bu bilgiyi temin eden eğitim kurumlarına böyle bir ilginin başlangıcı, sanayileşmeyle birlikte doğan kalifiye işgücü ihtiyacı ile açıklanabilir. Eğitim sürecinin önem kazanması, gençlerin yetişkinler arasına ya da iş yaşamına katılma sürelerini uzatmış; kadınların da çalışma yaşamına yoğun katılımıyla birlikte gençler, ev dışında daha fazla vakit geçirmeye başlamışlardır. Bu gelişmeler o zamana kadar gencin sosyalleşmesinde birincil sosyalizasyon aracı olma özelliği taşıyan ailenin önemini azaltmış ve eğitim kurumları ile arkadaş gruplarını gencin topluma hazırlanmasında temel referans noktaları haline getirmiştir.⁴⁵³

Bilindiği gibi, üniversitenin yerine getirmek ile yükümlü olduğu iki ana görevi vardır. Bunlardan birincisi, ulusal plan hedefleri içinde ülkenin gereksinimi olduğu disiplinlerde nitelikli meslek adamları yetiştirmek, daha açık bir deyişle günümüzde olağanüstü bir hızla çoğalan bilimsel bilgi birikiminden yararlanabilen, sürekli yeni bilgiler üretebilen ve varolan teknolojileri en verimli ve etkin şekilde kullanabilen insan gücünün yaratılmasıdır. İkinci görevi ise temel ve uygulamalı araştırma-geliştirme projeleri yaparak yeni bilgiler, teknolojiler üretmek, bunları yayın etkinlikleri (makale, bildiri, kitap) ve patent yoluyla topluma/ekonomiye etkin biçimde kazandırmaktır. Birinci görev üniversitenin “eğitim-öğretim” işlevini, ikinci görev ise, “bilimsel araştırma yapma” işlevini açıkça tanımlar. Toplum tarafından üniversite’ye atfedilen bu görevler birbirini besleyen, tamamlayan, ayrılmaz özellikler arzeder. Diğer kelimelerle bu iki yararın oluşturduğu “bileşke”nin büyüklüğü üniversitenin toplumun “beşeri ve ekonomik kalkınması”na sağladığı “katkı”yı belirler.⁴⁵⁴

⁴⁵³POYRAZ, Tuğça; ZORLU, Abdülkadir; ŞAHİN, Birsen ve ARIKAN, Gülay; “**Üniversite Gençliğinin Güncel Sorunlara Bakışı: H.Ü. Sosyoloji Bölümü Öğrencileri Örneği**”, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, C. 20, S. 1, 2003, s.2.

⁴⁵⁴GİRGİN Canan; “**Üniversitelerimize Toplu Bakış ve Yayın Etkinliklerinin Çeşitli Göstergelerle Analizi**”, (Erişim: http://www.bilgiyonetimi.org/cm/pages/mkl_gos.php?nt=455 16.06.2009).

Bugün modern üniversitenin görevleri literatürde “eğitim-öğretim, temel bilimsel araştırmalar ve topluma hizmet” şeklinde belirtilmektedir. Üniversiteler yerine getirdikleri işleve göre değerlendirildiğinde “araştırma üniversiteleri” ve “kitlesel eğitim üniversiteleri” olarak iki gruba ayrılmaktadır.⁴⁵⁵

3.1.2. Üniversite Öğrencileri ve Gençlik Dönemi

Doğan’a (2000) göre gençlik; her şeyden önce insanoğlunun hayat bütünlüğü içinde yer alan bir çağdır. Başlama ve bitişi ile ilgili sınırları olduğu gibi, bu çağa özgü ifade ve etkinlik biçimlerine sahiptir. Bu iki boyutta ortaya çıkan aktivite(etkinlik), enerji, hırs, başarı arzusu, farklı ilgi ve değerler gibi özellikler nedeni ile gençlik kesimi uluslar için her zaman önemli bir potansiyel güç olarak kabul edilmiştir. Gençlik dönemi biyolojik değişmelerle başlar, döneme özgü toplumsallaşma kalıp ve biçimleri ile de gelişir. Gençlik belirgin ve görünür özellikleriyle gençlerden, genç bireylerden oluşan bir toplumsal kategoridir.⁴⁵⁶

Bayhan’a (2003) göre gençlik dönemi; bireyin sosyal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik, akademik ve toplumsal bir çok çatışma yaşadığı, psikososyal ve cinsel olgunlukla birlikte kimlik bulma çabalarının arttığı bir çelişkiler dönemidir. Bu dönemde üniversite gençliğinin ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden biri olmaktadır.⁴⁵⁷

Milli Eğitim Bakanlığı’na göre gençlik, “buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur. UNESCO’nun tanımına göre genç, öğrenim yapan ve hayatını kazanmak için çalışmayan ve evi olmayan insandır. Birleşmiş Milletler örgütüne göre ise gençlik çağı, 12-25 yaşları arasındadır. Gençlik çağının başlangıcı ve sonu konusunda ileri sürülen yaş sınırlamaları da birbirinden farklıdır.⁴⁵⁸

⁴⁵⁵ERDEM, Ali Rıza; “Üniversitenin Varoluş Nedeni (Üniversitenin Misyonu)”, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S. 17, 2005, s.104.

⁴⁵⁶DOĞAN; s.378-379.

⁴⁵⁷BAYHAN, Vehbi; “Genç Kimliği: Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili”, İnönü Üniversitesi Yayınları, Malatya, 2003, s.27.

⁴⁵⁸KULAKSIZOĞLU; s.33.

Atabek'e (2002) göre gençlik; çocuk olmaktan çocuk yapabilir olmaya geçiş dönemidir. Gençlik dönemi aynı zamanda üreticilik ve yaratıcılık dönemidir.

Armağan'a (2004) göre gençlik, belirli bir toplumsal yapı içinde, özgül toplumsal biçimlenmenin oluşturduğu ve toplumsal gelişme süreci içerisinde, tarihsel olarak biçimlendirdiği, nesnel bir toplumsal katmandır. Toplumların geleceğini oluşturan gençlik, Gençlik toplumun en devingen, en yaratıcı kesimi olmak nedeniyle, tarih boyunca toplumların gelişmesinde belirleyici bir rol oynamış, her zaman yöneticilerin ilgisini çekmiştir. Gençlik, çağdaş toplumlarda güçlü ve harekete geçirici, önemli bir demokratik potansiyel oluşturmaktadır. Toplumsal ilişkiler ve değişme açısından gençlik konusu, hem eski ve sürekli hem de güncel önemli bir konudur.⁴⁵⁹

Aras, Orçin, Ozan ve Semin'e (2007) göre gençlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde yer alan bir ara dönemdir. Gençlik kavramı farklı bireysel ve toplumsal özelliklere göre değişmektedir. Bu dönemde aileden ayrılma, cinsel kimliği kabullenme, toplum içinde yer edinme ve gelecek kaygısı belli başlı görülen sorunlar arasındadır.⁴⁶⁰

3.1.2.1. Gençlik Dönemi Sorunları

Psikolojik açıdan en önemli değişiklikler yoğun olarak gençlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemin özü gereği yaşanılması zorunlu olan ve genç bireyi zorlayan gelişimsel streslerin en önemlileri arasında, aile çevresinin yakın ilişkilerinden arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş, aileden koparak bağımsızlığa yönelme, kimlik arama, sosyal ve cinsel rolüne uyum, ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası, farklı, değişik ve yeni bir şeyler arama ve yapma çabası, beden imajını kabullenme, benimseme ve onunla hoşnut yaşama sayılabilir. Görüldüğü gibi çok sayıda psikolojik değişiklik yaşanmaktadır. Genç

⁴⁵⁹ ARMAĞAN, İbrahim; **Gençlik Gözüyle Gençlik**, Kırksraklılar Vakfı Usadem Yayınları, Bilim Araştırma Dizisi No. 1, İstanbul, 2004, s.5-7.

⁴⁶⁰ SAHBAL, Aras; ORÇİN, Esmahan; OZAN, Sema and SEMİN, Semih; **“Sexual Behaviours And Contraception Among University Students In Turkey”**, Journal Of Biosocial Science, V. 39, N. 1, January 2007, s.121.

birey hem duygusal, hem bilişsel, hem de davranışsal düzeyde zorlanmakta, yeni uyumları gerektiren stresleri yaşamaktadır.⁴⁶¹

Üniversite yılları gençlerin erişkinliğe geçiş yıllarıdır. Bu dönemde gençlerin ilişkilerinin çok hızlı değişim gösterdiği bilinmektedir. Özellikle üniversitede okuma şansı elde edenler, üniversiteyi kazanma sevincinin yanı sıra; aileden ayrılma, yeni çevre ve arkadaş edinme, yalnız kalma korkusu, ekonomik güçlükler, yurt hayatına alışma, gelecekteki mesleği ve çalışma hayatı ile ilgili kaygı gibi bir çok sorunla da yüz yüze kalır. Bu sosyal, kültürel ve ekonomik değişiklik gençleri ruhsal açıdan olumsuz etkileyebilir.⁴⁶²

Üniversite gençliğinin mevcut problemlerini şu şekilde sıralayabiliriz: Ekonomik problemler, eğitim ve öğretim problemleri, sosyo-kültürel problemler ve psikolojik problemler. Ekonomik problemler; öğretim giderleri ile ilgili problemler, barınma, beslenme ve sağlık problemleridir. Eğitim ve öğretim problemleri arasında bireysel ve ailesel faktörler ayrıca eğitimi-öğretim ortamından kaynaklanan problemler vardır. Sosyo-kültürel problemler arasında boş zamanın değerlendirilmesi ve uyum problemi vardır. Tüm bu problemlerin yanı sıra üniversite gencinin yaşadığı birtakım psikolojik problemler de vardır. Dünyanın değişen çehresi yüksek öğrenime çok büyük önem verildiğini ve verilmesini gerektiğini ortaya çıkarmıştır. Üniversiteler yüksek düzeyde eğitim-öğretim yapan, elit kadrolar yetiştiren, bilimsel ve teknolojik araştırmalar yapan kuruluşlardır. Günümüzde toplumların üstünlükleri bilim ve teknolojide ulaştıkları düzeyle ölçülmektedir. Daha açık ifade ile devletlerin gücü, bilimde kaydettikleri mesafe ile doğru orantılıdır. Bir başka deyişle artık dünyada gücü belirleyen unsur bilgidir. Bu noktada bilgiye ulaşma ve bilgiyi kullanma da çağımızın en önemli silâhı hâline gelmiştir.⁴⁶³

Armağan (2004) 21. yüzyıl eşiğinde Türkiye gençliğinin sorunlarını araştırmak üzere yaptığı araştırmada şu sonuçlara ulaşmıştır. Gençlerin en çok yakındıkları konulardan biri “özgür tartışma ortamının olmaması”dır. Gençler

⁴⁶¹AKSAÇ; s.165.

⁴⁶²ÖZDEL, Lale; BOSTANCI, Mehmet; ÖZDEL, Osman ve OĞUZHANOĞLU, Nalan K.; “**Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi**”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C. 3, S. 3, 2002, s.155.

⁴⁶³KORKMAZ, Ayşe; “**Yüksek Öğretim Gençliğinin Problemleri**”, (Erişim: <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/145/korkmaz.htm?ref=carstuning.biz> 17.06.2009).

kendilerini özgür hissetmemektedir. Ayrıca toplumsal baskının da kendilerini tedirgin ettiğini ifade etmektedirler. Büyüklerin sürekli olarak işlerine karıştıkları ve bu baskıyı yaşamlarının her düzeyinde hissettiklerini belirten gençler, özellikle aile, komşu, eğitim ve iş ortamındaki baskı üzerinde durmaktadırlar. İletişimsizlik de gençliğin önemli bir sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Gençler hem daha yaşlı kuşaklarla hem de kendi kuşaklarıyla sağlıklı bir iletişim kuramadıklarını belirtmektedirler.⁴⁶⁴

Robotham (2008) İngiltere’de bulunan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırma sonucunda üniversite gençlerinin mevcut sorunlarını tespit etmiştir. Öğrencilerin en çok ders çalışma şekilleri ile ilgili sıkıntıları olduğunu bildirmiştir. Dersler konusunda çok yoğun sorumluluk altında oldukları görülmüştür. Dersler sonrası sınavlarda stresi çok fazla yaşamaktadırlar. Üniversite bir değişimdir. Bu yüzden bu değişime uyum sağlama birçok üniversite öğrencisi arasında stres yaratmaktadır. Farklı bir ülkeden gelen üniversite öğrencilerinde de stres görülmektedir. Bunların yanı sıra yaşanan maddi sorunlarda stresi beraberinde getirmektedir.⁴⁶⁵

Tüm bunlar karşısında üniversite öğrencilerinin stres karşısında gösterdiği tepkilerde değişmektedir. Duygusal tepkiler (korku, kaygı, endişe, suçluluk, keder ya da depresyon), bilişsel tepkiler (stresli olayları değerlendirme biçimlerinin farklılaşması), davranışsal tepkiler (ağlama, kendine ve diğerlerine zarar verme davranışı, sigara içme ve sinirlilik) ve fizyolojik tepkiler (aşırı terleme, titremek, kekelemek, baş ağrıları, kilo kaybetme ya da alma ve vücut ağrıları) şeklindedir. Her bireyin strese verdiği tepkiler de değişmektedir.⁴⁶⁶

Poch, Villar, Caparros, Juan, Cornella ve Perez’e (2004) göre üniversite zamanı hem çalışmaya adanılan bir dönem olması sebebiyle zor hem de gelecek için yoğun bir istek ve pozitif beklentilerin yer aldığı bir zamandır. Bu iki düşünce üniversiteye uyum konusunu zorlaştırmaktadır. Ayrıca iyi akademik sonuçların elde

⁴⁶⁴ARMAĞAN; s.18.

⁴⁶⁵ROBOTHAM, David; “Stress Among Higher Education Students: Towards A Research Agenda”, Higher Education, V. 56, N. 6, December 2008, s.735-746.

⁴⁶⁶MISRA, R.; MCKEAN, M.; WEST, S. and RUSSO, T.; “Academic Stress Of College Students: Comparison Of Student And Faculty Perceptions”, College Student Journal, V. 34, N. 2, 2000, s.238.

edilmesini de güçleştirmektedir. Ancak bu düşünceler aynı zamanda gelecek başarıları için de gereklidir.⁴⁶⁷

Yurt dışında ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda ebeveyn desteği, ana-baba tutumu ve belirli ana-baba davranışları, kişisel maneviyat-dindarlık, sosyo-ekonomik düzey ve not ortalaması ile geçmiş akademik yaşantılardan alınan doyum gibi değişkenlerin yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ülkemizde ise üniversite öğrencileri üzerinde yıllardır uyum, kendini gerçekleştirme, benlik saygısı, iyimserlik ve atılganlık gibi olumlu kişilik özellikleri ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmış olmasına rağmen iyi oluşla ilgili kavramlardan yaşam doyumunu yeterince incelenmemiştir. Ancak son zamanlarda ülkemizde de öğrencilerin iyi oluşu konusuna ilginin artmaya başladığı görülmektedir.⁴⁶⁸

3.1.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Yapısı ve Stres Düzeyi İle İlgili Araştırmaların Bulguları

Üniversite yaşamı kişiliğin oluşması ve gelişmesinde önemli bir etkidir. Üniversite yaşamı ile birey, sadece bir meslek edinmenin ötesinde kimliğini, güvenini ve saygınlığını da kazanmaktadır. Bireyin sahip olduğu bazı kişilik özellikleri bu dönemin kolay ya da zor atlatılmasında etkin bir rol oynamaktadır. Çalışmamızda kişiliğin A ve B tipi ele alınmış, bu kişilik tiplerinin üniversite gençliğinin stres ve stresle başa çıkma yolları üzerinde etkisi incelendiğinden, bu bölümde bu konu ile ilgili daha önceki yapılmış olan çalışmalara yer verilecek ve genel bir değerlendirme yapılacaktır.

Günümüzde modern eğilimlerin getirdiği ve teşvik ettiği koşturmacalı, yarışmacı ve telaşlı yaşam biçimi insanları sürekli gerilim içinde yaşamaya mecbur bırakmıştır. Bu tarz bir yaşantı, çok şeyi bir anda yapmaya çalışan, sabırsız, benmerkezci, zaman yoksunu, başkalarıyla hatta kendiyile yarışan bir kişilik yapısını

⁴⁶⁷POCH, Ferran V.; VILLAR, Esperanza; CAPARROS, Beatriz; JUAN, Jaume; CORNELLA, Montserrat and PEREZ, Isabel; **Feelings Of Hopelessness In A Spanish University Population**", Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, V. 39, N. 4, April 2004, s.327.

⁴⁶⁸DOST TUZGÖL, Meliha; **“Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S. 22, 2007, s.134.

teşvik etmektedir. Böyle bir kişilik yapısı başlı başına bireylerde strese kaynaklık etmektedir. Bireyin kişilik yapısının temel özellikleri arasında zamanla yarışmak, agresiflik, aşırı rekabetçilik, ihtiras ve sürekli telaş varsa, böyle bir kişilik yapısı stresle mücadeleyi derinden etkilemektedir. Stresi yönetmedeki başarı öncelikle kişinin kendisini tanımasına bağlıdır. Bireyin sözgelimi sahip olduğu kişilik yapısı , psikolojisi, yetenekleri, bilişsel süreçleri hakkında bilgi sahibi olması stresle mücadele etmesine önemli bir katkı yapacaktır.⁴⁶⁹

Esasında stres bireysel algı farklılıklarından kaynaklanan bir sonuçtur. Ancak stres ile başa çıkarken hangi kaynaklara başvurulacağı geçmiş, günümüz ve gelecekte hep bir sorun olmuştur. Bununla birlikte stres tek boyutlu bir kavram değildir ve stresin farklı tipleri bulunduğu bilinmektedir. Ayrıca bir bireye stresli gelen durum bir diğer birey için stresli gelmeyebilir. Yaşanan olaylar bireyin algılama şekline göre stres yaratmakta bazen bu stres olumlu algılanmakta bazen de olumsuz algılanmaktadır.⁴⁷⁰

Gomez (1997) “kontrol merkezi” ve “A tipi davranış biçimi”nin yetişkinlerde stresle başa çıkma tarzlarında belirleyici etkisini ortaya koyabilmek için bir araştırma yapmıştır. Burada yaklaşımsal ve kaçınısal olarak iki tür başa çıkma tarzı belirlenmiştir. Ayrıca bu faktörlerin yaş ile nasıl şekillendiği de incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öncelikle her iki cinsiyet grubunda da dış kontrol merkezinin yaklaşım başa çıkma tarzı ile negatif korelasyon içinde olduğu ancak kaçınısal başa çıkma tarzı ile pozitif korelasyon içinde olduğunu göstermiştir. A tipi davranış biçimi erkeklerde dış kontrol kadınlarda kaçınısal başa çıkma ile pozitif korelasyon içindedir. Ayrıca sonuçlarda A tipi davranış biçiminin erkeklerde kontrol merkezi ile yaklaşım başa çıkma yaklaşımını daha yaşlı kadınlarda da kontrol merkezi ile kaçınısal başa çıkma arasındaki ilişkileri düzenlediği bildirilmektedir.⁴⁷¹

Chang (1998) üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın amacı yüksek ya da düşük beklentinin, akademik ve bireylerarası ilişkilerle ilgili durumlarda stresle başa çıkma yolları ve problem çözme yeteneği üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş

⁴⁶⁹DURNA; s.191-192.

⁴⁷⁰ROBOTHAM, s.736.

⁴⁷¹GOMEZ, Rapson; “Locus Of Control And Type A Behavior Pattern As Predictors Of Coping Styles Among Adolescents”, Personality And Individual Differences, V. 23, N. 3, 1997, s.391-392.

ortalaması 18.8'dir. Araştırma sonucunda yüksek beklentiye sahip olan öğrencilerin düşük beklentiye sahip olan öğrencilere göre daha az stres yaşadıkları ve daha fazla problem çözme yeteneğine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca yüksek beklentiye sahip olan öğrencilerin özellikle akademik konularda daha etkin stresle başa çıkma yollarını kullandıkları; bireylerarası ilişkilerde ise beklenti düzeyleri farklı öğrencilerin kullandıkları yöntemler konusunda bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.⁴⁷²

Rivkin ve Taylor (1999) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada zihinsel canlandırmanın stresle başa çıkma yolları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bunun için öncelikli olarak araştırmaya katılan öğrencileri üç gruba ayırmıştır. Birinci grupta bulunanlar yaşamlarında devam etmekte olan stresli durumu zihinlerinde canlandırmışlardır. İkinci grup ise stresli durumlarına ilişkin çözüm yollarını zihinlerinde canlandırmışlardır. Üçüncü gruptakiler de kontrol grubu olarak sadece izlemişlerdir. Araştırma sonucunda birinci gruptakilerin diğerlerine oranla hem kısa hem de uzun vadede stresle başa çıkma konusunda daha pozitif etki yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca kullandıkları başa çıkma yollarının daha etkin olduğu sonucu da ortaya çıkmıştır. Bu durum stresle başa çıkma konusunda zihin canlandırma tekniğinin olumlu katkıları olduğunu göstermektedir.⁴⁷³

Akbağ (2000) Marmara Üniversitesinin farklı fakültelerinde okuyan birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma yapmıştır. Yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile sahip oldukları olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ve ego durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu gibi değişkenlerin öğrencilerin stresle başa çıkma yolları, olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ve ego durumları ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek kullanmanın; öğrencilerin stresle başa çıkma yolları ve olumsuz otomatik

⁴⁷²CHANG, Edward C.; “**Hope, Problem-Solving Ability And Coping In A College Student Population: Some Implications For Theory And Practice**”, Journal Of Clinical Psychology, V. 54, N. 7, 1998, s.953–962.

⁴⁷³RIVKIN, Inna D. and TAYLOR, Shelley E.; “**The Effects Of Mental Simulation On Coping With Controllable Stressful Events**”, Personality And Social Psychology Bulletin, V. 25, N. 12, 1999, s.1451–1462

düşünce düzeyleri arttıkça azaldığı; bununla birlikte çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın da arttığı bulunmuştur.⁴⁷⁴

Ego durumları ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiye bakıldığında kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama davranışı arttıkça eleştirel ebeveyn ve uyumlu çocuk ego durumu puanlarının arttığı görülmüştür. Kendine güvenli yaklaşımı en çok benimseyen grup yetişkin ego durumu, iyimser yaklaşımı en çok benimseyen grup yetişkin ego durumu özelliği gösteren öğrenciler olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal destek aramaya en çok yönelen grubun doğal çocuk ego durumu özelliği gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında ise kız öğrencilerin daha çok çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı tercih ettikleri, erkek öğrencilerin ise iyimser yaklaşımı daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Annenin eğitim düzeyine göre kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puanlarında farklılaşma varken; babanın eğitim düzeyi bakımından sadece kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarında farklılaşmalar görülmüştür.⁴⁷⁵

Türküm (2001) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda; bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek ve düşük olan grupların kullandıkları başa çıkma biçimi ve iyimserlik açısından farklılaştığını belirtmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığını saptamıştır.⁴⁷⁶

Day ve Livingstone (2001) üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada stresin algılanışı ve sosyal desteğin kullanımında cinsiyet farklılıklarını incelemeyi amaçlamışlardır. Bunun için öğrencilere birbirinden farklı beş tane senaryo verilmiştir. Bu senaryoların hepsi

⁴⁷⁴AKBAĞ, Müge; **Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz, Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayımlanmamış Doktora Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2000.

⁴⁷⁵AKBAĞ; 2000.

⁴⁷⁶TÜRKÜM, A. Sibel; “**Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma**”, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, C. 1, S. 2, 2001, s.1-16.

stresli durumları içermektedir. Bu beş senaryonun her birindeki stresli durum ile başa çıkmak için kullanacakları sosyal destek kaynaklarını tanımlamışlardır. Yapılan incelemeler sonucunda kadınlar erkeklere oranla senaryoları daha çok stresli bulmuşlardır. Kadınların erkeklere oranla eşlerinde ya da arkadaşlarından daha çok sosyal destek almak istedikleri ve duygusal desteğe daha çok başvurdukları görülmüştür. Bunun yanı sıra stresli olan senaryolar kontrol altına alındığında cinsiyet farklılıkları ve farklı sosyal destek kaynakları bulma farklılıkları ortadan kalkmıştır. Öyle ki stresli durumların algılanışı ve bu bağlamda başa çıkma yolları arasında cinsiyetler arası farklılaşmalar ortaya çıkmaktadır. Ancak stresli durumlar kontrol altına alındığında bu farklılıklar yok olmaktadır.⁴⁷⁷

Partlak (2003) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tanımlayıcı bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Öğrencilerin devam ettikleri sınıf ile stresle başa çıkma tarzları arasında yapılan analizde, dördüncü sınıfların istatistiksel olarak anlamlı derecede kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandıkları, boyun eğici yaklaşımı ise benimsemedikleri görülmektedir.⁴⁷⁸

Renk ve Creasey (2003) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve kültürel yapıları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaptıkları araştırma sonucunda problem odaklı başa çıkma türleri arasında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar çıkmadığını belirtmişlerdir. Yaş faktörü açısından farklılıklar olduğu saptanmıştır. Buna göre yaşları büyük olan erkek üniversite öğrencilerinin yaşları daha küçük olanlara göre problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını; yaşları büyük olan üniversite kız öğrencilerinin yaşları daha küçük olanlara oranla duygu odaklı başa çıkma tutumları sergilediklerini belirtmişlerdir.

⁴⁷⁷DAY, Arla L.; and LIVINGSTONE, Holly A.; “Gender Differences In Perceptions Of Stressors And Utilization Of Social Support Among University Students”, Canadian Journal Of Behavioral Science, V. 35, N. 2, 2003, s.73–83.

⁴⁷⁸PARTLAK Neslihan; **Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2003.

Ayrıca yaşları büyük olan kız öğrencilerin duygu odaklı başa çıkma tutumları, yaşları büyük olan erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek çıktığını saptamışlardır.⁴⁷⁹

Akgün (2004) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında düşük ve yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile stres arasındaki ilişkiyi yordamaya çalışmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin kendilerine olan özgüven algısı ile stresle başa çıkma yollarını incelemiştir. Böylelikle özgüven ve stres arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan öğrencilerin hem kendilerine yönelik özgüven algılarının yüksek olduğu hem de özgüven puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda da stresle başa çıkmada daha etkin yollara başvurdukları ve daha çok problem odaklı başa çıkma yollarını kullandıkları bulunmuştur. Dolayısıyla özgüveni yüksek olan bireylerin strese daha az maruz kaldıkları bildirilmiştir.⁴⁸⁰

Çelik, Satıcı ve Çelik (2004) sigara içme ile ilgili değişkenleri incelemek amacıyla Dicle Üniversitesi Siirt Eğitim Fakültesinde okuyan sigara içen öğrenciler üzerine bir araştırma yapmışlardır. Öğrencilere “neden sigara kullanıyorsunuz?” sorusu sorulduğunda sigara içmenin stresi azaltıcı, olumsuz duyguları bastırıcı, dikkati toplayıcı gibi davranışlar nedeniyle içtiklerini ifade etmişlerdir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre stres ve eğlence ile ilgili değişkenlerin bununla beraber çay-kahve tüketimi değişkenlerinin sigara içme ile yakından ilişkili olduğunu bulmuşlardır.⁴⁸¹

Durna (2004) yaptığı araştırma ile üniversite öğrencilerinin içinde buldukları stres düzeyleri ile sahip oldukları A ve B tipi kişilik yapısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu şekilde stres düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerin ağırlıklı olarak daha çok hangi kişilik yapısı içinde buldukları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada öğrencilerin stres düzeylerine ve kişilik yapılarına etki edebileceği düşünülen öğrenim yılları farklı (biri dört yıllık diğeri iki yıllık okul)

⁴⁷⁹RENK, Kimberly and CREASEY, Gary; “**The Relationship Of Gender, Gender Identity And Coping Strategies In Late Adolescents**”, Journal of Adolescence. V. 26, N. 3, April 2003, s.159-168.

⁴⁸⁰AKGÜN, Serap; “**The Effects Of Situation And Learned Resourcefulness On Coping Responses**”, Social Behavior And Personality: An International Journal, V. 32, N. 5, 2004, s.441-448.

⁴⁸¹ÇELİK, H. Coşkun; SATICI, Ömer ve ÇELİK, M. Yusuf; “**Kronik Siagar İçme Alışkanlığı Olan Üniversite Öğrencilerinin Tutumlarına İlişkin Değişkenlerin Aşamalı Kümeleme Yöntemi Çözümlemesi**”, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, C. 11, S. 4, 2004, s.217-222.

okullar özellikle seçilmiştir. Araştırmanın ana kütlesini bu iki okulun öğrencileri oluşturmaktadır. Yapılan araştırmada içinde bulunulan stres düzeyi ile ağırlıklı olarak sahip olunan A ve B tipi kişilik yapısı arasında ilişki belirlenmiştir. Buna göre, stres düzeyi yüksek olanların daha çok A tipi kişilik özellikleri gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Stres düzeyi yüksek olanlarda A tipi kişiliğe sahip olma oranı düşük olanlara göre iki kat fazla bulunmuştur. Sabırsız, zamanla yarışan, aşırı rekabetçi ve hırslı olan A tipi kişilik yapısına sahip bireylerin bu özellikleri büyük bir olasılıkla strese neden olmaktadır.⁴⁸²

Odacı (2004) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma yollarından olan sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeyleri arasında negatif yönde, sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe buna paralel olarak sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin de düştüğü görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yalnızlık düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarını aktif olarak kullanamadıkları ortaya çıkmıştır.⁴⁸³

Odacı ve Kalkan (2004) yaptıkları araştırmada çeşitli stresle başa çıkma yollarının öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya stresle başa çıkma yollarını öğrenmek isteyen 28 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. 14 öğrenci deney, 14 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. Araştırma bulguları, çeşitli stresle başa çıkma yolları öğretimi programına katılan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin bu programa katılmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, genel olarak çeşitli stresle başa çıkma yollarının öğretiminin öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini olumlu yönde etkilediği şeklindedir. Benzer şekilde öğrencilere çeşitli stresle başa çıkma yollarının

⁴⁸²DURNA; s.191-206.

⁴⁸³ODACI, Hatice; “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Yalnızlık Düzeyleri İle İlişkisi”, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, C. 12, S. 3, 2004, s.217-224.

öğretiminin stresle başa çıkma yollarından olan sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.⁴⁸⁴

Deniz ve Yılmaz (2005) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaptıkları araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, kişisel beceriler, bireylerarası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile problem odaklı başa çıkma boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Ayrıca kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma yollarından biri olan sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlar; bireylerarası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır.⁴⁸⁵

Epli Koç (2006) yaptığı çalışmada çeşitli fakültelerde öğrenim gören lisans öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma yollarının farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Ayrıca alt ölçeklerin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisine bakılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından biri olan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”nin alt ölçeklerinden alınan puanların çeşitli kişilik boyutları ile ilişkileri boyutunda ise üç ayrı çalışmada ele alınan “Strese Yatkınlık”, “A Tipi Kişilik”, “Genel İyimserlik”, “Yaşam Doyumu”, “Gelecekte Umut” gibi değişkenlerle nasıl bir ilişki içinde olduğuna bakılmıştır.⁴⁸⁶

Ölçekteki alt boyutlar; “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım” ve “Sosyal Desteğe Başvurma” şeklindedir. Araştırmada sosyal desteğe başvurma dışındaki tüm alt ölçekler ile beklenen yönde ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. A tipi kişilik değişkeni açısından bakıldığında, A tipi davranışlar arttıkça, iyimser ve kendine güvenli yaklaşımların azalmakta olduğu, çaresiz yaklaşımların ise arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada “Genel İyimserlik”, “Yaşam Doyumu” ve “Gelecekte Umut”

⁴⁸⁴ODACI, Hatice ve KALKAN, Melek; “Çeşitli Stresle Başa Çıkma Teknikleri Öğretiminin Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi”, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, C. 12, S. 2, 2004, s.125-132.

⁴⁸⁵DENİZ, M. Engin ve YILMAZ, Ercan; “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi, S. 25, Mart 2006, s.17-26.

⁴⁸⁶EPLİ KOÇ; s.90.

puanları da birer kişilik boyutu olarak ele alındığında ise bu puanlar arttıkça iyimser ve kendine güvenli yaklaşıma başvurma sıklığının arttığı; çaresiz ve boyun eğici davranışlara başvurma sıklığının ise azaldığı tespit edilmiştir.⁴⁸⁷

Eroğlu (2006) araştırmasını eğitim fakültesi üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinde durumluluk-süreklilik kaygı düzeyleri ile algılanan stres düzeyi, kontrol algısı ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireyin stres düzeyi arttıkça kontrol düzeyi azalmaktadır. Ayrıca stres düzeyi arttıkça durumluluk-süreklilik kaygı düzeyi de artmaktadır. Stresle başa çıkma stratejilerinin devam edilen bölüme göre farklılık gösterdiği de bulunmuştur. Buna göre kullanılan başa çıkma stratejileri daha çok sınıf öğretmenliği ve yabancı diller bölümü öğrencileri için farklılaşmıştır. Yabancı diller öğrencileri daha çok kaçma-soyutlama (bio-kimyasal) başa çıkma stratejisini; sınıf öğretmenliği öğrencileri ise kabul-bilişsel yeniden yapılanma, aktif planlama, dış yardım arama ve dine sığınma gibi başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Sınıf öğretmenliğinde okuyan öğrenciler hem aktif hem de pasif başa çıkma stratejilerini kullanmaktalar; yabancı diller öğrencileri ise daha çok pasif başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.⁴⁸⁸

Araştırmada ayrıca stresle başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre değiştiği de bulunmuştur. Buna göre kız öğrenciler sadece aktif planlama ve dış yardım arama stratejileri açısından erkeklerden farklılık göstermiş, diğer stratejiler açısından herhangi bir fark bulunmamıştır. Stresle başa çıkma stratejilerinin sınıf düzeyine göre değiştiği de görülmüştür. Yapılan araştırmaya göre, kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve aktif planlama stratejilerini üçüncü sınıf öğrencileri, dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullanmaktadırlar. Bu sonucun dördüncü sınıfa gelen öğrencilerin stres düzeyinin artması sebebiyle ortaya çıktığı düşünülmektedir.⁴⁸⁹

Heiman (2006) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada yetersizlikleri öğrenen üniversite öğrencilerinin sosyal desteği kabul etme, stres ve tutarlılık duygusunun değişip değişmediğini ölçmek istemiştir. Yaptığı araştırmada 381 tane üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Öğrencileri iki gruba ayırmıştır. Birinci

⁴⁸⁷EPLİ KOÇ; s.90.

⁴⁸⁸EROĞLU; s.93.

⁴⁸⁹EROĞLU, s..94.95.96.

gruptaki öğrenci sayısı 191'dir ve bu gruptakiler yetersizlikleri öğrenen gruptur. İkinci grup ise 190 öğrenciden oluşmaktadır ve yetersizlikleri öğrenmeyen gruptur. Yapılan araştırma sonuçlarına göre yetersizlikleri öğrenen gruptaki öğrencilerin daha çok stres yaşadıkları ve özellikle akademik streslerinin daha yoğun oldukları görülmüştür. Dolayısıyla sorun karşısında yetersiz kalan bireyler mücadele gücünü kaybetmekte ve stresi daha yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar. Üniversite öğrencileri arasında da bu durum en çok akademik başarı yönünde olmuştur.⁴⁹⁰

Şahin (2007) Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin kendini anlatma ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın evrenini; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Yapılan araştırma sonucunda yaş ile stresle başa çıkma toplam puanı ve etkin başa çıkma yolları puanı arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Yaşamının büyük bir bölümünün geçtiği yer ile stresle başa çıkma puanları arasında bir anlamlılığa rastlanmamıştır. Ailenin sahip olduğu çocuk sayısı ile stresle başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık yokken, tek çocuk olanlarda atılganlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç ailede paylaşımın artmasının çocukta atılganlığı olumlu yönde etkilediğini düşündürmektedir. Anne ve baba eğitim durumunun stresle başa çıkma ve kendini anlatma puanlarını etkilemediği sonucu çıkmıştır. Ayrıca ailenin gelir düzeyi ile stresle etkin başa çıkma yolları puanları ve kendini anlatma oranları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, gelir düzeyi iyi olanların, gelir düzeyi orta olanlara göre daha atılgan oldukları görülmüştür.⁴⁹¹

Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirışı ve yönlendirışı stresi azaltma ve çoğaltma temel faktör olarak bulunmuştur. Duygularını ifade etmekte güçlük çeken öğrencilerin stresle etkin başa çıkamadıkları ve kendini anlatma oranlarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Stresle etkin başa çıkma yolları puanları ve kendini anlatma ölçeği puanları arasında pozitif yönde ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte stresle etkin olmayan başa çıkma yolları puanları ile

⁴⁹⁰HEIMAN, Tali; "Social Support Networks, Stress, Sense Of Coherence And Academic Success Of University Students With Learning Disabilities", Social Psychology Of Education, V. 9, N. 4, 2006, s.461-478

⁴⁹¹ŞAHİN, Betül; s.40-79-80.

kendini anlatma ölçeği puanları arasında negatif yönde ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.⁴⁹²

Aydın (2007) yaptığı araştırmada psikiyatri kliniklerinde çalışan hemşirelerin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma durumlarını incelemiştir. Araştırmaya Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde çalışan hemşireler gönüllü olarak katılmışlardır. Kişiliğin sosyotropi ve otonomi boyutları alınmıştır. Yapılan araştırma sonucunda hemşirelerin stresle başa çıkma yollarını sıklıkla uyguladığı görülmüştür. Bu bağlamda hemşirelerin etkin başa çıkma yollarını sıklıkla kullanmaları emosyonel strese açık olmadıklarını ve dolayısıyla iyilik durumlarının risk altında olmadığını düşündürebilir. Bu araştırmada hemşirelerin sosyotropik kişilik özellikleri orta düzeyde bulunmuştur. Bu durum hemşirelerin gelecekte depresyona yatkın olabileceklerini ya da stresle başa çıkmada sıkıntı yaşayabileceklerini düşündürmektedir. Ayrıca otonomik kişilik özellikleri de orta düzeyde bulunmuştur. Bu sonuçta hemşirelerin gelecekte çevrelerindeki olayları aşırı kontrol etme ve başarılı olmaya gereksinim duymasıyla sonuçlanacak ve stres yaşama ihtimalleri yükselmektedir.⁴⁹³

Araştırmanın bulunan diğer sonuçlarına göre hemşirelerin eğitim düzeylerinin stresle başa çıkma durumlarını etkilemediği bulunmuştur. Hemşirelerin medeni durumları, gelir durumları, aile tipleri ve en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri ile stresle başa çıkma yolları arasında bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca hemşirelerin çalışma yılları ve psikiyatride çalışma yılları ile stresle başa çıkma yolları arasında bir ilişki görülmemiştir. Bunun yanı sıra hemşirelerin psikiyatri kliniğinde çalışma şekilleri ile stresle başa çıkma yolları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, hemşirelerin sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma davranışlarını etkilediği bulunmuştur.⁴⁹⁴

Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresif belirti yaygınlığını, stresle başa çıkma tarzlarını ve bazı sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, sağlık yüksekokulu öğrencileri stresle başa çıkmada pasif tarzları

⁴⁹²ŞAHİN, Betül; s.80-81.

⁴⁹³AYDIN; s.24-48-49.

⁴⁹⁴AYDIN; s.50-51-52-53.

daha çok kullanılmaktadırlar. Bunun çaresiz yaklaşımı daha fazla kullanmalarından kaynaklandığı bildirilmektedir. Ayrıca bu öğrencilerin pasif tarzlara daha çok başvurmasının sebebi depresyon puanlarının daha yüksek, diğer demografik ve sosyoekonomik özelliklerinin tıp fakültesi öğrencilerinden daha düşük düzeyde olması ile ilişkilendirilmektedir. Bir başka sonuca göre annenin öğrenim düzeyi stresle başa çıkma tarzları için önemli bir değişken olarak dikkat çekmektedir. Annenin öğrenim düzeyi arttıkça aktif tarzların, olumlu başa çıkma becerilerinin daha sık kullanıldığı saptanmıştır.⁴⁹⁵

Şahin, Güler ve Basım (2008) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada bilişsel zeka ve duygusal zekanın, stresle başa çıkma yolları ve stres belirtileri ile ilişkisini A tipi kişilik örüntüsünde incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, üç farklı yüksek öğretim kurumunun farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan bireyler arasından, rastlantısal ve yansız olarak seçilmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre yaşanan stres belirtileri ile kullanılan stresle başa çıkma yollarının duygusal zeka ve A tipi kişilikle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel zeka seviyesinin ise etkili başa çıkma yolları ile olumlu yönde ilişkili bulunmasına rağmen, yaşanan stres belirtileri ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Duygusal zeka ile A tipi kişilik arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.⁴⁹⁶

A tipi kişilik ile etkili başa çıkma yolları arasında aksi yönde ve anlamlı, etkisiz başa çıkma yolları ile olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca A tipi kişiliğin stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. A tipi kişilik yoğunluğu yükseldikçe, yaşanan stres belirtilerinin de arttığı söylenebilir. A tipi bireylerin yaşadığı stres belirtilerinde, kullandıkları başa çıkma yollarının, bilişsel zekanın ve duygusal zekanın rolünün olup olmadığının ortaya çıkarılmasına yönelik olarak yapılan regresyon analizi, A tiplerinin stres belirtilerini yordamada etkili değişkenlerin, duygusal zekanın genel ruh durumu boyutu ve stresle etkili başa çıkma yollarının yetersiz kullanımı olduğunu göstermiştir.⁴⁹⁷

⁴⁹⁵KAYA, Mine; GENÇ, Metin; KAYA, Burhanettin ve PEHLİVAN, Erkan; “**Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler**”, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 18, S. 2, 2007, s.137-146.

⁴⁹⁶ŞAHİN; v.d, “**A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi**”s.1-3-7-8.

⁴⁹⁷ŞAHİN; v.d, “**A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi**”s.9-10.

Yazıcı ve Ak (2008) kesitsel nitelikteki araştırmalarının amacı üniversite öğrencilerinin sigara içme alışkanlığı, depresif belirtiler ve kişisel sağlık davranışları arasındaki ilişkileri incelemektir. Kişisel sağlık davranışları için yedi tane alt alan belirlemişlerdir. Bu alt alanlardan birisi de stresle başa çıkmadır. Araştırmanın örneklemini Trabzon'da bulunan Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencileri arasından farklı fakülte ve bölümlerde okuyan ve rastgele seçilen 362 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma ile sigara içme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkma sürecinde etkili yolları kullanamayan üniversite öğrencilerinin sigara içme riskinin arttığı görülmüştür. Yaşadıkları stresle başa çıkmada zorlanan bireylerin korku, kızgınlık ve gerilimlerini azaltmak ve uyumlarını sağlamak amacıyla sigara içmeye yönlenebilecekleri bildirilmektedir.⁴⁹⁸

3.2. ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ VE BULGULARI

Bu bölümde araştırmanın amacı, yöntemi, örneklemi, veri toplama araçları, araştırma bulguları ve sonuçları ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

3.2.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yöneliktir.

3.2.2. Yöntem

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve analitik olarak yapılmıştır. Araştırmada kişiliğin A ve B tipi ele alınmış ve bu kişilik

⁴⁹⁸YAZICI, Hikmet ve AK, İsmail; “Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler, Kişisel Sağlık Davranışları ve Sigara İçme”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C. 9, S. 4, 2008, s.224.231.

tiplerinin stres düzeyi ve stresle başa çıkma yolları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi'nin farklı kampus alanlarında 15-30 Nisan 2009 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmaya üniversite öğrenimine devam eden üniversite öğrencileri gönüllü olarak katılmışlardır.

Araştırmada kullanılan ölçekler araştırmacı tarafından bizzat katılımcılara dağıtılmış ve geri alınmıştır. Katılımcıya ölçekler verilmeden önce araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Veriler anket formlarının katılımcılar tarafından doldurulmasıyla toplanmıştır. Uygulamalar sonucunda boş bırakıldığı ya da ciddi bir biçimde doldurulmadığı tespit edilen veriler analizlerden çıkarılmıştır. Anket formlarının cevaplama süresi maksimum 20 dakikadır.

Araştırmada kullanılacak ölçekler bir araya getirilerek ve demografik bilgilerin de istendiği formda dahil olma üzere toplam sekiz sayfalık bir veri toplama formu hazırlanmıştır. Uygulama Dokuz Eylül Üniversitesi'nin Mediko Sosyal Hizmetler Ünitesi, yüksekokul, fakülte ve enstitü birimlerinde bizzat öğrencilere ulaşılarak yapılmıştır. Özenle ve eksiksiz doldurulan formlar ve yapılan istatistiki çalışmalar sonrasında 300 tane üniversite öğrencisine ulaşıldığı tespit edilmiştir.

3.2.3. Örneklem, Veri Toplama Araçları ve Analiz Yöntemi

Bu bölümde araştırmanın örneklemine, veri toplama araçlarına ve araştırma sonuçlarına ulaşırken kullanılan analiz yöntemine yer verilecektir.

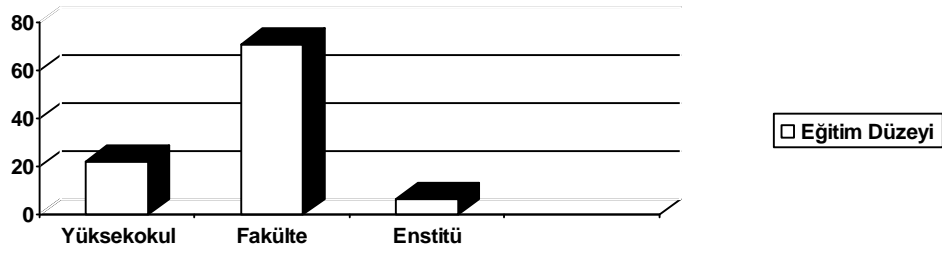
3.2.3.1. Örneklem

Araştırmanın evrenini, Dokuz Eylül Üniversitesi'nin farklı yüksekokul, fakülte ve enstitülerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 300 üniversite öğrencisidir. Araştırmaya katılan bu öğrencilerin 67'si yüksekokul (% 22,3), 213'ü fakülte (% 71,0) ve 20'si enstitü (% 6,7) öğrencisidir. Bu öğrencilerin yüksekokul, fakülte ve enstitülere göre dağılımı ve durumu aşağıda Tablo 7'de ve Grafik 1'de gösterilmektedir.

Tablo 7: Örneklemin Yüksekokul, Fakülte ve Enstitülere Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Sayı	Yüzde (%)
Yüksekokul	67	22,3
Fakülte	213	71,0
Enstitü	20	6,7
TOPLAM	300	100,0

Grafik 1: Örneklemin Yüksekokul, Fakülte ve Enstitülere Göre Durumu



3.2.3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Stres Belirtileri Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)”, “A Tipi Kişilik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Anket Formu” kullanılmıştır.

3.2.3.2.1. Stres Belirtileri Ölçeği

Stres belirtileri ölçeği, Miller, Smith ve Mahler (1988) tarafından “Stress Audit 4.2-OS” adıyla geliştirilmiş olan ve Stres Faktörleri, Stres Belirtileri ve Strese Yatkınlık ana bölümlerinden oluşmuş bataryanın bir bölümüdür. Toplam 70 maddeden oluşmakta ve Kas Sistemi, Parasempatik Sinir Sistemi, Sempatik Sinir Sistemi, Duygusal, Bilişsel, Endokrin Sistem ve Bağışıklık Sistemi olmak üzere 7 alt boyut içermektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşanan stres belirtilerinin de

arttığı düşünülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları $\alpha=.91$ ile $.96$ arasında değişmektedir.⁴⁹⁹

3.2.3.2.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Araştırmada, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus’un “Başa Çıkma Yolları Envanteri” (Ways of Coping Inventory), stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4’lü likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örneklemine göre maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir.⁵⁰⁰

Ölçek yapılan incelemeler sonucunda 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımdır. Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir.

3.2.3.2.3. A Tipi Kişilik Ölçeği

A Tipi Kişilik Ölçeği ise Rathus ve Nevid (1989) tarafından, bireylerin A tipi ya da B tipi kişilik özelliklerine sahip olup olmadıklarını belirleyebilmek için üç ayrı kaynaktan yararlanılarak hazırlanan bir soru listesinden esinlenerek, araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. 25 maddeden oluşan ve 1-5 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Bireylere verilen ifadelerin kendilerini ne derecede tanımladığı sorulmakta ve %0 ile %100 arasında değişen bir ölçek üzerinde değerlendirme yapmaları istenmektedir. Yüksek puanlar bireylerdeki A tipi kişilik özelliklerinin yoğunluğunu göstermektedir. Puan aralığı 1-125’dir. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa güvenilirlik

⁴⁹⁹ŞAHİN; ““A Tipi Kişilik Örneğinde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi””, s.3-4.

⁵⁰⁰EPLİ KOÇ; s.86.

katsayıları iki farklı çalışmada $\alpha = .86$ ve $.90$ olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin “işe verilen önem”, “sosyal etkinliklerden uzaklaşma”, “hıza verilen önem”, “zamanlamaya verilen önem” alt boyutları için tespit edilen güvenilirlik katsayıları, $\alpha = .40$ ile $.79$ arasında değiştiği bildirilmektedir.⁵⁰¹

3.2.3.2.4. Demografik Anket Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik anket formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu form katılımcılara ölçekler sonrasında verilmiştir. Katılımcılarla ilgili genel bilgileri içeren toplam 22 tane soru sorulmuştur.

3.2.3.3. Analiz Yöntemi

Kullanılan ölçme araçları ile elde edilen veriler, amaçlarda verilen durumlara uygun istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler kodlanarak bilgisayara yüklenmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 15.0 (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programı kullanılmıştır. Araştırmanın alpha güvenilirlik değeri $.88$ 'dir.

Stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile araştırılmıştır. Demografik değişkenlerin stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik ile ilişkisi t testi ve tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. Cinsiyet, babanın sağ olup olmadığı, annenin sağ olup olmadığı ve psikolojik rahatsızlık olup olmadığı t testiyle incelenmiştir. Yaş, eğitim durumu, sınıf durumu, yaşamının en büyük bölümünün geçtiği yer, eğitim sürdürülürken kalınan yer, ebeveyn bilgileri (anne-babanın sağ olup olmadığı bilgileri hariç), ailenin aylık toplam geliri, öğrencinin ortalama aylık geliri ve gelirini nereden temin ettiği, öğrencinin bireysel alışkanlıkları (sigara, alkol kullanımı, spor yapma) ve günlük ortalama uyku süresi değişkenleri de tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. Değişkene ait gruplar arasında fark saptandığında, bu farkın kaynağı DUNCAN Post Hoc testi ile araştırılmıştır. Aşağıda yer alan bulgular kısmında t değerleri ile varyans analizi tablolarına ait F değeri ve önem düzeyleri (p

⁵⁰¹BATIGÜN; s.38-40.

değerleri) verilecektir. Ayrıca, DUNCAN testinin ayrıştırdığı gruplar belirtilip, yorumları üzerinde durulacaktır.

3.2.4. Bulgular

Bu bölümde araştırma bulgularına yer verilmiştir. Anketler yoluyla toplanan verilerin istatistiksel analizleri yapılmış, sonuçlar tablolar ve grafikler halinde sunulmuştur. Değişkenler arası ilişkilere değinilerek sonuçlar oluşturulmaya çalışılmıştır.

3.2.4.1. Demografik Değişkenler

Demografik anket formu verilerine göre demografik değişkenlerle ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır. Böylelikle araştırma sonuçlarına katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

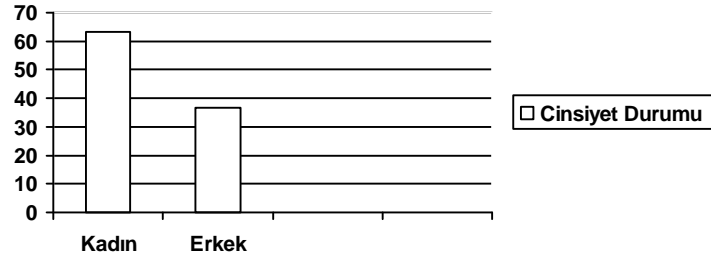
3.2.4.1.1. Cinsiyet

Araştırmaya katılan 300 üniversite öğrencisinden 190'ı kadın (% 63,3), 110'u erkektir (% 36,7).

Tablo 8: Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet	Sayı	Yüzde (%)
Kadın	190	63,3
Erkek	110	36,7
TOPLAM	300	100.0

Grafik 2: Cinsiyet Durumu



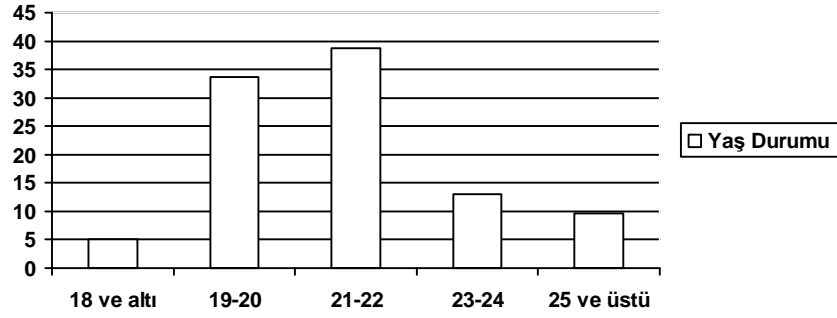
3.2.4.1.2. Yaş

Yaş dağılımı bakımından örneklem grubu incelendiğinde, 19-20 ve 21-22 yaş gruplarında en çok öğrencinin bulunduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre 18 ve altı yaş grubunda 15 kişi (% 5,0), 19-20 yaş grubunda 101 kişi (% 33,7), 21-22 yaş grubunda 116 kişi (% 38,7), 23-24 yaş grubunda 39 kişi (% 13,0) ve 25 yaş üstü grubunda 29 kişi (% 9,7) bulunmaktadır.

Tablo 9: Yaş Dağılımı

Yaş Grupları	Sayı	Yüzde (%)
18 ve altı	15	% 5,0
19-20	101	% 33,7
21-22	116	% 38,7
23-24	39	% 13,0
25 ve üstü	29	% 9,7
TOPLAM	300	100,0

Grafik 3: Yaş Durumu



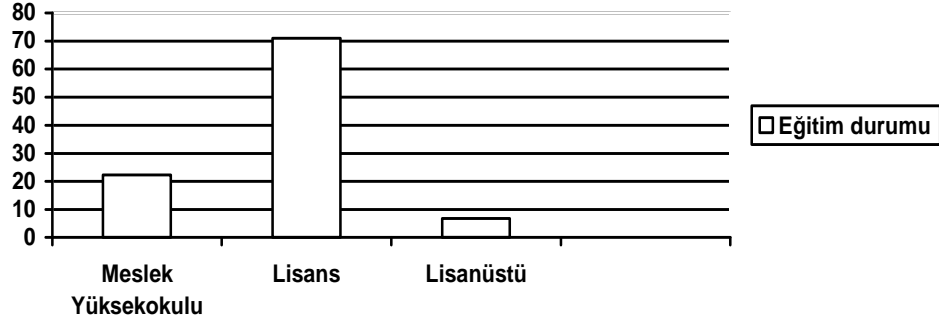
3.2.4.1.3. Eğitim Durumu

Örneklemin eğitim durumu incelendiğinde en büyük oranın lisans eğitiminde yoğunlaştığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre meslek yüksekokulunda eğitime devam eden 67 öğrenci (% 22,3), lisans eğitime devam eden 213 öğrenci (71,0) ve lisansüstü eğitime devam eden 20 öğrenci (% 6,7) bulunmaktadır.

Tablo 10: Eğitim Dağılımı

Eğitim Durumu	Sayı	Yüzde (%)
Meslek Yüksekokulu	67	% 22,3
Lisans	213	% 71,0
Lisansüstü	20	% 6,7
TOPLAM	300	100,0

Grafik 4: Eğitim Durumu



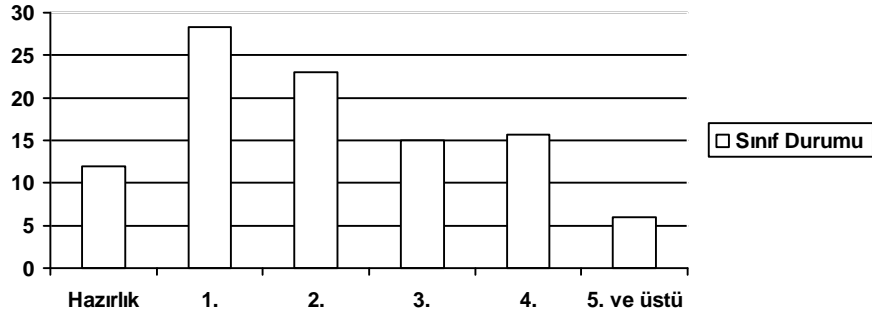
3.2.4.1.4. Sınıf Durumu

Örneklemin sınıf durumu incelendiğinde birinci ve ikinci sınıfa giden öğrencilerin çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Hazırlık sınıfında bulunan 36 öğrenci (% 12,0), birinci sınıfta bulunan 85 öğrenci (% 28,3), ikinci sınıfta bulunan 69 öğrenci (% 23,0), üçüncü sınıfta bulunan 45 öğrenci (% 15,0) ve dördüncü sınıfta bulunan 47 öğrenci (% 15,7) vardır. Ayrıca lisansüstü öğrencilerinin oluşturduğu beşinci sınıf ve üstü kategorisinde 18 öğrenci (% 6,0) bulunmaktadır.

Tablo 11: Sınıf Dağılımı

Sınıf Grupları	Sayı	Yüzde (%)
Hazırlık	36	12,0
Birinci Sınıf	85	28,3
İkinci Sınıf	69	23,0
Üçüncü Sınıf	45	15,0
Dördüncü Sınıf	47	15,7
Beşinci sınıf ve Üstü	18	6,0
TOPLAM	300	100,0

Grafik 5: Sınıf Durumu



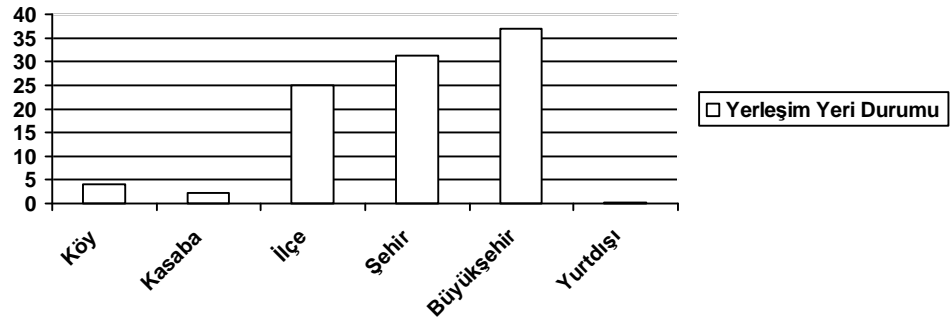
3.2.4.1.5. Yaşamının En Büyük Bölümünün Geçtiği Yer

Örneklemin büyük bir çoğunluğunda yaşamın en büyük bölümünün geçirildiği yer büyükşehir olarak işaretlenmiştir. Yapılan istatistiki çalışmalara göre yaşamının en büyük bölümünü köyde geçiren öğrenci sayısı 12 (% 4,0), kasabada geçiren öğrenci sayısı 7 (% 2,3), ilçede geçiren öğrenci sayısı 75 (% 25,0), şehirde geçiren öğrenci sayısı 94 (% 31,3) ve büyükşehirde geçiren öğrenci sayısı 111 (% 37) olarak bulunmuştur. Ayrıca 1 öğrenci (% ,3) yaşamının en büyük bölümünü yurtdışında geçirmiştir.

Tablo 12: Yaşamın En Büyük Bölümünün Geçirildiği Yerleşim Yeri Dağılımı

Yerleşim Yeri Grupları	Sayı	Yüzde (%)
Köy	12	4,0
Kasaba	7	2,3
İlçe	75	25,0
Şehir	94	31,3
Büyükşehir	111	37,0
Yurtdışı	1	,3
TOPLAM	300	100,0

Grafik 6: Yaşamın En Büyük Bölümünün Geçirildiği Yerleşim Yeri Durumu



3.2.4.1.6. Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer

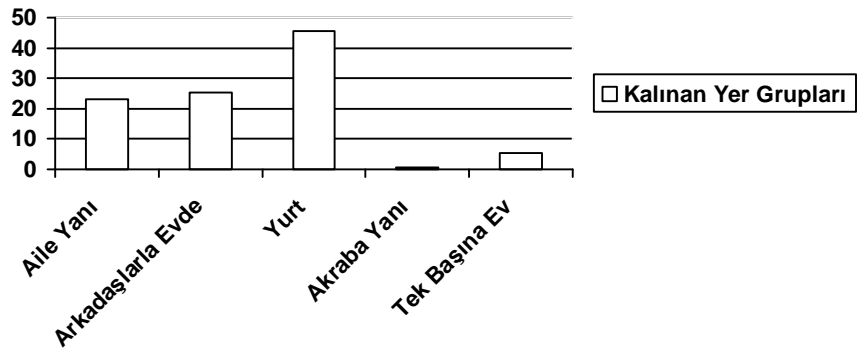
Örnekleme üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun yurt ortamında kaldıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 69'u (% 23,0) aile yanında, 76 öğrenci (% 25,3) arkadaşlarla evde, 137 öğrenci (% 45,7) yurttta, 2 öğrenci (% 0,7) akraba yanında ve 16 öğrenci (% 5,3) tek başına evde

yaşamaktadır. Görülmektedir ki üniversite yaşantısına devam eden öğrencilerin büyük bir çoğunluğu yurttadır. Ardından en çok tercih edilen seçenek arkadaşlarla aynı evde kalmaktır.

Tablo 13: Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer Dağılımı

Kalınan Yer Grupları	Sayı	Yüzde (%)
Aile Yanı	69	23,0
Arkadaşlarla Evde	76	25,3
Yurt	137	45,7
Akraba Yanı	2	0,7
Tek Başına Ev	16	5,3
TOPLAM	300	100,0

Grafik 7: Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer Durumu



3.2.4.1.7. Ebeveyn Bilgileri

Bu bölümde örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin ebeveyn bilgilerine yer verilecektir. Buna göre örnekleme yer alan 279 öğrencinin (% 93,0)

babası bulunmaktadır ve 21 öğrencinin (% 7,0) bulunmaktadır. Babaların eğitim durumu incelendiğinde ise, 79 kişi (% 26,3) ilkokul mezunu, 40 kişi (% 13,3) ortaokul mezunu, 79 kişi (% 26,3) lise mezunu, 23 kişi (% 7,7) önlisans mezunu ve 58 kişi (% 19,3) lisans ve üzeri mezunudur. 21 kişi hayatta olmadığı için bu incelemeye alınmamıştır. Babaların mesleki durumları incelendiğinde ise 96 kişinin (% 32,0) serbest meslekle uğraşmakta, 56 kişi (% 18,7) emekli, 14 kişi (% 4,7) şöfor, 14 kişi (%4,7) çiftçi, 36 kişi (% 12,0) memur, 27 kişi (% 9,0) işçi, 9 kişi (% 3,0) mühendis, 21 kişi (% 7,0) öğretmen ve 6 kişi (%2,0) müdür olarak çalışmaktadır.21 kişi hayatta olmadığı için analizde yer verilmemiştir.

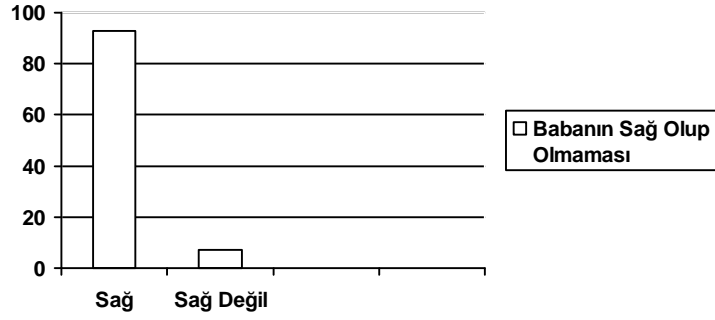
Anne ile ilgili olan incelemelere bakıldığında, 299 üniversite öğrencisinin (% 99,7) annesi bulunmakta ve 1 üniversite öğrencisinin (% 0,3) annesi bulunmamaktadır. Eğitim durumları açısından incelendiğinde, 132 kişi (% 44,0) ilkokul mezunu, 51 kişi (% 17,0) ortaokul mezunu, 67 kişi (% 22,3) lise mezunu, 11 kişi (% 3,7) önlisans mezunu ve 38 kişi (% 12,7) lisans ve üzeri mezunudur. Mesleki durumları incelendiğinde ise 217 kişi(% 72,3) ev hanımı, 23 kişi (% 7,7) emekli, 22 kişi (% 7,3) öğretmen, 7 kişi (% 2,3) serbest meslek, 18 kişi (% 6,0) memur, 11 kişi (% 3,7) işçi olarak çalışmaktadır. 1 kişi hayatta olmadığı için hem eğitim durumuna hem de mesleki değerlendirmeye katılmamıştır.

Ebeveynlerin eğitim durumları incelendiğinde, 263 tanesinin (% 87,7) evli, 17 tanesinin (% 5,7) boşanmış, 2 tanesinin (% 0,7) ve 18 tanesinin (% 6,0) dul olduğu görülmüştür. Bu durumda evli ve birlikte yaşayan ebeveyn sayısı daha fazladır.

Tablo 14: Babanın Sağ Olup Olmama Dağılımı

Babanın Sağ Olup Olmaması	Sayı	Yüzde (%)
Sağ	279	93,0
Sağ Değil	21	7,0
TOPLAM	300	100,0

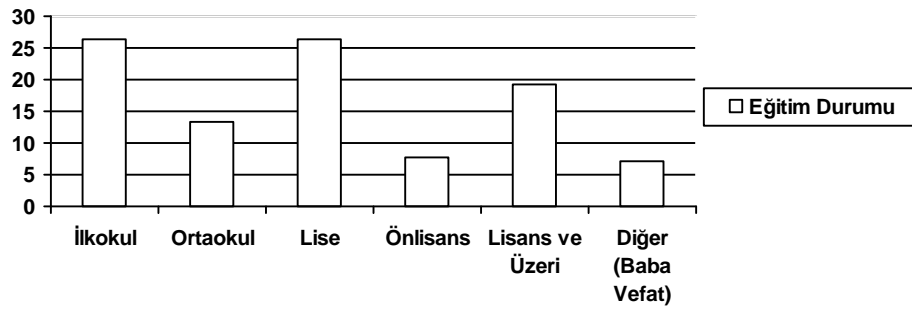
Grafik 8: Babanın Sağ Olup Olmama Durumu



Tablo 15: Babanın Eğitim Dağılımı

Eğitim Durumu	Sayı	Yüzde (%)
İlkokul	79	26,3
Ortaokul	40	13,3
Lise	79	26,3
Önlisans	23	7,7
Lisans ve Üzeri	58	19,3
Diğer (Baba Vefat)	21	7,1
TOPLAM	300	100,0

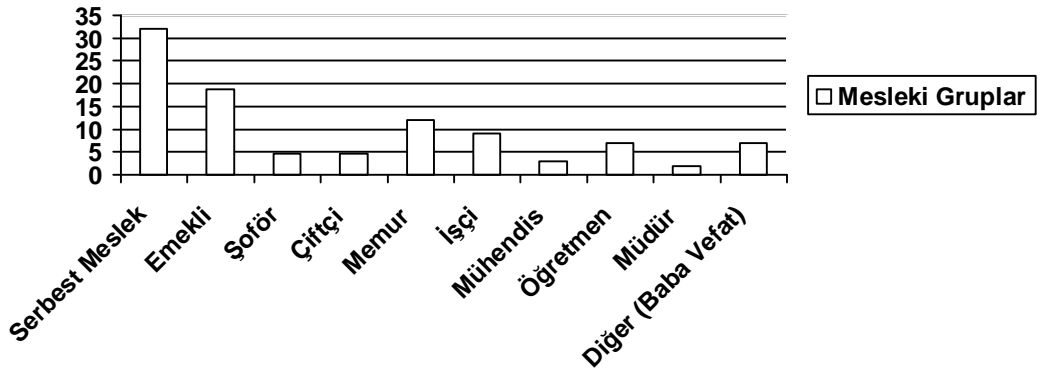
Grafik 9: Babanın Eğitim Durumu



Tablo 16: Babanın Mesleki Dağılımı

Mesleki Gruplar	Sayı	Yüzde (%)
Serbest Meslek	96	32,0
Emekli	56	18,7
Şoför	14	4,7
Çiftçi	14	4,7
Memur	36	12,0
İşçi	27	9,0
Mühendis	9	3,0
Öğretmen	21	7,0
Müdür	6	2,0
Diğer (Baba Vefat)	21	6,9
TOPLAM	300	100,0

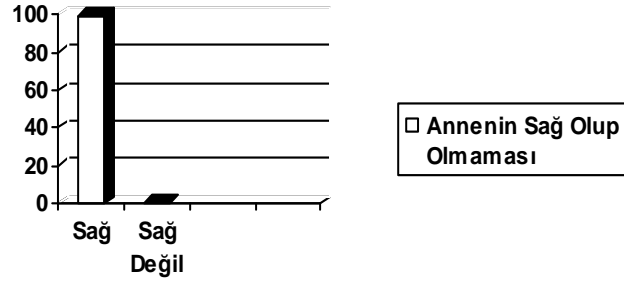
Grafik 10: Babanın Mesleki Durumu



Tablo 17: Annenin Sağ Olup Olmadığı Dağılımlı

Annenin Sağ Olup Olmaması	Sayı	Yüzde (%)
Sağ	299	99,7
Sağ Değil	1	0,3
TOPLAM	300	100,0

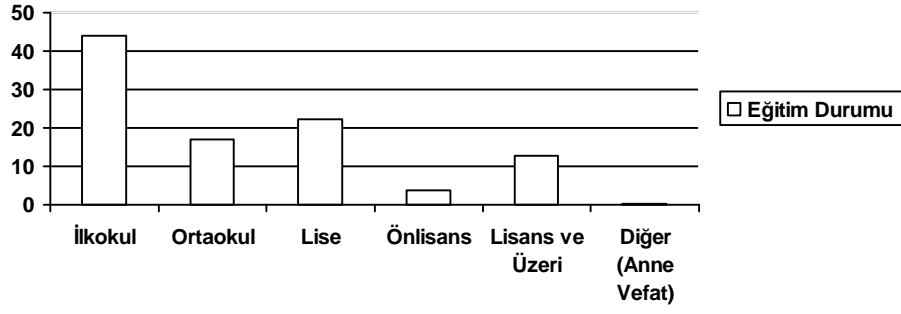
Grafik 11: Annenin Sağ Olup Olmama Durumu



Tablo 18: Annenin Eğitim Dağılımlı

Eğitim Durumu	Sayı	Yüzde (%)
İlkokul	132	44,0
Ortaokul	51	17,0
Lise	67	22,3
Önlisans	11	3,7
Lisans ve Üzeri	38	12,7
Diğer (Anne Vefat)	1	0,3
TOPLAM	300	100,0

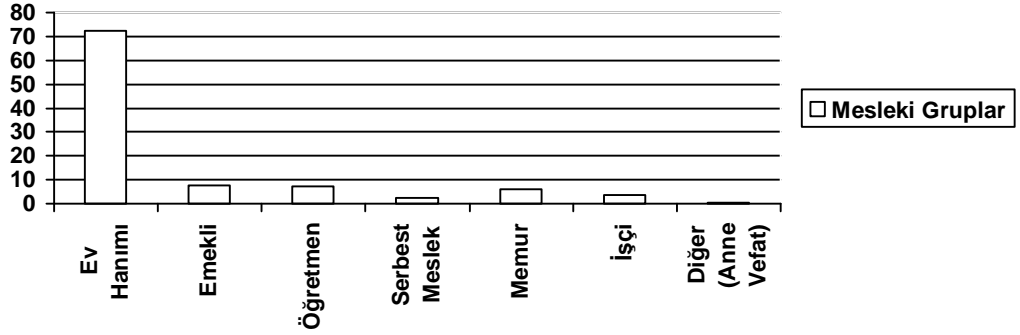
Grafik 12: Annenin Eğitim Durumu



Tablo 19: Annenin Mesleki Dağılımı

Mesleki Gruplar	Sayı	Yüzde (%)
Ev Hanımı	217	72,3
Emekli	23	7,7
Öğretmen	22	7,3
Serbest Meslek	7	2,3
Memur	18	6,0
İşçi	12	4,1
Diğer (Anne Vefat)	1	0,3
TOPLAM	300	100,0

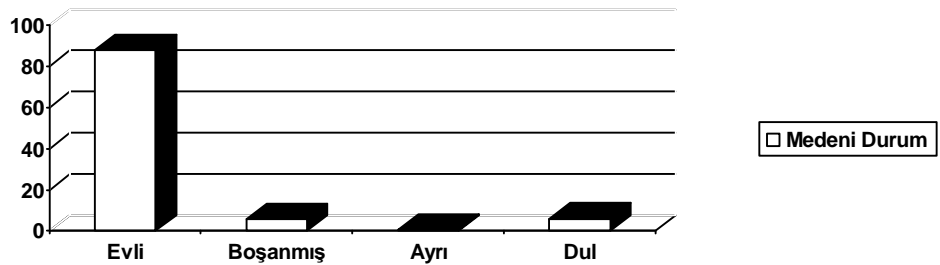
Grafik 13: Annenin Mesleki Durumu



Tablo 20: Ebeveynlerin Medeni Durum Dağılımı

Medeni Durum Grupları	Sayı	Yüzde (%)
Evli	263	87,7
Boşanmış	17	5,7
Ayrı	2	0,7
Dul	18	6,0
TOPLAM	300	100,0

Grafik 14: Ebeveynlerin Medeni Durumları



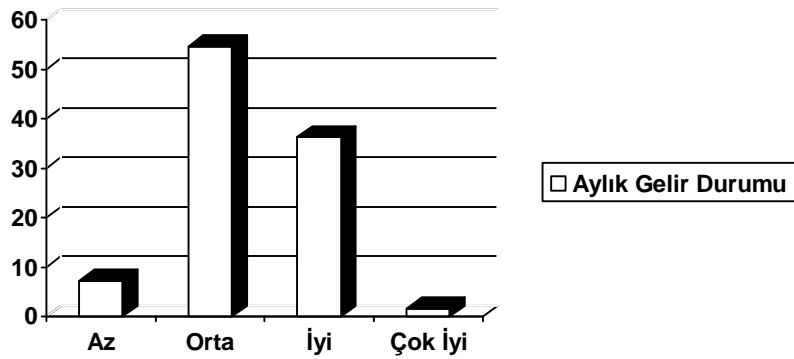
3.2.4.1.8. Ailenin Aylık Toplam Geliri

Örneklemin ailesini aylık geliri yapılan anket çalışmasında az, orta, iyi ve çok iyi olarak seçenklendirilmiş ve araştırma sonucuna göre yoğunlaşma orta düzeyde çıkmıştır. En az işaretlenen seçenek ise çok iyi olmuştur. Araştırma sonuçlarına göre örneklemin 22'si (% 7,3) az, 164'ü (% 54,7) orta, 109'u (% 36,3) iyi ve 5'i (% 1,7) çok iyi seçeneğini işaretlemişlerdir.

Tablo 21: Ailenin Aylık Toplam Gelir Dağılımı

Aylık Toplam Gelir	Sayı	Yüzde (%)
Az	22	7,3
Orta	164	54,7
İyi	109	36,3
Çok İyi	5	1,7
TOPLAM	300	100,0

Grafik 15: Ailenin Aylık Toplam Gelir Durumu



3.2.4.1.9. Öğrencinin Ortalama Aylık Geliri ve Nereden Temin Ettiği

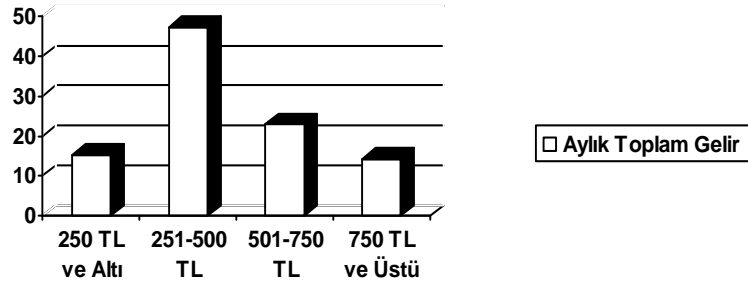
Örneklemin ortalama aylık geliri için gruplandırılmalar yapılmıştır. Buna göre 250 TL ve altı bir grup, 251-500 TL bir grup, 501-750 TL bir grup ve 750 TL ve üstü bir grup olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmaya göre örneklemin ortalama aylık geliri 251-500 TL grubunda yoğunlaşmaktadır. Buna göre 46 öğrencinin (% 15,3) aylık ortalama geliri 250 TL ve altı, 142 öğrencinin (% 47,3) aylık ortalama geliri 251-500 TL arasında, 69 öğrencinin (% 23,0) aylık ortalama geliri 501-750 TL arasında ve 43 öğrencinin (% 14,3) aylık ortalama geliri 750 TL ve üstü olarak görülmüştür.

Örneklemin aylık gelirini nereden temin ettiği incelendiğinde şu sonuçlara ulaşılmıştır. Ailesinden aylık gelirini temin eden öğrenci sayısı 116 (% 38,7), çalışarak gelir elde eden öğrenci sayısı 11 (% 3,7), burs alarak gelirini sağlayan öğrenci sayısı 20 (% 6,7), hem ailesinden hem çalışarak gelir elde eden öğrenci sayısı 13 (% 4,3), hem aile hem de burs yoluyla gelir kazanan öğrenci sayısı 121 (40,3), hem çalışarak hem de burs alarak aylık gelirini temin eden öğrenci sayısı 12 (% 4,0) ve hem aile hem burs hem de çalışma yoluyla gelir elde eden öğrenci sayısı 7 (% 2,3) olarak bulunmuştur. Sonuçlardan da görüldüğü gibi öğrencilerin büyük bir çoğunluğu aylık gelirini ailesinden ve burs alarak sağlamaktadır.

Tablo 22: Öğrencinin Ortalama Aylık Gelir Dağılımı

Aylık Toplam Gelir	Sayı	Yüzde (%)
250 TL ve Altı	46	15,3
251-500 TL	142	47,3
501-750 TL	69	23,0
750 TL ve Üstü	43	14,3
TOPLAM	300	100,0

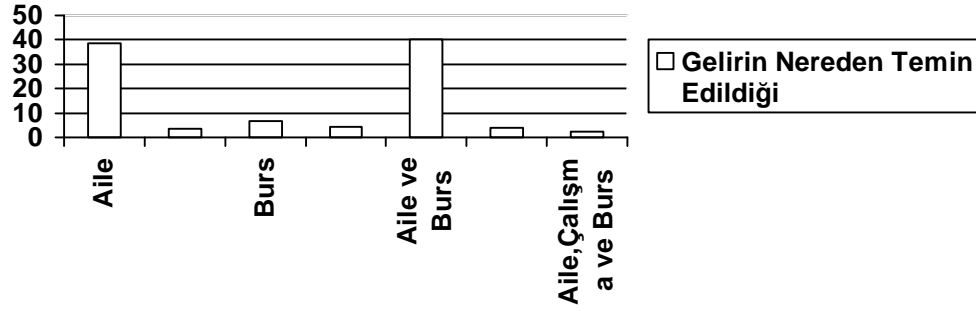
Grafik 16: Öğrencinin Ortalama Aylık Gelir Durumu



Tablo 23: Öğrencinin Aylık Gelirini Nereden Temin Ettiği Dağılımı

Gelirin Nereden Temin Edildiği	Sayı	Yüzde (%)
Aileden	116	38,7
Çalışarak	11	3,7
Burs	20	6,7
Aileden ve Çalışarak	13	4,3
Aileden ve Burs	121	40,3
Çalışarak Burs	12	4,0
Aileden, Çalışarak ve Burs	7	2,3
TOPLAM	300	100,0

Grafik 17: Öğrencinin Aylık Gelirini Nereden Temin Ettiği Durumu



3.2.4.1.10. Öğrencinin Bireysel Alışkanlıkları

Bu bölümde üniversite öğrencisinin sigara ve alkol kullanımı ile düzenli spor yapma alışkanlığı incelenmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre örneklemim çoğunluğunun sigara kullanmadığı görülmektedir. Buna göre sigara kullanımı ile örneklemin 196'sı (% 65,3) hiçbir zaman seçeneğini işaretlemiş, örneklemin 62'si (% 20,7) arasıra kullandığını ifade etmiş, örneklemin 10'u (% 3,3) çoğu zaman sigara kullandığını belirtmiş ve 32'si (% 10,7) her zaman sigara kullandığını ifade etmiştir. Sonuçlardan da görüldüğü gibi sigara kullanımı bu örneklem için yoğun değildir.

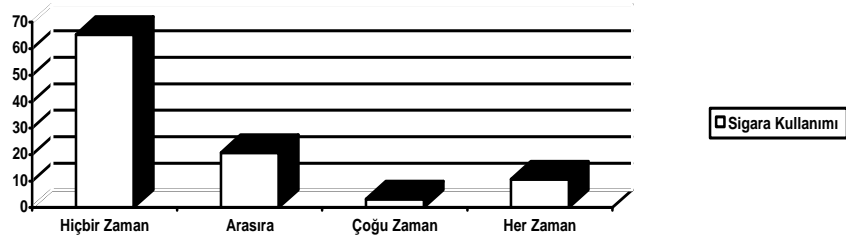
Örneklem alkol kullanımı açısından da incelendiğinde, büyük bir çoğunluğun alkol kullanımının arasıra olduğu görülmektedir. Sonuçlara göre, örneklemin 120'si (% 40,0) hiçbir zaman alkol kullanmadığını ifade etmiş, 143'ü (% 47,7) arasıra kullandığını bildirmiş, 25'i (% 8,3) çoğu zaman kullandığını belirtmiş ve 12'si (% 4,0) her zaman alkol kullandığını belirtmiştir. Görüldüğü gibi alkol kullanımı örneklem arasında yaygın değildir.

Düzenli spor yapma alışkanlığı açısından örnekleme bakılacak olursa büyük bir çoğunluğun arasıra spor yaptığı görülmektedir. Buna göre örneklemin 70'i (% 23,3) hiçbir zaman spor yapmamakta, 181'i (% 60,3) arasıra spor yapmakta, 39'u (% 13,0) çoğu zaman spor yapmakta ve 10'u (% 3,3) her zaman sporla ilgilenmektedir.

Tablo 24: Sigara Kullanım Dağılımı

Sigara Kullanımı	Sayı	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	196	65,3
Arasıra	62	20,7
Çoğu Zaman	10	3,3
Her Zaman	32	10,7
TOPLAM	300	100,0

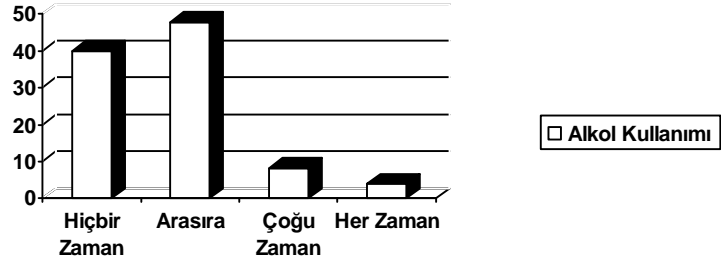
Grafik 18: Sigara Kullanım Durumu



Tablo 25: Alkol Kullanım Dağılımı

Alkol Kullanımı	Sayı	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	120	40,0
Arasıra	143	47,7
Çoğu Zaman	25	8,3
Her Zaman	12	4,0
TOPLAM	300	100,0

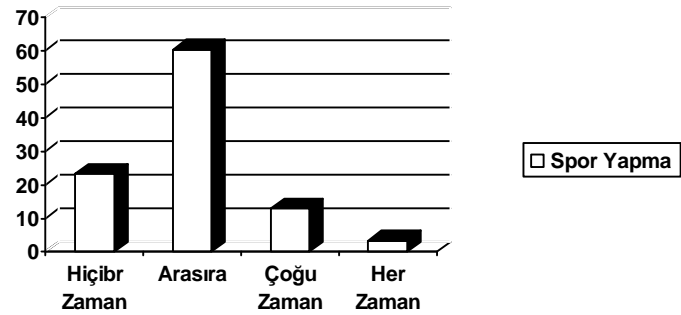
Grafik 19: Alkol Kullanım Durumu



Tablo 26: Düzenli Spor Yapma Dağılımı

Alkol Kullanımı	Sayı	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	70	23,3
Arasıra	181	60,3
Çoğu Zaman	39	13,0
Her Zaman	10	3,3
TOPLAM	300	100,0

Grafik 20: Düzenli Spor Yapma Durumu



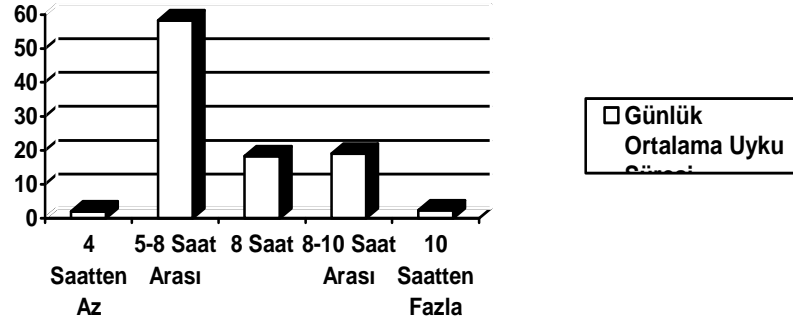
3.2.4.1.11. Günlük Ortalama Uyku Süresi

Örneklemin günlük ortalama kaç saat uyku uyuduğuna yönelik yer alan bulgular şöyledir. Örneklemin 6'sı (% 2,0) 4 saatten az uyku uyumaktadır. 175'i (% 58,3) 5-8 saat arası, 55'i (% 18,3) 8 saat, 57'si (% 19,0) 8-10 saat arası ve 7'si (% 2,3) 10 saatten fazla uyku uyumaktadır. Görüldüğü gibi örneklemin büyük bir çoğunluğunun günlük ortalama uyku süresi 5-8 saat arasıdır.

Tablo 27: Günlük Ortalama Uyku Süresi Dağılımı

Günlük Ortalama Uyku Süresi	Sayı	Yüzde (%)
4 Saatten Az	6	2,0
5-8 Saat Arası	175	58,3
8 Saat	55	18,3
8-10 Saat Arası	57	19,0
10 Saatten Fazla	7	2,3
TOPLAM	300	100,0

Grafik 21: Günlük Ortalama Uyku Süresi Durumu



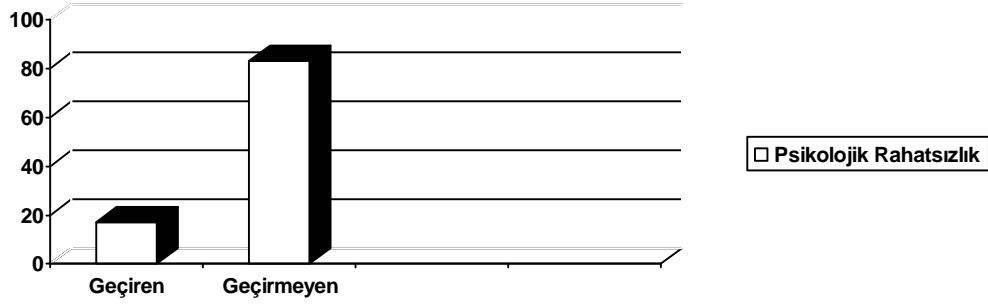
3.2.4.1.12. Psikolojik Rahatsızlıklar

Örneklemin ne kadarının psikolojik rahatsızlık geçirmiş olduğu ölçülmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre örneklemin 51'i (% 17,0) bugüne kadar psikolojik rahatsızlık geçirmiş, 249'u herhangi bir psikolojik rahatsızlık geçirmemiştir. Örneklemin büyük bir çoğunluğu herhangi bir psikolojik rahatsızlık atlatmamıştır.

Tablo 28: Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Dağılımı

Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumu	Sayı	Yüzde (%)
Geçiren	51	17,0
Geçirmeyen	249	83,0
TOPLAM	300	100,0

Grafik 22: Psikolojik Rahatsızlık Geçirme Durumu



3.2.4.1.13. Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumu

Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin dağılım şu şekildedir. Örneklemin 30'u (% 10,0) her zaman, 83'ü (%27,7) çoğu zaman, 176'sı (% 58,7) arasıra gazete okumakta ve 11'i (% 3,7) hiçbir zaman gazete okumamaktadır. Örneklemin 51'i (% 17,0) her zaman, 101'i (% 33,7) çoğu zaman, 131'i (% 43,7) arasıra kitap okumakta ve 17'si (% 5,7) hiçbir zaman kitap okumamaktadır. Örneklemin 23'ü (% 7,7) her zaman, 84'ü (% 28,0) çoğu zaman, 175'i (% 58,3) arasıra tiyatro ve sinemaya gitmekte ve 18'i (% 6,0) hiçbir zaman tiyatro ve sinemaya gitmemektedir. Örneklemin 43'ü (% 14,3) her zaman, 93'ü (% 31,0) çoğu zaman, 118'i (% 39,3) arasıra televizyon seyretmekte ve 46'sı (% 15,3) hiçbir zaman televizyon seyretmemektedir. Örneklemin 102'si (% 34,0) her zaman, 136'sı (% 45,3) çoğu zaman, 57'si (% 19,0) arasıra radyo, müzik dinlemekte ve 5'i (% 1,7) radyo, müzik dinlememektedir. Örneklemin 99'u (% 33,0) her zaman, 111'i (% 37,0) çoğu zaman, 82'si (% 27,3) arasıra bilgisayar ve internete girmekte ve 8'i (%2,7) hiçbir zaman bilgisayar ve internete girmemektedir. Örneklemin 17'si (% 5,7) her zaman, 48'i (% 16,0) çoğu zaman, 171'i (% 57,0) arasıra spor yapmakta ve 64'ü (% 21,3) hiçbir zaman spor yapmamaktadır. Örneklemin 19'u (% 6,3) her zaman, 29'u (% 9,7) çoğu zaman, 109'u (% 36,3) arasıra kulüp, vakıf ve derneklere gitmekte ve 143'ü (% 47,7) hiçbir zaman kulüp, vakıf ve derneklere gitmemektedir. Örneklemin 14'ü (% 4,7) her zaman, 88'i (% 29,3) çoğu zaman, 153'i (% 51,0) arasıra kantinde oturup sohbet ederek vakit geçirmekte ve 45'i (% 15,0) hiçbir zaman kantinde oturup sohbet ederek vakit geçirmemektedir. Örneklemin 53'ü (% 17,7) her zaman, 167'si (% 55,7) çoğu zaman, 79'u (% 26,3) arasıra arkadaşlarıyla bir araya

gelerek vakit geçirmekte ve 1'i (% 0,3) hiçbir zaman arkadaşlarıyla bir araya gelerek vakit geçirmemektedir. Örneklemin 65'i (% 21,7) her zaman, 141'i (% 47,0) çoğu zaman, 92'si (% 30,7) arasıra gezip dolaşarak vakit geçirmekte ve 2'si (% 0,7) gezip dolaşarak vakit geçirmemektedir. Örneklemin 12'si (% 4,0) her zaman, 15'i (% 5,0) çoğu zaman, 76'sı (% 25,3) arasıra ücret karşılığı çalışmakta ve 197'si (% 65,7) hiçbir zaman çalışmamaktadır.

Tablo 29: Öğrencilerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Dağılımı

Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumu	Her Zaman		Çoğu Zaman		Arasıra		Hiçbir Zaman	
	Sayı	Yüzde (%)	Sayı	Yüzde (%)	Sayı	Yüzde (%)	Sayı	Yüzde (%)
Gazete Okuyarak	30	10,0	83	27,7	176	58,7	11	3,7
Kitap Okuyarak	51	17,0	101	33,7	131	43,7	17	5,7
Tiy. ve Sin. Giderek	23	7,7	84	28,0	175	58,3	18	6,0
TV Seyrederek	43	14,3	93	31,0	118	39,3	46	15,3
Radyo Müzik Dinleyerek	102	34,0	136	45,3	57	19,0	5	1,7
Bil. ve İnt. Girerek	99	33,0	111	37,0	82	27,3	8	2,7

Spor Yaparak	17	5,7	48	16,0	171	57,0	64	21,3
Kulüp, Vakıf ve Derneklere Giderek	19	6,3	29	9,7	109	36,3	143	47,7
Kantinde Oturup Sohbet Ederek	14	4,7	88	29,3	153	51,0	45	15,0
Arkadaşlarla Bir araya Gelerek	53	17,7	167	55,7	79	26,3	1	0,3
Gezip Dolaşarak	65	21,7	141	47,0	92	30,7	2	0,7
Ücret Karşılığı Çalışarak	12	4,0	15	5,0	76	25,3	197	65,7

Tablo 29'dan da anlaşıldığı gibi üniversite gençlerinin büyük çoğunluğu boş zamanlarını radyo ve müzik dinleyerek, bilgisayar ve internete girerek, gezip dolaşarak ve arkadaşlarıyla bir araya gelerek geçirmektedir. Boş zamanın değerlendirilmesi konusunda ise en az yapılan şey kulüp, vakıf ve derneklere gitmek ile ücret karşılığı çalışmak olmuştur.

3.2.4.2. Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma ve A Tipi Kişilik Arasındaki İlişkiler

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile A tipi kişilik özellikleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla stresle başa çıkma konusunda A tipi kişilik

özellikleri etki yapmaktadır. Ayrıca A tipi kişiliğin stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Nitekim Şahin, Güler ve Basım'ın (2009) A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkini ortaya koyan araştırmalarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre A tipi kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma arasında ilişkiler tespit edilmiştir. A tipi kişilik ile etkili başa çıkma yolları arasında aksi yönde ve anlamlı, etkisiz başa çıkma yolları ile olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. A tipi kişilik yoğunluğu yükseldikçe, yaşanan stres belirtilerinin de arttığı bulunmuştur. Şahin ve Batıgün'ün (2006) A tipi kişilik ve iş doyumunu üzerine yaptıkları araştırmada da yine benzer sonuçlar yer almaktadır. A tipi kişilik özellikleri, stres belirtileri ve strese yatkınlık değişkenleri açısından anlamlı ilişkilerin mevcut olduğu görülmüştür. Buna göre bireylerde görülen A tipi kişilik özellikleri arttıkça, stres belirtileri ve strese yatkınlık düzeyleri de artmaktadır. Durna'nın (2004) stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin içinde buldukları stres düzeyleri ile sahip oldukları A ve B tipi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin stresi daha yoğun yaşadıkları bulunmuştur. Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular literatür ile uyumlu bulgulardır. Stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik arasındaki korelasyon aşağıda Tablo 30'da yer almaktadır.

Tablo 30: Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma ve A Tipi Kişilik Arasındaki Korelasyon Dağılımı

		Stres Belirtileri Ortalamaları	Stresle Başa Çıkma Ortalamaları	A Tipi Kişilik Ortalamaları
Stres Belirtileri Ortalamaları	Pearson Correlation	1	,033	,028
	Sig. (2-tailed)	.	,564	,631

	N	300	300	300
Stresle Başa Çıkma Ortalamaları	Pearson Correlation	,033	1	,401**
	Sig. (2-tailed)	,564	.	,000
	N	300	300	300
A Tipi Kişilik Ortalamaları	Pearson Correlation	,028	,401**	1
	Sig. (2-tailed)	,631	,000	.
	N	300	300	300

3.2.4.3. Demografik Değişkenler İle Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma ve A Tipi Kişilik Değişkenleri Arasındaki Farklılıklar

Analiz yöntemi kısmında belirtildiği gibi, demografik değişkenler içerisinde yer alan iki şıklı değişkenler için t testi, ikiden fazla şıklı değişkenler için de tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Buna göre;

-Cinsiyet, babanın sağ olup olmadığı, annenin sağ olup olmadığı ve psikolojik rahatsızlığı olup olmadığı değişkenleri t testiyle,

-Yaş, eğitim durumu, sınıf durumu, yaşamının en büyük bölümünün geçtiği yer, eğitim sürdürülürken kalınan yer, ebeveyn bilgileri (anne-babanın sağ olup olmadığı bilgileri hariç), ailenin aylık toplam geliri, öğrencinin ortalama aylık geliri ve gelirini nereden temin ettiği, öğrencinin bireysel alışkanlıkları (sigara, alkol kullanımı, spor yapma) ve günlük ortalama uyku süresi değişkenleri de tek yönlü varyans analizi ve DUNCAN Post Hoc testi ile incelenmiştir. Aşağıda, adı geçen demografik değişkenlerin stres belirtileri,

stresle başa çıkma ve A tipi kişilik değişkenleri ile olan farklılıkları üzerinde durulacaktır.

3.2.4.3.1. Cinsiyet

$T = 1,809 [0,072]$ olup, $p > 0,05$ olması, stres belirtileri ile cinsiyet grupları arasında farkın olduğunu göstermektedir. Kadınların ortalaması erkeklere göre daha yüksek olduğundan, parasempatik sistem stres belirtileri kadınlarda daha fazladır.

$T = 1,711 [0,089]$ olup, $p > 0,05$ olması, stresle başa çıkma ile cinsiyet grupları arasında farkın olduğunu göstermektedir. Kadınların ortalaması erkeklerden daha yüksek olduğundan, stresle başa çıkma ortalaması kadınlarda daha fazladır.

3.2.4.3.2. Yaş

Yaş açısından bütün ortalamalarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bir diğer anlatımla, üniversite öğrencilerinin stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik özellikleri değişkenlerinde yaş faktörü anlamlı bir fark yaratmamıştır. Dolayısıyla her yaş döneminde stres yaşanmaktadır.

3.2.4.3.3. Eğitim Durumu

$F = 2,934 [0,055]$ olup, $p < 0,10$ olması, stresle başa çıkma yolları ile eğitim arasında fark olduğu görülmektedir. Ancak bu konuda eğitim grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Dolayısıyla, eğitim faktörü stresle başa çıkma konusunda önemli bir faktördür.

3.2.4.3.4. Sınıf Durumu

Üniversite öğrencilerinin sınıf durumları ile stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin kaçınıcı sınıfta okudukları stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik özellikleri üzerinde anlamlı bir etki yaratmamaktadır.

3.2.4.3.5. Eğitimini Sürdürürken Kaldığı Yer Durumu

$F = 2,116$ [0,079] olup, $p < 0,10$ olması, stresle başa çıkma yolları ile eğitimini sürdürürken kaldığı yer arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda kalınan yer grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kalınan yer grupları içerisinde “akraba yanında” kalanların oranı, oransal olarak bir grup oluşturan diğer kalınan yer gruplarının tümüne göre daha yüksektir. Dolayısıyla, akraba yanında kalan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmaları daha yüksektir. Bu oranın yüksek olması, akraba yanında kalan üniversite öğrencilerinin bir aile ortamında yer almalarından, sosyal desteği daha çok yaşamalarından ve güçlülük açısından daha az sorunlar yaşamalarından kaynaklanabilir.

3.2.4.3.6. Babanın Sağ Olup Olmama Durumu

Analiz sonuçlarına göre babanın sağ olup olmaması değişkeninin üniversite öğrencilerinin stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik özellikleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

3.2.4.3.7. Babanın Eğitim Durumu

Babanın eğitim durumu açısından bütün ortalamalarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.3.8. Babanın Mesleki Durumu

$F = 1,923$ [0,049] olup, $p < 0,10$ olması, A tipi kişilik ile babanın mesleki durumu arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda meslek grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Meslek grupları içerisinde babası öğretmen olan

üniversite öğrencilerinin A tipi kişilik özellikleri oranı en düşük, babası mühendis olan üniversite öğrencilerinin ise A tipi kişilik özellikleri oranı en yüksektir. Dolayısıyla, babasının mesleği başta öğretmen olmak üzere, serbest meslek, müdür, işçi, şoför ve memur olan üniversite öğrencilerinin A tipi kişilik özellikleri düşük iken, babasının mesleği başta mühendis olmak üzere sırasıyla çiftçi ve emekli olan üniversite öğrencilerinin A tipi kişilik özellikleri yüksektir.

3.2.4.3.9. Annenin Sağ Olup Olmama Durumu

Analiz sonuçlarına göre annenin sağ olup olmaması değişkeninin üniversite öğrencilerinin stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik özellikleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

3.2.4.3.10. Anne ve Babanın Medeni Durumu

$F = 2,475$ [0,062] olup, $p < 0,10$ olması, stres belirtilerinden bağışıklık sistemi ile anne babanın medeni durumu arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda anne babanın medeni durum grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Dolayısıyla, anne babanın medeni durumları içerisinde anne babası “ayrı” ve sonra da “birlikte” olan üniversite öğrencilerinin bağışıklık sistemleri ile ilgili belirtileri en yüksek iken, anne babası sırasıyla “boşanmış” ve “dul” olan üniversite öğrencilerinin bağışıklık sistemi ile ilgili belirtileri daha düşüktür.

3.2.4.3.11. Ailenin Aylık Toplam Gelir Durumu

$F = 2,422$ [0,066] olup, $p < 0,10$ olması, stres belirtilerinden bilişsel sistem ile ailenin aylık toplam geliri arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda, ailenin aylık toplam gelir grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

3.2.4.3.12. Öğrencinin Ortalama Aylık Gelir Durumu

$F = 2,201$ [0,088] olup, $p < 0,10$ olması, stres belirtilerinden sempatik sistem ile öğrencinin ortalama aylık geliri arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda öğrencinin ortalama aylık gelir grupları arasında anlamlı bir fark

bulunmaktadır. Buna göre, 250 TL ve altı aylık geliri olan üniversite öğrencilerinin sempatik sistem ile ilgili belirtileri en yüksek iken, 501-750 TL aylık geliri olan üniversite öğrencilerinin sempatik sistem ile ilgili belirtileri en düşük seviyededir. Dolayısıyla, maddi problemler yaşayan üniversite öğrencilerinin sempatik sistemle ilgili daha çok sorun yaşadıkları görülmektedir. Sempatik sistemle ilgili sorun yaşayanlarda kan damarları genişleyebilir bazı durumlarda damarlarda daralma olabilir, gözbebekleri genişleyebilir, kalp vuruşları hızlanabilir ve tükürük salgılanması artabilir.

3.2.4.3.13. Öğrencinin Aylık Gelirini Nereden Temin Ettiği Durumu

$F = 1,803$ [0,098] olup, $p < 0,10$ olması, stresle başa çıkma yolları ile öğrencinin aylık gelirini temin ettiği yer arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda öğrencinin aylık gelirini temin ettiği yer grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Öğrencinin aylık gelirini temin ettiği yer grupları içerisinde “çalışarak” gelir elde eden üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma oranı en düşük iken, “çalışarak-burs alarak” gelir elde eden üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma oranı en yüksektir. Dolayısıyla, gelirini sadece çalışarak elde eden üniversite öğrencileri, çalışma ve maddi kazanç sağlama konusunda daha fazla sorunla karşılaşabilmekte ve kazandığı para ile kendi kendini geçindirme zorunluluğundan ötürü stresle başa çıkma oranları daha düşük olabilmektedir. Çalışarak ve burs alarak eğitimine devam eden üniversite öğrencileri ise maddi anlamda daha rahat oldukları için stresle başa çıkma oranları daha yüksek olabilir.

3.2.4.3.14. Sigara Kullanma Durumu

Sigara kullanma durumu açısından bütün ortalamalarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Dolayısıyla, sigara kullanma değişkeni ile stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Günümüzde birçok üniversite öğrencisi stres azalttığını düşündüğü için sigaraya başvurmakta ve sigaranın stres üzerinde olumlu bir etki yarattığını düşünmektedirler. Bu bakış açısı sigara kullanma ile kişilik özellikleri, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir fark oluşturmamış olabilir.

3.2.4.3.15. Alkol Kullanma Durumu

F = 2,418 [0,066] olup, $p < 0,10$ olması, stres belirtilerinden duygusal sistem ile alkol kullanma arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda alkol kullanma grupları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Alkol kullanma grupları içerisinde “her zaman” kullanan üniversite öğrencilerinin duygusal sistem ile ilgili belirtileri, “çoğu zaman” kullanan üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Her zaman alkol kullanan üniversite öğrencilerinde duygusal problemler daha fazla yaşanmaktadır. Bu problemlerin yaşanmasında alkol önemli bir unsurdur.

F = 2,271 [0,080] olup, $p < 0,10$ olması, stres belirtilerinden bağışıklık sistemi ile alkol kullanma arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda alkol kullanma grupları arasında da anlamlı bir fark bulunmaktadır. Alkol kullanma grupları içerisinde “her zaman” kullanan üniversite öğrencilerinin bağışıklık sistemi ile ilgili belirtileri “hiçbir zaman” kullanmayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Dolayısıyla, her zaman alkol kullanan üniversite öğrencilerinde en önemli stres belirtisi bağışıklık sistemi olarak ortaya çıkmaktadır. Günümüzde üniversite öğrencilerinin belki de büyük bir kısmı alkole sığınmakta ve alkol sayesinde sorunlarla başa çıkabileceklerini düşünmektedirler. Ne yazık ki alkol kullanımının uzun vadede ciddi zararları görülmektedir. Stresle başa çıkma konusunda alkol bir araç değil var olan stresin daha çok artmasında tetikleyici bir unsurdur. Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin muhtemelen ailden uzakta olma, maddi problemler, yaşanan ilişki, başarı ve ailevi sorunlar alkol kullanma riskini daha çok arttırmaktadır.

3.2.4.3.16. Düzenli Spor Yapma Alışkanlığı

F = 3,257 [0,022] olup, $p < 0,05$ olması, stres belirtilerinden kas sistemi ile düzenli spor yapma grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

F = 2,231 [0,085] olup, $p < 0,10$ olması, stres belirtilerinden parasempatik sistem ile düzenli spor yapma grupları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu

konuda düzenli spor yapma grupları arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Düzenli spor yapma grupları içerisinde “çoğu zaman” spor yapan üniversite öğrencilerinin parasempatik sistem ile ilgili belirtileri en düşük iken, “her zaman” spor yapan üniversite öğrencilerinin parasempatik sistem ile ilgili belirtileri en yüksek çıkmıştır.

$F = 4,035$ [0,008] olup, $p < 0,05$ olması, stres belirtilerinden sempatik sistem ile düzenli spor yapma grupları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu konuda düzenli spor yapma grupları arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Düzenli spor yapma grupları içerisinde “çoğu zaman” spor yapan üniversite öğrencilerinin sempatik sistem ile ilgili belirtileri en düşük iken, “ara sıra” spor yapan üniversite öğrencilerinin sempatik sistem ile ilgili belirtileri en yüksektir. Dolayısıyla, düzenli spor yapma, üniversite öğrencilerinin stresten kaynaklı sempatik sistem sorunlarını daha aza indirmektedir. Yapılan araştırmalar düzenli egzersizin psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinde oldukça etkin bir yol olduğunu göstermektedir. Bu yüzden üniversite öğrencilerinin düzenli spor alışkanlığının olması onlara her açıdan yarar getirecektir.

Görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin birtakım demografik değişkenler ile stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik değişkenleri arasında farklılıklar görülmektedir. Demografik değişkenler şu şekildedir. Cinsiyet, eğitim durumu, eğitimin sürdürürken kaldığı yer durumu, babanın mesleki durumu, anne ve babanın medeni durumu, ailenin aylık toplam gelir durumu, öğrencinin ortalama aylık gelir durumu, öğrencinin aylık gelirini nereden temin ettiği, alkol kullanma durumu ve düzenli spor yapma alışkanlığıdır. Tüm bu değişkenlerin üniversite öğrencilerinin A tipi kişilik özellikleri ile stres ve stresle başa çıkma yolları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

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

Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ile A tipi kişilik özellikleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, eğitim durumu, eğitimini sürdürürken kaldığı yer durumu, babanın mesleki durumu, anne ve babanın medeni durumu, ailenin aylık toplam gelir durumu, öğrencinin ortalama aylık gelir durumu, öğrencinin aylık gelirini nereden temin ettiği, alkol kullanma durumu ve düzenli spor yapma alışkanlığı ile stres belirtileri, stresle başa çıkma ve A tipi kişilik özellikleri arasında farklılıklar olduğu gözlenmiştir.

Dolayısıyla örneğimizde yer alan üniversite öğrencilerinin en çok sorun yaşadıkları alanlar bu araştırmada eğitim sürdürülürken kalınan yer durumu, eğitim durumu, babanın meslek durumu, anne ve babanın medeni durumu, hem öğrencinin hem de ailesinin aylık gelir durumu, alkol kullanma ve düzenli spor yapma alışkanlığı olarak belirlenmiştir.

Üniversite çağındaki öğrencilerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde buldukları, buna paralel olarak yeni birtakım toplumsal, mesleki, bireysel görev ve sorumluluklar ile karşı karşıya kaldıkları, bu yaşantıların da bireyi olumsuz duygulara iterek stres yaşamasına neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda, üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik servisleri daha etkin hale getirilerek öğrencilerin uyum sağlamalarına yardımcı olabilecek olumlu başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılmalıdır. Özellikle üniversite bünyesinde bulunan ve öğrencilerin medikal ve sosyal hizmetlerini karşılamak amacıyla kurulmuş olan Mediko-Sosyal Hizmetler Ünitesi'nin kapsamının genişletilmesi ve daha çok öğrenciye ulaşması sağlanmalıdır. Dolayısıyla hizmetlerinin daha etkin hale getirilmesi gerekmektedir.

Üniversite öğrencilerinin stresin ne olduğu konusunda bilinçlenmesi sağlanmalıdır. Bu doğrultuda, stresle başa çıkma konusunda neler yapabilecekleri hakkında bilgilendirme ve eğitim çalışmaları yapılmalıdır. Çeşitli zamanlarda düzenlenebilecek seminerler ve konferanslar yolu ile geniş kitlelere ulaşılması hedeflenmelidir. Stresle başa çıkma konusunda etkisiz başa çıkma yollarını kullanan öğrencilere etkili başa çıkma yollarını kazandırmaya yönelik bireysel ve grup psikolojik danışma hizmetlerine ağırlık verilmelidir. Bunların dışında bu konuda çeşitli broşürler hazırlanarak öğrencilere dağıtılmalı ve bu yolla öğrenciler psikolojik danışma hizmetlerine daha çok çekilmelidir.

Üniversitelerin çeşitli birimlerinde zaman zaman düzenlenecek olan anket çalışmaları ile stres düzeyi yüksek olan öğrenciler belirlenmeli ve gerekli danışmanlık hizmetleri sağlanmalıdır. Bireyler çoğu zaman neden stres yaşadıklarının farkında olamamaktadırlar. İşte bu noktada bireye yol gösterici olunmalı ve neden stres yaşadığı konusunda bireye yardım edilmelidir. Özellikle kişilik özelliklerinin stres üzerinde etkisi iyi bir şekilde araştırılmalıdır. Eğer kişilik özelliklerinden kaynaklı stres yaşıyorsa bireyin bununla nasıl başa çıkacağı konusunda gerekli rehberlik çalışmaları yapılmalıdır.

Ayrıca bu araştırmaların Türkiye'nin farklı üniversitelerinde de yapılması gerekmektedir. Böylelikle genel olarak üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri doğrultusunda stres belirtileri incelenmeli ve stresle nasıl başa çıktıkları konusunda özgül veriler elde edilmelidir. Bu çalışmalar sorunların daha çabuk ve stratejik olarak çözümlenmesine yardımcı olacaktır. Genel sonuçlara ulaşıldıktan sonra il bazında üniversitelerde çalışmalar yapılmalı ve tüm üniversite öğrencilerine ulaşılması hedeflenmelidir. Çünkü iller arası sosyal, ekonomik ve toplumsal farklılıklar bulunmaktadır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve başa çıkma yolları üzerinde üniversitelerde süreklilik arz eden bir "Stres Programı" yürütülmeli ve böylelikle gerek öğrencilerin eğitim başarısı desteklenmeli, gerekse iyilik durumları geliştirilerek yaşam doyumları iyileştirilmelidir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AÇIKGÖZ ÜN, Kamile; **Aktif Öğrenme**, 8. Baskı, Biliş Yayınları, İzmir, 2006.
- ADLER, Alfred; **Sosyal Duygunun Gelişiminde Bireysel Psikoloji**, (Türk.: Halis ÖZGÜ), Hayat Yayınları, İstanbul, 2008.
- ADLER, Alfred; **İnsan Doğasını Anlamak**, (Çev.: Deniz BAŞKAYA), 2. Baskı, İlya Basım Yayın, İzmir, 2003.
- ADLER, Alfred; **Çocuk Eğitimi**, (Türk.: Kamuran ŞİPAL), 2. Basım, Cem Yayınevi, İstanbul, 2000.
- ALDWIN, Caroly M.; **Stress, Coping And Development: An Integrative Perspective**, (For. By: Emmy E. Werner), 2. Edition, Guilford Publications, Incorporated, New York, 2007.
- ALLEN, Bem P.; **Personality Theories**, 4. Edition, Ablongman Publication, Boston, 2002.
- ALTINKÖPRÜ, Tuncel; **Şahsiyet Analizi**, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005.
- ALTUNTAŞ, Ersin; **Stres Yönetimi**, Alfa Yayınları, İstanbul, 2003.
- ARDALI, Cahit ve ERTEN, Yavuz; **Psikanalizden Dinamik Psikoterapilere**, 1. Baskı, Alfa Yayınları, İstanbul, 1999.
- ARMAĞAN, İbrahim; **Gençlik Gözüyle Gençlik**, Kırkısraklılar Vakfı Usadem Yayınları, Bilim Araştırma Dizisi No. 1, İstanbul, 2004.
- ATAMAN, Ayşegül; **Gelişim ve Öğrenme**, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara, 2005.
- AYTAÇ, Serpil; **İnsanı Anlama Çabası**, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2000.
- BACANLI, Hasan; **Gelişim ve Öğrenme**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.
- BAL, Vidula; CAMPBELL, Michael and MCDOWELL-LARSEN, Sharon; **Managing Leadership Stress**, Center For Creative Leadership, North Carolina, 2008.
- BALTAŞ, Acar ve BALTAŞ, Zuhal; **Stres ve Başaçıkma Yolları**, 21. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
- BALTAŞ, Zuhal; **Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres**, 2. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
- BARTON, Cunningham J.; **The Stress Management Sourcebook**, 2. Edition, McGraw - Hill Professional, Los Angeles, 2000.
- BARUTÇUGİL, İsmet; **Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi**, 2. Basım, Kariyer Yayıncılık, İstanbul, 2004.
- BAŞARAN, Fatma; **Psiko-Sosyal Gelişim 7-11 Yaş Çocukları Üzerinde Yapılan Bir Araştırma**, 2. Baskı, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1992.
- BİLGİN, Nuri; **İnsan İlişkileri ve Kimlik**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2001.

- BRAHAM, J. Barbara.; **Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek**, (Çev.: Vedat G. DİKER), Hayat Yayınları, İstanbul, 2004.
- BUDAK, Selçuk; **Psikoloji Sözlüğü**, 2. Basım, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2003.
- CLONINGER, Susan; **Theories Of Personality**, Pearson Prentice Hall, London, 2004.
- CONLAN, Roberta; **Zihnin Halleri**, (Çev.: Derya DUMAN), Phoenix Yayınları, Ankara, 2001.
- COOPER, Cary L. and KOMPIER, Michiel; **Preventing Stress, Improving Productivity: European Case Studies In The Workplace**, Routledge Publications, London, 1999.
- CÜCELOĞLU, Doğan; **İnsan ve Davranışı**, 10. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- CÜCELOĞLU, Doğan; **Yeniden İnsan İnsana**, 33. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.
- ÇELEN, Nermin; **Öğrenme Psikolojisi**, 1. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 1999.
- DEWE, Philip; **Coping, Health And Organizations**, (Ed. By: Philip Dewe, Michael Leiter, Tom Cox), Taylor&Francis, London, 1999.
- DOĞAN, İsmail; **Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar**, 3. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.
- ERDEN, Münire ve AKMAN, Yasemin; **Eğitim Psikolojisi**, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2006.
- EREN, Erol; **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi**, Genişletilmiş 7. Baskı, Beta Basım
Yayımları, İstanbul, 2001.
- ERGİN, Canan; **“Türkiye’deki Örgütlerde Çatışmaların Çözümlemesine İlişkin Çalışmalar”**, (Ed.: Zeynep AYCAN), **Türkiye’de Yönetim, Liderlik ve İnsan Kaynakları Uygulamaları**, 1. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 21, Ankara, 2000.
- FEIST, Jess and FEIST, J. Gregory; **Theories Of Personality**, 5. Edition, McGraw-Hill Education, New York, 2002.
- FORDHAM, Frieda; **Jung Psikolojisi**, (Türk.: Aslan YALÇINER), 4. Basım, Say Yayınları, İstanbul, 1997.
- FREUD, Sigmund; **Psikanaliz Üzerine**, (Türk.: Kamuran ŞİPAL), 2. Basım, Cem Yayınevi, İstanbul, 2000.
- FRIEDMAN, HOWARD S. and SCHUSTACK, MIRIAM W; **Personality**, 2. Edition, Ablongman Publication, Boston, 2002.
- GANDER, Mary J. and GARDINER, Harry W.; **Çocuk ve Ergen Gelişimi**, (Yay. Haz. : Bekir ONUR), 4. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 2001.

- GEÇTAN, Engin; **Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar**, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.
- GEÇTAN, Engin; **Psikanaliz ve Sonrası**, 9. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
- GIRDANO, Daniel A. and EVERLY, George S.; **“Stresi Arttıran Beslenme Alışkanlıkları”**, (Çev.: Nihan SEZGİN), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998.
- GÜLEÇ, Cengiz; **Psikoterapiler**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1993.
- GÜLER, Zeki; BAŞPINAR, Nuran Öztürk ve GÜRBÜZ, Hüseyin; **İş Yaşamında Stres ve Kamu Kurumlarındaki Sekreterler Üzerine Bir Uygulama**, Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:1322, Eskişehir, 2001.
- HASLAM, S. Alexander; **Psychology In Organizations: The Social Identity Approach**, 2. Edition, Sage Publications, London, 2004.
- HORNEY, Karen; **Psikanalizde Yeni Yollar**, (Türk.: Selçuk BUDAK), 2. Basım, Öteki Yayınevi, Ankara, 1994.
- JONES, Fiona and BRIGHT, Jim; **Stress: Myth, Theory And Research**, Prentice Hall, New York, 2001.
- KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem; **İnsan-Aile-Kültür**, 2. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1990.
- KAYA, Orhan; AÇILKAN, Nevcihan; BAŞKURT, Hurşit; TÜRKEL, Bayram; ÇIKAR, Kamuran ve NELİK, Yusuf; (Ed.: Murat AKBULUT), **Özel Güvenlik Temel Eğitimi Ders Notları**, Bieleşik Matbaa, İzmir, 2007.
- KOSLOWSKY, Meni; **Modelling The Stress-Strain Relationship In Work Settings**, Routledge Publications, London, 1998.
- KÖKNEL, Özcan; **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, 17. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005.
- KULAKSIZOĞLU, Adnan; **Ergenlik Psikolojisi**, 5. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
- LAZARUS, Richard; **“Stresle Başa Çıkma Tarzınız: Dostunuz Ya Da Düşmanınız”**, (Çev.: Nesrin Hisli ŞAHİN), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998.
- MORGAN, T. CLIFFORD; **Psikolojiye Giriş**, (Yay. Sor: Sirel KARAKAŞ), Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 2000.
- ÖZTÜRK, Orhan; **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, 9. Basım, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2002.
- PAWLIK, Kurt and ROSENZWEIG, Mark R.; **International Handbook Of Psychology**, Sage Publications, London, 2000.
- PETTINGER, Richard; **Stress Management**, 1. Published, Capstone Publishing, London, 2002.

- REVELLE, William; **“Experimental Approaches To The Study Of Personality”** (Ed.: Richard W. ROBINS.; R. Chris FARLEY and Robert F.KRUEGER) **Handbook Of Research Methods In Personality Psychology**, Guilford Publications, 2007.
- ROECKELEIN, John E.; **Dictionary Of Theories, Laws&Concepts In Psychology**, Greenwood Publishing Group, London, 1998.
- ROSKIES, Ethel; **“Kişisel Problemleri Çözme Üzerine İpuçları”**, (Çev.: Neslihan RUGANCI), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998.
- ROWSHAN, Arthur; **Stres Yönetimi**, (Çev: Şahin CÜCELOĞLU), 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- RYCKMAN, Richard M.; **Theories Of Personality**, 7. Edition, Lachina Publishing, Belmont, 2000.
- SABUNCUOĞLU, Zeyyat ve TÜZ, Melek; **Örgütsel Psikoloji**, 3. Baskı, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2001.
- SELÇUK, Ziya; **Eğitim Psikolojisi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2007.
- SIMANOWITZ, Valerie and PEARCE, Peter; **Personality Development**, 1. Published, McGraw-Hill Education, London, 2003.
- SİLAH, Mehmet; **Sosyal Psikoloji (Davranış Bilimi)**, Gim Ofset-Gazi Kitabevi, Ankara, 2000.
- SNYDER, C. R. and PULVERS, Kimberley M.; **Coping With Stress**, (Ed. By. C.R. SNYDER), Oxford University Press, New York, 2001.
- SOMER, Oya; KORKMAZ, Mediha ve TATAR, Arkun; **Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE)**, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, No:128, İzmir, 2004.
- SORIAS, Soli; **Kişilik Bozuklukları**, (Ed: Cengiz GÜLEÇ, Ertuğrul KÖROĞLU), **Psikiyatri Temel Kitabı**, C. 2, Ankara, 1998.
- STRANKS, Jeremy; **Stress At Work Management And Prevention**, 1. Publisheb, Elsevier Book Aid International, London, 2005.
- ŞAHİN, Nesrin Hisli; **“Stres Nedir?Ne Değildir”** (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998.
- ŞAHİN, Nesrin Hisli; **“Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres”**, (Çev.: Neslihan RUGANCI), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998.
- ŞAHİN, Nesrin Hisli; **“Gevşeme Teknikleri ve Yararları”**, (Çev.: Yeşim TAŞ), (Ed.: Nesrin Hisli ŞAHİN), **Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım**, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, 1998.

- ŞİMŞEK, Şerif; AKGEMCİ, Tahir ve ÇELİK, Adnan; **Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış**, 3. Baskı, Adım Matbaacılık, Konya, 2003.
- TELMAN, Nursel ve ÜNSAL, Pınar; **Çalışan Memnuniyeti**, 1. Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2004.
- TORUN, Alev; **“Stres ve Tükenmişlik”**, (Ed.: Suna TEVRÜZ), **Endüstri ve Örgüt Psikolojisi**, 2. Baskı, Türk Psikologlar Derneği–Kalder Derneği, Şelale Matbaası, Ankara, 1997.
- TUTAR, Hasan; **Kriz ve Stres Ortamında Yönetim**, Hayat Yayınları, No: 14, İstanbul, 2000.
- TÜRKÇE SÖZLÜK; Türk Dil Kurumu, C. 2, Ankara, 1992.
- ÜNLÜ, Sezen; **“Kişilik Kuramları”**, (Ed.: Ayhan HAKAN), **Psikoloji**, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Yayın No: 710, Eskişehir, 2001.
- VAN, Praag H.; KLOET, Ron De and VAN, Jim Os; **Stress, The Brain And Depression**, Cambridge University Pres, New York, 2004.
- YANBASTI, Gülgün; **Kişilik Kuramları**, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1990.
- YAVUZER, Haluk; **Çocuk ve Suç**, 10. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2001.
- YÖRÜKOĞLU, Atalay; **Gençlik Çağı**, 11. Basım, Özgür Yayınları, İstanbul, 2000.

MAKALELER

- AKGÜN, Serap; **“The Effects Of Situation And Learned Resourcefulness On Coping Responses”**, Social Behavior And Personality: An International Journal, V. 32, N. 5, 2004.
- AKMAN, Sevil; **“Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004.
- AKSAÇ, Sinem; **“Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Cinsiyet Arasındaki İlişkisi”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004.
- ALTUNAY, Arzu ve ÖZ, Fatma, **“Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı”**, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C. 13, S. 1, 2006.
- ANDERSSON, Arnten Ann Christine; JANSSON, Bengt and ARCHER, Trevor; **“Influence Of Affective Personality Type And Gender Upon Coping Behavior, Mood And Stress, Individual Differences Research”**, V. 6, N. 3, 2008.
- ARKAR, Haluk; **“Cloninger’in Psikobiyolojik Kişilik Kuramı”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 11, S. 36, Haziran 2005.
- AVŞAROĞLU, Selahattin ve ÜRE, Ömer; **“Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Benlik**

- Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 18, 2007.
- AYDIN, Şule; **"Örgütsel Stres Yönetimi"**, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C. 6, S. 3, 2004.
- BALCIOĞLU, İbrahim; **"Stres, Gençlik, Kentleşme, Şiddet"**, Yeni Symposium, C. 39, S. 1, 2001.
- BAYHAN, Vehbi; **"Genç Kimliği: Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili"**, İnönü Üniversitesi Yayınları, Malatya, 2003.
- BAYRAK, Sabahat; **"Stres ve Örgütsel Sonuçları"**, 6. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Eskişehir, 1998.
- BEGLEY, Thomas M.; LEE, Cynthia and CZAJKA, Joseph M.; **The Relationship Of Type A Behavior And Optimism With Job Performance And Blood Pressure**, Journal Of Business And Psychology, V. 15, N. 2, 2000, s:217.
- CALIGURI, Paula M.; **"The Big Five Personality Characteristics As Predictors Of Expatriate's Desire To Terminate The Assignment And Supervisor-Rated Performance"**, Personnel Psychology, V. 53, N. 1, Spring 2000.
- CHANG, Edward C.; **"Hope, Problem-Solving Ability And Coping In A College Student Population: Some Implications For Theory And Practice"**, Journal Of Clinical Psychology, V. 54, N. 7, 1998.
- COHEN, Sheldon and WILLIAMSON, Gail M.; **"Stress And Infectious Disease In Humans"**, Psychological Bulletin, V. 109, N. 1, 1991.
- ÇAKIR, Yelda ve PALABIYIKOĞLU, Refia; **"Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması"**, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 5, S. 1, 1997.
- ÇELİK, H. Coşkun; SATICI, Ömer ve ÇELİK, M. Yusuf; **"Kronik Siagar İçme Alışkanlığı Olan Üniversite Öğrencilerinin Tutumlarına İlişkin Değişkenlerin Aşamalı Kümeleme Yöntemi Çözümlemesi"**, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, C. 11, S. 4, 2004.
- ÇETİN, Nesrin G. ve BECEREN, Ertan; **"Lider Kişilik: Gandhi"**, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 3, 2007.
- DAY, Arla L. and JREIGE, Steve; **"Examining Type A Behavior Pattern to Explain the Relationship Between Job Stressors and Psychosocial Outcomes"**, Journal of Occupational Health Psychology, V. 7, N. 2, 2002.
- DAY, Arla L.; and LIVINGSTONE, Holly A.; **"Gender Differences In Perceptions Of Stressors And Utilization Of Social Support Among University Students"**, Canadian Journal Of Behavioral Science, V. 35, N. 2, 2003.
- DENİZ, M. Engin ve YILMAZ, Ercan; **"Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"**, Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi, S. 25, Mart 2006.
- DİNÇEL, Esen; **"Stresin Psikofizyolojisi ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar"**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004.

- DOĞAN, Eker; ARKAR, Haluk ve YALDIZ, Hülya; **“Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği”**, Türk Psikiyatri Dizini, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 12, S. 1, 2001.
- DOST TUZGÖL, Meliha; **“Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S. 22, 2007.
- DOWNS, Alexis; DURANT, Rital and EASTMAN, Ken; **“Jung’s Legacy And Beyond:Exploring The Relevance Of Archetypal Psychology To Organizational Change**, Journal Of Organizational Change Management, V. 15, N. 5, 2002.
- DURNA, Ufuk; **Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, C. 11, S. 1, Manisa, 2004.
- ERDEM, Ali Rıza; **“Üniversitenin Varoluş Nedeni (Üniversitenin Misyonu)”**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S. 17, 2005.
- FRANCIS, Leslie J.and POCOCK, Nigel; **“Personality And Religious Maturity”**, Pastoral Psychology, V. 57, N. 5-6, January 2009.
- FUNDER, David C; **Personality**, Annual Review Of Psychology, V. 52, 2001.
- GAVCAR, Erdoğan; ÜLKÜ, Meltem ve EKMEKÇİ Seçil; **“Üniversite Öğrencilerinin Başarıları Üzerine Etki Eden Bazı Faktörlerin Araştırılması (Muğla Üniversitesi İ.İ.B.F. Örneği)”**, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 5, Bahar 2001.
- GENCEL, Ufuk; **“Yükseköğretim Hizmetlerinde Toplam Kalite Yönetimi ve Akreditasyon”**, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, C. 3, S. 3, 2001.
- GOLDENHAR, Linda M.; WILLIAMS, Larry J. and SWANSONS, Naomi G.; **“Modelling Relationships Between Job Stressors And Injury And Near-Miss Outcomes For Construction Labourers”**, Work&Stress, V. 17, N. 3, July-September 2003.
- GOMEZ, Rapson; **“Locus Of Control And Type A Behavior Pattern As Predictors Of Coping Styles Among Adolescents”**,Personality And Individual Differences, V. 23, N. 3, 1997.
- GÖKÇE, Fatoş S.; **“Stres Yönetimi: Bedene Yönelik Teknikler”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004.
- GÖKDENİZ, İsmail; **“Üretim Sektöründeki Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama”**, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S. 13, 2005.
- GÜÇLÜ, Nezahat; **“Stres Yönetimi”**, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, C. 21, S. 1, 2001.
- HAMMEN, Constance; **“Stress And Depression”**, Annual Review Of Clinical Psychology, V. 1, April 2005.

- HEIMAN, Tali; **“Social Support Networks, Stress, Sense Of Coherence And Academic Success Of University Students With Learning Disabilities”**, Social Psychology Of Education, V. 9, N. 4, 2006.
- ITOH, Kosuke; **Personality Research With Non-Human Primates: Theoretical Formulation And Methods**, Primates, V. 43, N. 3, July 2002.
- IWASAKI, Yoshi; **“Roles Of Leisure In Coping With Stress Among University Students: A Repeated-Assessment Field Study”**, Anxiety, Stress&Coping, V. 16, N. 1, 2003.
- IWASAKI, Yoshi and SCHNEIDER, Ingrid E.; **“Leisure, Stress And Coping: An Evolving Area Of Inquiry”**, Leisure Sciences, V. 25, N. 2, 2003.
- JAMAL, Muhammad and BABA, Vishwanath V.; **Type-A Behavior, Job Performance And Well-Being In College Teachers**, International Journal Of Stress Management, V. 8, N. 3, 2001.
- JAMES, Gary D. and BROWN, Daniel E.; **“The Biological Stress Response And Lifestyle: Catechalamines And Blood Pressure”**, Annual Reviews, V. 26, 1997.
- KARAHAN, T. Fikret; DİCLE, Abdullah N. ve EPLİ KOÇ, Hatice; **“Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi”**, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, C. 40, S. 2, 2007.
- KARANCI, Nuray; DİRİK, Gülay ve YORULMAZ, Orçun; **“Eysenck Kişilik Anketi-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu’nun (EKA-GGK) Türkiye’de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması”**, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 18, S. 3, Güz 2007.
- KAYA Mine; GENÇ Metin; KAYA Burhanettin ve PEHLİVAN Erkan; **“Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler”**, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 18, S. 2, 2007.
- KIECOLT-GLASER, Janice K.; MCGUIRE, Lynanne; ROBLES, Theodore F. and GLASER, Ronald; **“Emotions, Morbidity And Mortality: New Perspectives From Psychoneuroimmunology”**, Annual Review Of Psychology, V. 53, 2002.
- KRAAIJ, Vivian; GARNEFSKI, Nadia and MAES, Stan; **“The Joint Effects Of Stress, Coping And Coping Resources On Depressive Symptoms In The Elderly”**, Anxiety, Stress&Coping, V. 15, N. 2, 2002.
- LEUNG, Mei-Yung; LIU, Anita M. M. and WONG, Maggie Mei-Ki; **“Impact Of Stress-Coping Behaviour On Estimation Performance”**, Construction Management And Economics, V. 24, N. 1, 2006.
- LI, C.Y.; CHEN, K.R.; WU, C.H. and SUNG, F.C.; **“Job Stress And Dissatisfaction In Association With Non-Fatal Injuries On The Job In A Cross-Sectional Sample Of Petrochemical Workers”**, Occupational Medicine, V. 51, N. 1, 2001.

- MEANEY, Michael J.; **“Maternal Care, Gene Expression And The Transmission Of Individual Differences In Stress Reactivity Across Generations”**, Annual Review Of Neuroscience,, V. 24, March 2001.
- MILLER, Theron A. and MCCOOL, Stephen F.; **“Coping With Stress In Outdoor Recreational Settings Theory”**, Leisure Sciences, V. 25, N. 2, 2003.
- MISRA, R.; MCKEAN, M.; WEST, S. And RUSSO, T.; **“Academic Stress Of College Students: Comparison Of Student And Faculty Perceptions”**, College Student Journal, V. 34, N. 2, 2000.
- MOUNT, Michael K.; BARRICK, Murray R.; SCULLEN, SteveM. and ROUNDS, James; **Higher-Order Dimensions Of The Big Five Personality Traits And The Big Six Vocational Interest Types**, Personnel Psychology, V. 58, 2005.
- NAG, Anjali and NAG, Pranab K.; **“Do The Work Stress Factors Of Women Telephone Operators Change With The Shift Schedules?”**, International Journal Of Industrial Ergonomics, 2004.
- NESTERENKO, A.I.; VASILYEV, Y.N.; MEDVEDEV, M.A. and ROBENKOVA, T.V.; **“Physiological And Psychological Expression Of Personality Types”**, Human Physiology, V. 29, N. 6, 2003.
- ODACI, Hatice; **“Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Yalnızlık Düzeyleri İle İlişkisi”**, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, C. 12, S. 3, 2004.
- ODACI, Hatice ve KALKAN, Melek; **“Çeşitli Stresle Başa Çıkma Teknikleri Öğretiminin Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Üzerindeki Etkisi”**, Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, C. 12, S. 2, 2004.
- OKUTAN, Mustafa ve TENGİLİMOĞLU, Dilaver; **“İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Bir Alan Uygulaması”**, Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi , C. 4, S. 3, 2002.
- ONBAŞIOĞLU, Meriç; **“Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004.
- OZER, Daniel J. and MARTINEZ, Veronica Benet; **Personality And The Prediction Of Consequential Outcomes**, Annual Review Of Psychology, V. 57, 2006.
- ÖZDEL, Lale; BOSTANCI, Mehmet; ÖZDEL, Osman ve OĞUZHANOĞLU Nalan K.; **“Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi”**, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C. 3, S. 3, 2002.
- ÖZDEVECİOĞLU, Mahmut; **“Kamu ve Özel Sektör Yöneticileri Arasındaki Davranışsal Çalışma Koşulları ve Kişilik Farklılıklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”**, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, S. 19, Temmuz – Aralık 2002.
- ÖZMUTAF, Nezh M.; **“Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım”**, Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi, C. 23, S. 1-2, 2006.

- POCH, Ferran V.; VILLAR, Esperanza; CAPARROS, Beatriz; JUAN, Jaume; CORNELLA, Montserrat and PEREZ, Isabel; **Feelings Of Hopelessness In A Spanish University Population**, Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, V. 39, N. 4, April 2004.
- POYRAZ, Tuğça; ZORLU, Abdülkadir; ŞAHİN, Birsen ve ARIKAN, Gülay; **“Üniversite Gençliğinin Güncel Sorunlara Bakışı: H.Ü. Sosyoloji Bölümü Öğrencileri Örneği”**, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, C. 20, S. 1, 2003.
- RENK, Kimberly and CREASEY, Gary; **“The Relationship of Gender, Gender Identity and Coping Strategies in Late Adolescents”**, Journal of Adolescence. V. 26, N. 3, April 2003.
- RIVKIN, Inna D. and TAYLOR, Shelley E.; **“The Effects Of Mental Simulation On Coping With Controllable Stressful Events”**, Personality And Social Psychology Bulletin, V. 25, N. 12, 1999.
- ROBOTHAM, David; **“Stress Among Higher Education Students: Towards A Research Agenda”**, Higher Education, V. 56, N. 6, December 2008.
- SAHBAL, Aras; ORÇIN, Esmahan; OZAN, Sema and SEMİN, Semih; **“Sexual Behaviours And Contraception Among University Students In Turkey”**, Journal Of Biosocial Science, V. 39, N. 1, January 2007.
- SAYIL, Melike; **“Uluslararası Bir Kuramcı Erik Erikson”**, Türk Psikoloji Bülteni, S. 2, Nisan, 1995.
- SIU, Aaron C. and WATKINS, David; **“Coping With Stress In Hong Kong: An Investigation Of The Influence Of Gender, Age And The Self-Concept”**, Psychologia, V. 40, N. 2, 1997.
- SMITH, Timothy W. and MACKENZIE, Justin; **Personality And Risk Of Physical Illness**, Annual Review Of Clinical Psychology, V. 2, 2006.
- SOMER, Oya; **“ Beş-Faktör Kişilik Modeli “**, Türk Psikoloji Yazıları, C. 2, S. 1, 1998.
- SOYSAL, Abdullah; **Çalışma Yaşamında Kişilik Tipleri: Bir Literatür Taraması**, Çimento Endüstrisi İşverenleri Sendikası Dergisi, C. 22, S. 1, 2008.
- STEWART-BELLE, Sue and LUST, John A.; **Career Movement Of Female Employees Holding Lower-Level Positions: An Analysis Of The Impact Of The Type A Behavior Pattern**, Journal Of Business And Psychology, V. 14, N 1, 1999.
- ŞAHİN, Hülya; **“Örgütsel Stres”**, TMMOB Maden Mühendisleri Odası Madencilik Bülteni, S. 72, Mart 2005.
- ŞAHİN, Nesrin H.; **“Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 3, S. 7, Ekim 1997.
- ŞAHİN, Nesrin H. ve DURAK B., Ayşegül.; **İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A Tipi Kişilik ve İş Doyumu**, Türk Psikiyatri Dergisi, C. 17, S. 1, 2006.

- ŞAHİN, Nesrin Hisli ve DURAK B., Ayşegül; **“Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması”**, Türk Psikoloji Dergisi, C. 10, S. 34, 1995.
- ŞAHİN, Nesrin H.; **“Yıkıcı Stresi Yönetmek: Yıkıcı Olaylar ve Felaketlerden Sonra Ayakta Kalabilmek İçin İpuçları”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 4, S. 9, Haziran 1998.
- ŞAHİN, Nesrin H.; GÜLER, Murat ve BASIM, Nejat; **“A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi”**, Türk Psikiyatri Dergisi, 2009.
- TINAR, Mustafa Yaşar; **Çalışma Yaşamı ve Kişilik**, Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası Dergisi, C. 4, S.14, Nisan 1999.
- TUĞRUL D., Ceylan; **“Stres ve Depresyon”**, Türk Psikiyatri Dizini, Psikiyatri Dünyası Dergisi, C. 4, S. 1, 2000.
- TÜRKÖZ, Yeşim; **“Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol”**, Türk Psikoloji Bülteni, S. 30-31, Eylül-Aralık 2003.
- TÜRKÜM, A. Sibel; **“Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”**, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, C. 1, S. 2, 2001.
- UÇAR, Fatma; **“Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel-Ruhsal Hastalıklar”**, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004.
- ÜNAL, Süheyla; **“Depresyon ve Kişilik”**, Duygudurum Bozuklukları Dizisi, C. 2, 2000.
- YAVUZ, Ruhi; **“Stres ve Kişilik”**, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi N. 47, Aralık 2005.
- YAZICI, Hikmet ve AK, İsmail; **“Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler, Kişisel Sağlık Davranışları ve Sigara İçme”**, Anadolu Psikiyatri Dergisi, C. 9, S. 4, 2008.
- YELBOĞA, Atilla; **“Kişilik Özellikleri ve İş Performansı”**, İş, Güç, Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, C. 8, S. 2, Haziran 2006.
- YILMAZ, Abdullah ve ASLAN, Seyfettin; **“Örgütsel Zaman Yönetimi”**, Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, C. 3, S. 1, 2002.
- WALKER, Elaine; MITTAL, Vijay and TESSNER, Kevin; **“Stress And The Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis In The Developmental Course Of Schizophrenia”**, Annual Review Of Clinical Psychology, V. 4, 2008.
- WATKINS, Pati Lou; CARTIGLIA, Mark C. and CHAMPION, Jamie; **“Are Type A Tendencies In Women Associated With Eating Disorder Pathology?”**, Journal Of Gender, Culture And Health, V. 3, N. 2, 1998.

DİĞER KAYNAKLAR

- AKBAĞ, Müge; **Stresle Basaıkma Tarzlarının Üniversite Örgencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz, Ego Durumları ve Bazı Degiskenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2000.
- ALPMAN Ahmet; “**Stres İle Mücadele** “,
(Erişim:<http://www.ahmetalpman.com/brosurler/stresilemucadele.pdf>
20.02.2009).
- ARCHER, Gregory S.; **Reducing Stress In Sheep By Feeding The Seaweed Ascophyllum Nodosum**; Doctor Of Philosophy, Texas A&M University, Texas, 2005.
- ARKAR, Haluk; **Cloninger’in Psikobiyolojik Kişilik Kuramının Türk Örneğinde Sınanması**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, T.C. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2004.
- AYDIN, Hilal; **Psikiyatri Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Kişilik Özellikleri ve Stresle Baş Etme Durumları**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007.
- BALKIS, Murat; **Üniversite Öğrencilerinin Düşünme Stilleri İle Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2003.
- BALLI, Engin; **Psikiyatri Kliniğine Sevk Edilme Değişkenine Göre Erbaş ve Eerlerin Algılanan Sosyal Destek Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2005.
- BARDAVİT, Mihal; **Kişilik Yapılarının-Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2007.
- BİLECEN, Nur; **Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007.
- BOZGEYİKLİ, Hasan; **Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Kişilerarası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2001.
- CAN, Yeliz; **A Tipi ve B Tipi Kişilikler Bakımından Mobbing Kişilik İlişkinin İncelenmesi ve Bir Uygulama**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, 2007.

- CANPOLAT, Özlem; **Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkililiği**; Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, 2006.
- CATRON, Gilbert O.; **Stres: Origins, Perceptions And Management, Techniques Used Among Intercollegiate Student-Athletes At Bluefield College**, United States Sports Academy, Alabama, 2005.
- CEYLAN, Mine; **Stresle Başaçıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2005.
- COŞGUN, Nükhet; **Çalışma Hayatında Stres ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- ÇANKIROĞLU, Sevil B.; **Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2007.
- ÇETİNÖZ, Fırat; **Bireysel ve Takım Sporları Yapanların Kişilik Faktörü Analizi (Cattell'in 16 Kişilik Faktörü Envanteri İle Üst Düzey Sporcular Üzerinde Bir Araştırma)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 2005.
- DEĞİRMENCİ, Ferda; **Örgütsel Sosyalleşme ve Bireyin Kişilik Yapısı Arasındaki İlişkiler**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2008.
- DURMAZ, Aylın; **Üniversitelerde Hemşirelik Eğitimi Alan Öğrencilerin Sigara Kullanımı ve Kişilik Özelliklerinin Saptanması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004.
- EPLİ KOÇ, Hatice; **Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2006.
- ERCAN, Özlem; **İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2002.
- EROĞLU, Hülya; **Durumluluk-Süreklilik Kaygı Düzeyi İle Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, T.C. Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006.
- GARİPOĞLU, Esra; **Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2007.

- GENÇOĞLU, Cem; **Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- GİRGİN Canan; **“Üniversitelerimize Toplu Bakış ve Yayın Etkinliklerinin Çeşitli Göstergelerle Analizi**
(Erişim:http://www.bilgiyonetimi.org/cm/pages/mkl_gos.php?nt=455
16.06.2009).
- HIGGINS, Kristin K.; **The Stres Management Self-Efficacy Inventory (SMSEI) Development And Initial Psychometrics**; University Of Arkansas, 2005.
- İŞIKHAN Vedat; **“Çalışma Hayatında Stres Olgusu Ve Başa Çıkma Yolları”**,
(Erişim:<http://www.tisk.org.tr/isveren.asp?id=19> 31.05.2009).
- İSTENGEL MALKOÇ, Ayşe; **Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İş Stresleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- KAN İzzet; **“Gevşeme Egzersizleri”**,
(Erişim:http://www.depam.com/depam/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=57 20.02.2009).
- KARATOSUN Hilmi; **“Egzersiz”**,
(Erişim:<http://www.sporfizyolojisi.com/egzersiz.html>.20.09.2009).
- KARATOSUN Hilmi; **“Egzersizın Yararları Ve Zararları”**,
(Erişim:<http://www.sporfizyolojisi.com/egzersiz-yararlari-zararlari.html>
20.02.2009).
- KOCABAŞOĞLU Neşe; **“Stres ve Anksiyete”**,
(Erişim:<http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf> 07.02.2009).
- KORKMAN, Hamdi; **Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tipleriyle Atıf Karmaşıklığı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2003.
- KORKMAZ, Ayşe; **“Yüksek Öğretim Gençliğinin Problemleri”**,
(Erişim:<http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/145/korkmaz.htm?ref=carstuning.biz>
17.06.2009).
- ÖKTE, Meltem; **Ergenlerde İçe Dönüklük-Dışa Dönüklük Kişilik Özelliği İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişkiler**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2001.
- ÖRÜCÜ Ç. Müge; **“Stres ve Stresle Başa Çıkabilme”**,
(Erişim:<http://www.mc.metu.edu.tr/~pdrm/pdfs/brochure2.pdf> 04.02.2009).
- ÖZBAY, Günnur; **Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 1997.

- PARTLAK Neslihan; **Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2003
- PERTEV, Erkan; **A Tipi ve B Tipi Kişilik Özellikleri İle Stres Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- PETROVAY, David William; **Personality Characteristics, Career Awareness And Job Expectations Of New Teachers Of Students With Visual Impairments**, A Dissertation Submitted To The Faculty Of The Department Of Special Education Rehabilitation And School Psychology, The University Of Arizona, Arizona, 2008.
- RODOPLU, Didem; **Stratejik Yönetim Düzeyinde Zaman Yönetimi ve Yetki Devri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, 2001.
- SİLAHTAROĞLU, Feyza; **Akademisyenlerde Zaman Yönetimi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat, 2004.
- SOYLU Ali; **Causes And Consequences Of Work Stress: A Comparison Of Foreign And American Workers In The United States**, Doctor Of Philosophy, Temple University, Parkway, 2008.
- SÖNMEZ, Kamuran; **Elit Atletlerde Kişilik Özellikleri ve Kaygı Durumlarının Araştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1995.
- ŞAHİN, Betül; **Hemşirelik Öğrencilerinin Kendilerini Anlatma ve Baş Etme İlişkilerinin Belirlenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007.
- ŞİMŞEK, Muhammet Ali; **Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2005.
- TOMRUKÇU, Bahar; **Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İş Değerleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, 2008.
- TUTAR Hasan; **“Kişilik-Psikolojik Şiddet (Mobbing) İlişkisi”**, (Erişim:<http://www.canaktan.org/yonetim/psikolojik-siddet/kisilik.htm> 24.01.2009).
- TÜRKÇAPAR, Ünal; **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Strese Karşı Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.

- YAKINLAR, İsmail Cem; **Askeri Lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006.
- YILMAZ, Zeynep; **İlköğretim Okulu Yöneticilerinin İş Doyumları İle Örgütsel Stres Kaynakları Arasındaki İlişki-Gaziantep Örneği**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2007.
- YAZGAN, Selçuk; **Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 2007.
- YENİÇERİ Zuhâl; **“Stres ve Sağlık”**,
(Erişim:<http://www.baskent.edu.tr/~zuyen/courses/SHMYslides/07-StresveSaglik.pdf> 03.03.2009).
- YILDIRIM, Engin ve DUMAN, Mehmet; **“Bilgi-İktidar-Toplum Bağlamında Akademik Özgürlük ve Üniversite Özerkliği”**,
(Erişim:http://www.bilgiyonetimi.org/cm/pages/mkl_gos.php?nt=211 16.06.2009).
- YORKOŞ Nihan; **“Depresyon”**,
(Erişim:<http://www.ku.edu.tr/files/counseling/brochures/tr/depresyon.pdf> 06.02.2009).
- WELD, Suzanne E.; **Stress Management Outcome: Prediction Of Differential Outcome By Personality Characteristics**, Doctor Of Philosophy, University Of Ottawa, Canada, 1992.
- (Erişim: <http://www.felsefeekibi.com/dergi4/s4y2.html> 01.07.2008)
- (Erişim: <http://www.merih.net/m2/lid/wmetate27.htm> 31.01.2009).
- (Erişim: <http://www.humanresourcesfocus.com/stres.asp> 11.02.2009).
- (Erişim: <http://www.hiperaktivite.net/degerlendirme.htm> 11.05.2009).
- (Erişim: http://ishukuku.blogcu.com/s-t-r-e-s_432424.html 11.05.2009).
- (Erişim: <http://www.osym.gov.tr> 12.06.2009).
- (Erişim: <http://www.yok.gov.tr> 12.06.2009).