

**T.C.**  
**EGE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**KLİNİK BİR ÖRNEKLEMDE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
TUTUMLARI VE MİZAÇ VE KARAKTER ARASINDAKİ  
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BAŞAK DURDU**

**DANIŞMANI: PROF. DR. HALUK ARKAR**

**İZMİR 2014**

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum "STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI VE MİZAÇ VE KARAKTER ARASINDAKİ İLİŞKİLER" adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Başak DURDU







T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

**ÖĞRENCİNİN**

Adı Soyadı : Başak DURDU

Numarası : 92110005612

Anabilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Başlığı (Türkçe) : Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Mizaç ve Karakter Arasındaki İlişkiler

Tez Başlığı (İngilizce) : The Relationships Between Coping and Temperament and Character

Tez Savunma Tarihi : 23.07.2014

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık: *Klinik Bir Örnekte Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Mizaç ve Karakter Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

**JÜRİ ÜYELERİ**

**Jüri Başkanı**

Unvan, Adı, Soyadı : Prof. Dr. Haluk ARKAR

Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme

İmza : .....

**Jüri Üyesi**

Unvan, Adı, Soyadı : Yrd. Doç. Dr. Serap TEKİNSAV SÜTÇÜ

Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme

İmza : .....

**Jüri Üyesi**

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Şakire OCAK KARABAY

Karar :  Başarılı  Başarısız  Düzeltme

İmza : .....

**TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ**

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle

Oy çokluğuyla

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.
- Tezli yüksek lisans programlarında düzeltme alan öğrencinin 3 (üç) ay içerisinde yeniden savunmaya girmesi zorunludur.

## ÖNSÖZ

Varlık sebebim aileme, her zaman desteğini esirgemeyen ve tezim süresince tüm çıkmazlarımı tolere eden annem Nebahat Durdu'ya ve eğitim hayatım boyunca desteğim olan babam Mehmet Ali Durdu'ya teşekkür ederim.

Her zaman yolumu aydınlatan, bilgisizliğimin bilgisi, ilham kaynağım, desteğim, sırdaşım ablam Mine Durdu'ya sonsuz teşekkür ederim.

Sabırla beni hep destekleyen en yakın arkadaşım ve sevgilim Erman Akgün'e bu süreçte göstermiş olduğu anlayıştan ve destekten; her zaman hissettirdiği sevgisinden ve huzurdan dolayı teşekkür ederim.

Akademik eğitimim boyunca bilgi ve tecrübelerini paylaşan, araştırmam süresince desteğini eksik etmeyen, tezimin her aşamasında görüşleriyle ve göstermiş olduğu anlayışla yanımda olan Hocam Prof. Dr. Haluk Arkar'a; tez jürimde bulunan eğitim hayatımın ve bu tezin daha iyi hale gelmesine yardımcı olan Hocam Yrd. Doç.Dr. Serap Tekinsav Sütçü'ye içtenlikle teşekkür ederim.

Tüm lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca verdiği burs desteği için TÜBİTAK'a, çeşitli zorlukları ve güzellikleri paylaştığım, kader ortaklarım sevgili yüksek lisans arkadaşlarıma; yıllardır her zaman yanımda olan ve manevi desteğinin yanında tezin edebi yönüne büyük katkıda bulunan sevgili dostum Gözde Arabacı'ya teşekkür ederim.

Çalışmaya katılarak, bu tezin var olmasını sağlayan bütün katılımcılara ve o katılımcılarla aramda köprü olan psikiyatri polikliniği sekreteri Beytullah Bey'e, hastaları ile ilgili görüşlerini ve tanılarını paylaşan Psikiyatristlere teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

## SAYFA

ÖNSÖZ.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	V
TABLO LİSTESİ.....	IX
<b>BÖLÜM I</b>	
<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>I.1. KİŞİLİK</b> .....	3
<b>I.2. CLONİNGER'İN PSİKOBİYOLOJİK KURAMI</b> .....	8
<b>I.2.1 Mizaç</b> .....	10
I.2.1.1 Yenilik Arama (Novelty Seeking) .....	12
I.2.1.2 Zarardan Kaçınma (Harm Avoidance).....	13
I.2.1.3 Ödül Bağımlılığı (Reward Dependence) .....	14
I.2.1.4 Sebat Etme (Persistence).....	14
<b>I.2.2 Karakter</b> .....	15
I.2.2.1 Kendini Yönetme (Self-Directedness) .....	16
I.2.2.2 İşbirliği Yapma (Cooperativeness).....	17
I.2.2.3 Kendini Aşma (Self-Transcendence).....	18
<b>I.3 STRES</b> .....	18

<b>I.4 STRES İLE BAŞA ÇIKMA</b> .....	23
<b>I.5 KİŞİLİK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA</b> .....	27
<b>ARAŞTIRMANIN AMACI</b> .....	39
<b>BÖLÜM II</b>	
<b>YÖNTEM</b>	
<b>II.1 KATILIMCILAR</b> .....	40
<b>II.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b> .....	42
<b>II.3. İŞLEM</b> .....	44
<b>BÖLÜM III</b>	
<b>BULGULAR</b>	
<b>III.1.KORELASYON ANALİZLERİ</b> .....	46
<b>III.2 ÇOKLU REGRESYON ANALİZLERİ</b> .....	51
<b>III.2.1 Mizaç ve Karakter Envanteri Boyutlarının Çoklu Regresyon Analizleri</b> .....	51
III.2.1.1 Yenilik Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	51
III.2.1.2. Zarardan Kaçınma'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	52
III.2.1.3 Ödül Bağımlılığının Çoklu Regresyon Analizi.....	53
III.2.1.4 Sebat Etme'nin Çoklu Regresyon Analizi.....	54
III.2.1.5 Kendini Yönetme'nin Çoklu Regresyon Analizi.....	54
III.2.1.6 İş Birliği Yapma'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	55

III.2.1.7 Kendini Aşma'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	57
<b>III.2.2 Stresle Başa Çıkma Tutumları'nın Çoklu Regresyon Analizleri.....</b>	<b>58</b>
III.2.2.1 Dine Sığınma'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	58
III.2.2.2 Dış Yardım Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	59
III.2.2.3 Aktif Planlama'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	59
III.2.2.4 Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)'nin Çoklu Regresyon Analizi .....	61
III.2.2.5 Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)'nin Çoklu Regresyon Analizi.....	61
III.2.2.6 Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	62
<b>III.3 ÇOK DEĞİŞKENLİ VARYANS ANALİZLERİ (MANOVA).....</b>	<b>63</b>
<b>III.4 TEK YÖNLÜ VARYANS ANALİZLERİ (ANOVA).....</b>	<b>66</b>
III.4.1 Cinsiyet Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri ...	66
III.4.2 Tam (Anksiyete ve Depresyon) Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri .....	67
<b>BÖLÜM IV</b>	
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>69</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>80</b>
<b>V EKLER.....</b>	<b>91</b>
<b>VI ÖZET.....</b>	<b>104</b>

**VII ABSTRACT.....105**

## **TABLO VE ŞEKİL LİSTESİ:**

Tablo 1 Katılımcıların demografik özellikleri.....	41
Tablo 2 Korelasyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 3 Yenilik Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 4 Zarardan Kaçınma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 5 Ödül Bağımlılığı'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 6 Sebat Etme'nin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 7 Kendini Yönetme'nin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 8 İş Birliği Yapma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 9 Kendini Aşma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 10 Dine Sığınma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 11 Dış Yardım Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 12 Aktif Planlama'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 13 Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)'nin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 14 Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)'nin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 15 Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma'nın Çoklu Regresyon Analizi.....	63
Tablo 16 Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Sonuçları.....	63
Tablo 17 Cinsiyete ve Tanıya Göre Katılımcıların SBTE'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin MANOVA Sonuçları.....	64

Tablo 18 Cinsiyete ve Tanıya Göre Katılımcıların MKE'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin MANOVA Sonuçları.....	65
Tablo 19 Cinsiyet Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri (ANOVA) Sonuçları.....	67
Tablo 20 Tanı Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri (ANOVA) Sonuçları.....	68
Şekil 1 Genel Bir Çerçeve de Kişilik ve Başa Çıkma.....	28

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsan, canlılar arasında anlaşılması en zor olan, biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Dolayısıyla hem biyolojik, hem psikolojik, hem de sosyal yönü birbirine içkin olan insan, bir araştırma unsuru olarak konumlandırıldığında, ortada çok yönlü, karışık bir yapı belirmektedir. Bu noktada insanı, birbiri içine geçmiş çok yönüyle beraber anlamaya çalışmak öncelikle bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Nitekim bu çalışmada da kişilik, stres ve başa çıkma stilleri birlikte ve ilişkişel olarak ele alınacaktır.

Kişilik, insanın çevresindeki bireyleri tanıması ve anlamlandırabilmesi, kendisine dair farkındalığı noktasında önemli ve kritik bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilik kavramı insanları tanımlamak, yargılamak, ne düşünebileceklerini, hissedecekleri ve yapacaklarını önceden tahmin edebilmek ve düşüncelerini, hislerini ve hareketlerini açıklayabilmek için kullanılmaktadır (Goldie,2005). İnsanın doğuştan getirdiği özelliklerinin ve çevresinin etkisini bir arada görmenin mümkün olduğu bir yapı olarak kişilik, bireyin tutum ve davranışlarına yansımaktadır ve sosyal olarak dış dünyayla etkileşiminde, dış dünyada yer alan, maruz kaldığı etmenlere yaklaşımında belirleyici rol oynamaktadır. Stres de bu sözü edilen etmenlerden biridir.

Stres insanın yaşamında ancak hayatı sonlandığında tümü ile bitecek bir baskı olup bireyin bu baskıdan temelden ve sürekli olarak kurtulması mümkün değildir. Baltaş ve Baltaş (1996)'a göre, stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabileceği gibi, kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenler olarak da tanımlanabilmektedir. Stres tüm canlıların yaşamının ayrılmaz bir unsurudur ve canlının hayatta kalmasında önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla stres için yaşamın bir gerçeğidir demek çok da hatalı olmayacaktır, çünkü herkes stresli durumlara olumlu ya da olumsuz koşullarda maruz kalmaktadır.

Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılmanın yarattığı rahatsızlık, kişiyi bunu azaltmak için bir şeyler yapmaya güdülemektedir. Kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine, bilişsel ve davranışsal çabalarına başa çıkma denmektedir (Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996). Bir disiplin olarak psikolojinin ortaya çıkışından bu yana, araştırmacılar insanların olumsuz koşullara nasıl uyum sağladığı ile ilgilenmektedir. İnsanların kronik ve akut stres yaratan problemleri ile baş etme çabalarının nasıl etkilediği sosyal psikologlar, kişilik, sağlık ve klinik psikologları tarafından önemli konular arasındadır. Çalışmaların bazılarında bilim adamları, kişiliği ve insanların problemlerinden kaynaklanan acıları nasıl yönettiği, azalttığı, önlediği ile ilgili keskin ayrımlar yapmıştır.

Yapılan araştırmalarda stresli durum sayısından veya maruz kalınan stres miktarından çok, bireylerin bu durumu öznel yorumlama tarzlarının ve buna nasıl tepki verdiklerinin kritik ve belirleyici olduğunun bulunması dikkat çekici bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı stresöre maruz kalan iki insanın farklı tepkiler vermesi ve söz konusu stresörden farklı derecelerde etkilenmesinin nedeni son yıllarda bilim insanlarının ilgisini çekmektedir. Bu doğrultuda son on yılda, stres ve başa çıkma süreçlerinde kişiliğin rolünü inceleyen araştırmalar ön plana çıkmış ve bu çalışmalar için çok sayıda çağrı gerçekleşmiştir (Costa ve McCrae, 1990; Horowitz, 1990; Moos ve Swindle, 1990).

İnsanların temelden ve süreklilik gösteren bir kişilik değişimi sağlamayacakları kabul edilmekle birlikte, bireyler kişiliklerinin onları, uyumsuz başa çıkma stilleri kullanmaya iteceğine dair bilgi sahibi olurlar ve buna ilişkin farkındalık geliştirirlerse o zaman yeni ve daha uyumlu başa çıkma stillerini öğrenmeye doğru pozitif adımlar atabileceklerdir. Kişilik ve başa çıkma stillerinin stres ile bağlantılı olduğunu bilgisinin, ruh sağlığı alanında çalışanların psikolojik sorunları tedavi etmekte daha etkin rol oynamalarına yardımcı olabilecekleri düşünülmektedir.

Bu çalışma, Cloninger'in psikobiyolojik kişilik modeli ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi psikiyatri hastalarında incelemesi açısından psikolojinin nispeten keşfedilmemiş alanını analiz etmeyi hedeflemiştir. Kişilik ve başa çıkma stilleri

arasında ilişki bulunup bulunmadığı incelenerek önceki çalışmalar genişletilmeye çalışılmıştır. Özellikle psikiyatri popülasyonu ile çalışılmış olması göz önüne alındığında, kişilik ve stresle başa çıkma stillerinin ikisiyle bir arada çalışmanın, psikolojik sıkıntıların etiolojisini daha iyi anlamayı sağlamaya yardımcı olacağı düşünülmektedir.

### **I.1. Kişilik**

Bireyler kendilerini diğerlerinden ayıran, onları “biricik ve farklı” kılan kendilerine özgü kişilik özelliklerine sahiptir. Söz konusu kişilik özellikleri bireyin hayatının her alanında gerek yaptığı seçimlerde gerekse olaylar karşısında takındığı tavırlarda kendisini göstermektedir ki bu da uzun yıllardır pek çok bilim dalının cevabını aradığı “insanlar neden birbirinden farklıdır?” sorusunun yanıtlarından birinin, hatta en güçlüsünün kişilik olabileceğini düşündürmektedir.

Kişiliğin bugünkü literatürdeki yeri ve güncel kullanımlarını ayrıntılı olarak ele almadan önce, kavramsal olarak kökeni ve tarihsel döngü içindeki seyrine değinmek yerinde olacaktır. Kişilik teriminin yabancı dillerdeki ortak kökeni “persona” sözcüğüne dayanmaktadır. Persona sözcüğünün asıl anlamı Latin dilinde, tiyatro oyuncularının kullandığı maskedir. Persona sözcüğünün Yunanca “prosopon” ve Etrüskçe “phersu” sözcükleri ile köken akrabalığı olduğu düşünülmektedir. Oyun sırasında yüz maskesinin altında, dolayısıyla konuşma ya da şarkılar maskenin içinden çıkmaktaydı. Böylece “person” sözcüğünden asıl anlamı «içinden tınlama» olan «personare» sözcüğü türemiştir (Yanbastı, 1996).

Kişilik, psikolojide kapsamı en geniş kavramlardan biridir. Bir insana ait ve onu tanımlayan her özellik, o insanı tanımaya ve anlamaya kaynaklık etmektedir. Bu anlamda kişilik; bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Kişilik kendine özgü ve ahenkli bir bütündür. Ancak kişiliğin niteliği ile ilgili ortak bir kavram ya da belirgin bir tanımlama yoktur. Çünkü bu terim günlük dilde çok çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Özellikle kişilik teriminin huy, mizaç, karakter ve benlik

gibi terimlerle eş anlamlı olarak kullanılması, bu karışıklığa yol açan önemli bir etkendir (Köknel, 2005).

Literatürde kişiliğin neredeyse tüm araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Allport (1937), çalışmalarında kişiliği açıklamaya yönelik tanımların sayısının elliden fazla ve her birinin diğerinden farklı olduğunu belirtmiştir. Genel anlamda kişilik kavramının geniş alana sahip olması ve psikoloji biliminin gelişimi boyunca etkisi olan çeşitli yaklaşım ve akımların çokluğu, tek ve kapsayıcı bir kişilik tanımı yapmayı zorlaştırmaktadır (Mehmedoğlu, 2004). Bu nedenle sadece psikoloji bilimine ait olan tanımlamaların sayısı bile oldukça fazladır.

Kişilik, bireyin psikolojik özelliklerinin tamamını içine alan, kapsamı oldukça büyük bir terimdir (Hellriegel, 1976; Akt. Sarıtaş, 1997). Kişiliğe ilişkin tanımlamaların bir bölümünde, bütünleştirici, toplayıcı bir anlayış hakimdir. Söz gelimi, Ruhbilim Terimleri Sözlüğü'ne göre kişilik, kişinin işler durumundaki ruhsal, bedensel ve fizyolojik özelliklerinin kendine özgü olan az çok durağan bütünlüğü olarak tanımlanmaktadır (Enç, 1990). Köknel (2005)'e göre kişilik; bireysel farklılığa dayanan duyguların, düşüncelerin, becerilerin, yeteneklerin, alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bir bütündür. Kişiliği yine bütüncül bir anlayışla ele alan Fromm (1995) da, tek bir bireyin ayırt edici niteliği olan, onu tek ve biricik hale getiren kazanılmış ve kalıtımla geçen ruhsal özelliklerin tümü" olarak tanımlamaktadır. Kişiliğin bir diğer tanımını yapan Kulaksızoğlu'na (2002) göre ise 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. Kişilik bir başka tanımda ise, insanı nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü (Tezcan, 1987) olarak nitelendirilmiştir. Aiken (1993) ise genel anlamda kişiliği, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal özelliklerinin bir toplamı olarak tanımlamıştır. Bu tanımlarda, kişiliğin doğuştan gelen ve sonradan kazanılan zihinsel yetenekler, tutumlar, mizaç, duygu, düşünce ve davranışlardaki bireysel farklılıkların bileşiminden oluşan bir bütünlüğü, tekliği ifade edilmektedir (Somer ve ark., 2004).

Kişilik bir başka açıdan ise, bireyin diğer alanlara uyumu ve dış etmenlerle ilişkisi bağlamında ele alınmaktadır. Bu yönüyle kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, davranışlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum gösteriş biçiminin özelliklerini içeren bir kavramdır. Bunlara ilaveten, önemli bir husus da, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır. Kişilik, insanın dış görünüşünü, kendi benliğini kullanma biçimini, ölçülebilir iç ve dış özelliklerini, kendi davranışları arasında uyum sağlamasını, çevresine uyum biçimini ve durağanlaşmış davranışlarını kapsamaktadır (Başaran, 1982). Aydoğan (2005, 94) kitabında kişiliği; “Bir canlı varlığın (doğuştan getirdiği) kendine özgülüğü, kendi mizaç veya tabiatının yüksek düzeyde gerçekleşmesi ve hayat karşısında gösterilmiş yüksek cesaret eseri, kişiyi teşkil eden bütün her şeyin mutlak teyidi, kendi kendini belirleme özgürlüğünün mümkün en yüksek biçimiyle birlikte düşünülen evrensel var oluş şartlarına en başarılı intibak” olarak açıklamıştır. Cüceloğlu (2000), kişiliği, bireyin bütün özellikleri ile ilgili olup, bireylerin iç ve dış çevreleriyle kurduğu diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış ilişki biçimi olarak tanımlamıştır.

Bazı açıklamalarda ise, kişilik bireyin kalıplaşma yönü, iç görüşü ve kendisini oluşturan diğer yönlerine dair ipucu veren yapı olarak ele alınmıştır. Bu açıdan kişilik, yapısal – gelişimsel etkenler ve toplumsal deneyimlerden kaynağını alan, bireyin kendine özgü yaşam tarzı ve uyum modellerini belirleyen, içe sindirilmiş düşünüş, duyuş ve davranış kalıpları olarak tanımlanmıştır (Köknel, 2005). Öyle ki, insana ilişkin bir özellik, o insanı anlamada, tanımada insanlara ipuçları verebilmektedir. Onun belleği, dış görünüşü, direnme süresi, sesi ve konuşma tarzı, mimikleri, tepki hızı, insanlara ya da tabiata ya da makinelere karşı ilgi duyması, sporculuğu v.b. özelliklerin hepsi o insanı betimlemede önemlidir (Çetinöz, 2005). Saville ve Holdsworth (1999)’e göre, kişilik, bireyin tipik ya da tercih ettiği davranma, düşünme ve hissetme biçimidir. Bu tanım oldukça kapsamlıdır ve kişilerin insanlarla ilişki kurma, görevlerle ilgilenme ve durumlara genel olarak tepki verme tarzlarında önemli bir rol oynayan kalıcı ve dayanıklı özellikler olarak tanımlamaktadır. Bu tanım ayrıca davranışın mevcut çevre ve durumlardan belirli ölçülerde etkilendiğini onaylamaktadır. Kişilik, bir insanın

bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir.

Kişilik pek çok araştırmacı tarafından bireye özgü oluşu ile vurgulanmıştır. Buna göre birey kişiliğiyle, biricik olmakta ve diğerlerinden ayrılmaktadır. Kişilik, davranışın birçok bileşeninde bireyleri birbirinden büyük ölçüde ayıran ve birçok potansiyel yaşam stilinden yalnızca birini gösteren karmaşık ve biricik sistemdir. Kişiliğin hemen hemen tüm tanımları işlevseldir (Arkar, 2004). Sorias (1998)'a 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, “çok insan canlısıdır” ya da “yalancısıdır, korkaktır” gibi tanımlayıcı sözler kullanılmaktadır. Hatta bazen doğrudan “iyi huyludur” denmektedir. Bu sözler o bireyin kişilik özelliklerini tanımlamaktadır. Olumlu ya da olumsuz olan bir bireyin kişilik özellikleri onun benliğinin bir parçası sayılmaktadır. Buna göre, insanın fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleri olarak ele alabileceğimiz kişilik biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin etkileşimi sonucunda bireyin kendine özgü yapısını göstermektedir.

Somer, Korkmaz ve Tatar (2004)'a göre, kişilik için kavramsal bir çerçeve oluşturmanın temel işlevi, bu eğilimlerin önem ve önceliklerine göre sıralanabilmesine olanak sağlayacak açık bir ölçüt oluşturmaktır. Tanımlardan da anlaşılabilmesi gibi psikolojinin kişilik alanı, bireylerin birbirlerinden olan farklılıklarına ilişkin sistematik veriler sağlama çabasıdır. Literatürde yaygın olan ve burada da amaçlanan, kişiliğin bir alan üzerinden bireyler arasında oluşturduğu farklılaşmayı görmektir.

Kişiliğin oluşumunda çevre ve kalıtımın son derece önemli olduğu görüşü ortaya konulmuştur (Tomrukçu, 2008). Doğuştan getirilen fiziksel özelliklerin, insan psikolojisini nasıl ve ne derecede etkiledikleri sorunu henüz yeteri kadar aydınlık kazanmamıştır. Günlük gözlemler ve bazı araştırma bulguları böyle bir etkinin var olduğunu göstermektedir (Güler, 2005). Bununla ilgili olarak Sternberg (1994) bütün insanların esasında aynı kişilik özellikleriyle doğduğunu ve bireysel farklılıkların

kişilerin bir boyutu/özelliği ne ölçüde taşıdığına bağlanabileceğini belirtmektedir. Kişilik boyutları bu yüzden genellikle oldukça istikrarlı, kalıcı davranışsal eğilimlerin ya da kişilerin karakter özelliklerinin altında yatan psikolojik yapılar olarak tanımlanabilmektedir (Kline, 1993; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal Rich, 1988). Özetle, kişilik boyutları, bireysel farklılıkları hem ayırt hem de karakterize eden, tekrarlanan ve tutarlı tepki ve davranış modelleri olarak tanımlanabilmektedir.

Kişilik, tip ve özellik kuramları olmak üzere iki farklı açıdan incelenebilmektedir. Tip kuramları, insanları, kişiler arasındaki benzerliklere odaklanan tercih edilen davranışların birleşimini içeren kesin gruplara ayırmaktadır. Diğer yandan, özellik kuramları kişiliği, herhangi bir karakteristik davranış, düşünce, duygu ve işleyiş yolu olabilecek özelliklerin birleşimi olarak görmektedir; bu da kişiler arasındaki farklılıklara odaklanmaktadır. Tip ve özellik kuramları birbirini tamamlıyor gibi görünebilmektedir (Herbst,2006).

Kişilik özelliği kuramları, kişiliği, özgül ve birleşik öğeler, karakter özellikleri ya da nitelikler bakımından açıklamaktadır (Bergh ve Theron, 2003). Kişilik, özelliklerin birleşimi olarak görülmektedir. Bu yüzden, bütün insanların temelde aynı özelliklere sahip olduğuna inanılmaktadır (Saville ve Holdsworth, 1999). McCrae ve John (1992), bireylerin oldukça kalıcı düşünme, hissetme ve hareket etme modelleri bakımından karakterize edilebildiği; özelliklerin nicel olarak ölçülebildiği; belirli bir derece durumsal tutarlılık gösterdiği özellik kuramlarının temel niteliklerini taşıdığını öne sürmektedir. Eysenck (1984) ve Cattell (1979) ise ayrıca kişilik özelliği kuramları geliştirmiştir.

Özellik kuramları kişiliği, kişiyi tanımlayan kalıcı özelliklerin bir araya gelişi olarak görmektedir (kişiliğin kalıcı yönü) (Saville ve Holdsworth, 1999). Bütün insanların temelde aynı özelliklere sahip olduğuna ve sadece her bir özelliğin kişiliklerinde ne derece var olduğu konusunda değişiklik gösterdiğine inanılmaktadır (Sternberg, 1994). Bu yüzden bu kuramlar kişiler arasındaki farklılıklara özellik açısından odaklanmaktadır (Saville ve Holdsworth, 1999).

Özellik kuramları, kişilerin çevrelerindeki strese bireysel farklılıklarla cevap vermesine gerekçe sağlamaktadır, insanlar için stresli olduğu kanıtlanan bir kaynak anlayışını desteklemektedir ve daha önemlisi etkili başa çıkmada geliştirilebilecek olası stratejileri belirlemeye yardımcı olmaktadır (Saville ve Holdsworth, 1999).

Kişilik boyutları ya da özellikleri kişilik kavramının yapı taşı olarak görülebilmektedir. Bu boyutlar, aynı ya da farklı karakter özellikleri olan insanların nasıl davranacakları ya da tepki verecekleri hakkında deneysel genellemeler yapmaya imkan sağlamaktadır (McCrae ve Costa, 1999). Psikoloji alanında kişiliği konu alan çalışmalarda da bu yol izlenmekte, kişiliğin bireyin diğer boyutlarıyla olan ilişkiselliği anlaşılmasına çalışılmaktadır. Bu noktada kişilik, belirli durumlarda belirli kişilerin yaşaması daha olası olan stres derecesini belirleyen önemli bir aracı değişken olarak görülebilmektedir (Saville ve Holdsworth, 1999).

Kişilik kavramı ve bu kavramla ilgili bireysel farklılıklar, yüksek olasılıkla kişinin gerçek hayatta neler yapacağını tahmin etmemize imkân verecektir. Araştırmanın amaçları için, kişilik, bireyin belirli ya da tercih edilen davranış, düşünce, ve duygu şekli olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, yukarıda bahsedilen tanımları tamamlamaktadır çünkü kişilerin başkalarıyla iletişimde, strese verdikleri tepkilerde ve genelde durumlara verdikleri tepkilerde farklı şekillerde davranmalarına sebep olan kalıcı ve oldukça istikrarlı özelliklerine vurgu yaparak, davranışın; kişilik, mevcut çevre ve koşullar tarafından belirlendiğini kabul etmektedir. Yukarıda yapılan tanımlara ve geliştirilmiş olan kuramlara bakıldığında kişiliğin belirli yöntemlerde daha geniş olarak tanımlanabileceği, ancak hiçbir tanımın tam anlamı ile bireyin tamamen duygu, düşünce, davranış örüntüsünü açıklamaya yetmeyeceği açıktır, ancak araştırmanın amacı için kişilik, Cloninger'in Psikobiyolojik Kuramından yararlanılarak geliştirilen 'Mizaç ve Karakter Envanteri' (Temperament and Character Inventory; TCI) aracılığı ile incelenmeye çalışılacaktır.

## **I.2. Cloninger'in Psikobiyolojik Kuramı**

Halk arasında çok sık karıştırılan ve birbiri yerine kullanılan mizaç (temperament), karakter (character) ve kişilik (personality) kavramları aslında

birbirlerinden farklı kavramlardır. Mizaç kişiliğimizin kalıtımla gelen ve insan hayatı boyunca çok az miktarda değişen yapısal özellikleri ifade etmektedir. Karakter ise kişiliğin sonradan gelişen öğrenilmiş öğrenildiği içinde değişen/bireyin çabası ile değiştirilebilen, çevrenin etkisi ile biçimlenen kısmını oluşturmaktadır. Kişilik kalıtım ve çevresel faktörlerin yani mizaç ve karakterin birleşiminden oluşmaktadır (Akiskal ve ark., 1983).

“Mizaç ve Karakter Kuramı” olarak da bilinen Psikobiyolojik Kişilik Modeli, ilk olarak 1986 yılındaki makalesinde Cloninger’in iskeletini şekillendirdiği ve günümüzde kişilik kavramı üzerindeki tartışmalarda kendine en fazla taraftar bulan kuramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kuram, ikiz ve aile çalışmaları, uzun izlemli gelişim çalışmaları, nörofarmakolojik ve nörodavranışsal öğrenme çalışmaları ve psikometrik çalışmalarla desteklenerek ortaya çıkan bir model olması sebebiyle de önemlidir (Arkar, 2004). Cloninger kişiliğin mizaç ve karakter olmak üzere iki öğeden oluştuğunu ileri sürmektedir. Genetik miras olduğu ve genç yaşta geliştiği için, mizaç kişiliğin biyolojik yönü olarak görülmektedir. Hafıza, alışkanlık oluşturma, duygusal tepki ve bilgi işleme gibi işlemlerin tümü mizaçtan etkilenmektedir (Cloninger ve ark., 1993). Öte yandan, karakter gelişimi, bizim yaşam tecrübelerimizden etkilenen ve sürekli devam eden bir işlemdir. Esas itibarıyla, kişiliğin karakter yönü benliğin farklı yönleriyle yani kim olduğumuz ve neden burada olduğumuzla ilgilidir (Cloninger ve ark., 1993). Cloninger modeli kişiliğin hem sabit hem değişken yönlerini ölçtüğünü garanti etmektedir bu yüzden mizacı ve karakteri birlikte ele almak faydalı olacaktır.

Cloninger, mizacın ve karakterin bütün kişiliğimizi ortaya çıkarmak için etkileşim içinde olduğu kuramını kurmuştur. Cloninger’a göre kişiliğin, yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme olmak üzere dört ana mizaç; kendini yönetme, işbirliği yapma ve kendini aşma olmak üzere üç ana karakter boyutu vardır. Mizaç boyutlarının nörokimyasal iletiler ile ilgili olduğunu yenilik arayışının dopamin ile ilgili olduğunu ve davranışın aktivasyonunu sağladığını, zarardan kaçınmanın serotonin ile ilgili olduğu ve davranışsal ketlenmeye neden olduğu, ödül bağımlılığının ise norepinefrin ile ilgili olduğu ve davranışın devamlılığını sağladığı öne sürülmüştür (Cloninger, 1993). Mizaç özelliklerinin merkezi sinir sistemi tarafından denetlendiği

belirtilmiştir. İlerleyen çalışmalarının sonucunda Cloninger bireyi anlamakta sadece mizaç özelliklerinin yeterli olmadığını görmüş ve karakter boyutları da ekleyerek ölçeğinin adını bugünde kullanılan şekli olan ‘Mizaç ve Karakter Envanteri’ (Temperament and Character Inventory; TCI) olarak güncellemiştir (Cloninger ve ark. 1993). Bu genişleme, sosyal ve bilişsel gelişim, insancıl ve transpersonal psikolojideki kişilik gelişimi tanımlarından gelen bilgilerin sentezine dayanmaktadır. 240 maddeli MKE (Temperament and Character Inventory) ile ölçülen yedi boyutlu yeni kuram, kişilik bozukluğunun alt tiplerini birbirlerinden ve diğer psikiyatrik bozukluklardan daha iyi ayırmak amacıyla, ayırıcı tanımlarını mümkün kılacak şekilde formüle edilmiştir (Arkar, 2005).

Psikoloji biliminde uzun yıllardan beri süregelen en önemli tartışmalardan birisi kuşkusuz genetik-çevre arasındaki savaştır. Bu tartışma, bilimin temel konularından biri olan kişilik kavramı üzerinde de elbette ki hakim olmaktadır. Günümüzde çoğunluk tarafından kabul edilen görüş, kişiliğin kalıtsal eğilimler (genetik yatkınlıklar) ile çevresel etkenlerin etkileşimleri yoluyla geliştiği yönündedir. Buna göre, normal popülasyonda çoğunlukla “normal dağılım” gösteren mizaç özelliklerindeki varyansın yaklaşık %50’si, genetik farklılıklar tarafından açıklanmaktadır. Bu orana göre, kalan %50’lik varyansın, %25-30’unun paylaşılmayan çevresel etkenlere (kişinin yaşadığı deneyimleri) ve %15-20’sinin ölçüm hatalarına denk geldiği belirtilmektedir. Buna göre, bir arada büyüyen kardeşlerin paylaştığı çevresel etmenler temel mizaç özellikleri üzerinde çok az etkiye sahiptirler, ancak kişiliğin diğer bileşenlerini etkilemektedirler (Arkar, 2005).

### **1.2.1 Mizaç**

Mizaç; fitrat, tıynet, cibilliyet, meşrep, yaratılış, huy kelimeleriyle eşanlamlı kullanılmakta olup etimolojik olarak Arapça kökenli bir kelimedir. Kökeni “birden fazla şeyin karışımı, doğru orantılı terkip, kıvam” anlamına gelmektedir (Özdemir ve Acarkan, 2010)

Mizaç, duygulardaki kalıtsal yatkınlıklar ve duygulardan köken alan dürtülerin otomatikleşmiş davranış özelliklerinin ve erken yaşamda gözlenebilen ve yaşam boyu

devam eden alışkanlıkların altında yatan öğrenme olarak tanımlanmaktadır. Mizacın farklı kültürler, etnik gruplar, farklı kıtalar ve politik sistemlere karşın evrensel olduğu gösterilmiştir (Svrakic ve Cloninger, 2007) . Mizaç özellikleri, uyumlu sosyal davranış örüntüleri ile örtülü olarak, belirli durumlara verilen bilişsel tepkilerin özgün formlarıdır. Mizaç terimi, kişinin yaptığı şeyi ne şekilde yaptığı ile ilişkili olarak kullanılan bir terimdir. Bu açıdan bakıldığında bireyin davranış stili (davranışın ne şekilde ya da nasıl yapıldığı), o kişinin mizacı ile aynı anlamı taşımaktadır. Her ikisi de davranışın “ne kadar iyi” yapıldığıyla ilgilenen “yetenek” kavramından ve kişinin yaptığı işin “neden” yapıldığıyla ilgilenen “güdü” kavramından farklılık göstermektedir. Ancak mizaç, erken bebeklik döneminde belirgin olarak görülen stile yönelik karakteristikleri anlatırken, davranış stili daha kapsamlıdır ve çocukluk ya da yetişkinlikte ortaya çıkan karakteristikleri ve eğilimleri içermektedir. Mizaç, her zaman bireyin yetenekleri, dürtüleri, dış çevresel stresler ve olanaklar ile etkileşim içinde ele alınmaktadır. Yani, mizaç çevresel koşullardan etkilenmektedir, değişmez bir özellik taşımamaktadır (Arkar, 2004).

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 açmaktadır. Bunun aksine, bu hormonun kanda gereğinden az bulunması, tembelliğe, hareketsizliğe, fiziki güçsüzlüğe ve bedensel yorgunluğa sebebiyet vermektedir. Mizaç, duygulara dayalı becerilerin ve alışkanlıkların bütünleştirilmesinin altında yatan duyumsama, bağlantı kurma ve motivasyon süreçlerine karşılık gelmektedir. Karakter ise kavramsal öğrenmeye dayalı simgeleştirme ve soyutlama süreçlerine karşılık gelmektedir. Özgül olarak mizaç ve karakter, önermesel (propositional) ve işlemsel (procedural) şeklinde, iki tür bellek ve öğrenmeye dayanarak kavramsallaştırılabilmektedir. Mizaç (kişiliğin duygusal özü) kortikositriatolimbik sistem tarafından düzenlenen işlemsel belleği içermektedir. Karakter (kişiliğin kavramsal özü), simgeleştirme ve soyutlama yüksek bilişsel

işlevlerini içeren önermesel bellek ile ilişkilidir. Bu iki temel bellek ve öğrenme sistemi işlevsel olarak ayrıştırılabilmektedir. Örneğin, striatal lezyonlarla karakterize Parkinson hastalığı olan kişiler, işlemsel öğrenmede bozulmalar gösterirken, önermesel öğrenmede göstermemektedir. Tam tersi olarak, medial temporal lob'daki lezyonlarla karakterize amnestik sendromlu kişiler, önermesel öğrenmede bozulmalar göstermektedir, işlemsel öğrenmede bozulma göstermemektedir (Arkar, 2005).

Mizaç, kişinin yapısal olarak eylemlerini ve duygularını etkilemektedir. Mizaç, biyokimyasal bünyenin tabiatına yakından bağlıdır, bu sebeple o kalıtımın etkisindedir ve devamlılık arz eder. Çabuk kızmak, çabuk öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak vb. bireylere göre değişen mizaç özelliklerini oluşturmaktadır (Köknel, 1997, 19).

Daha öncede belirtildiği gibi kişiliğin dört ana mizaç boyutu bulunmaktadır ve bunlar yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etmedir. Mizaç boyutları aşağıdaki şekilde ayrıntılandırılacaktır.

### **I.2.1.1 Yenilik Arama (*Novelty Seeking*)**

Yeniliğe yanıt olarak “sık araştırmacı aktivite, dürtüsel karar verme, ödül alma olasılığı belirlediğinde aşırılık ve taşkınlık, çabuk kolay sinirlenme ve engellenmeden aktif kaçınma gibi davranışların” etkinleşmesindeki veya başlamasındaki kalıtsal bir yanlılık, eğilim olarak görülmektedir (Arkar ve ark., 2005).

Yenilik Arama boyutunda ortalamadan yüksek olan ve diğer iki boyutta orta düzeyde olan kişiler, dürtüsel, araştırmacı, kararsız, çabuk fikir değiştiren, kolay heyecanlanıp çabuk tahrik olabilen, çabuk sinirlenen ve hiddetlenen, müsrif, düzensiz ve sistemsiz kişiler olarak karakterize edilmektedir. Yeni ilgilere ve aktivitelere çabuk girerler, ancak, detayları ihmal etme eğilimindedirler ve çabucak ilgileri kaybolur ve sıkılırlar. Çok kolay biçimde provoke edilip, kavgaya hazır hale gelebilirler. Tam tersi olarak, diğer iki boyutta orta düzeyde olan ancak yenilik araması ortalamadan düşük olan kişiler, yeni ilgilerle çok yavaş bir şekilde ilgilenen, zihni daha çok dar, odaklanmış detaylarla meşgul olan, bir karar verirken çok fazla düşünen kişilerdir. Tipik olarak,

ince fikirli, katı, sadık, vefalı, kolay kolay sinirlenmeyen, tutumlu, düzenli ve sade kişiler olarak tanımlanabilirler (Arkar, 2004).

Yüksek Yenilik Araması olan bireyler çabuk kızan, meraklı, kolayca sıkılan, dürtüsel, abartılı ve düzensizlerdir. Özgünlük, keşif ve ödül potansiyeli taşıyan alışılmadık ve yeni olanı araştırma şevki yenilik arayışının uyuma dönük faydalarıdır. Dürtüsellik, öfke patlamaları, ilişkilerde potansiyel olarak maymun iştahlı ve çalışmalarda izleyici olma özellikleri ise olumsuz yanlarını oluşturmaktadır. Düşük Yenilik Aramaya sahip olan insanlar yavaş mizaçlı, meraksız, soğukkanlı, tutumlu, çekingen, tekdüzeliğe karşı sabırlı ve düzenli kimselerdir. Düşüncelilik, esneklik, sistemli çalışma ve titiz yaklaşım gibi özellikleri bunların gerekli olduğu durumlarda bir avantajdır. Düşük dopaminerjik etkinlikle bağlantılıdır (Svrakic ve Cloninger, 2007) .

Zuckerman (1994) heyecan-uyaran aramayı, farklı, yeni, karmaşık ve yoğun uyaran ve yaşantıları arama ve bu yaşantılar için fiziksel, sosyal, yasal ve mali riskler almaya dayanan bir kişilik özelliği olarak tanımlamaktadır. Horvath ve Zuckerman (1993) yüksek düzeyde heyecan arayan ve risk alan kişilerin yaptıkları işlerde dikkatlerini seçici olarak zevk ya da ödüle yönelttiklerini, düşük düzeyde heyecan ve risk arayanların ise dikkatlerini daha çok olası olumsuz sonuçlar üzerinde yoğunlaştırdığını ileri sürmektedirler (Akt. Sümer ve Özkan, 2002).

### **1.2.1.2 Zarardan Kaçınma (*Harm Avoidance*)**

Gelecekte olabilecek sorunlar için kötümserlik, belirsizlik korkusu ve yabancılardan utanma gibi pasif-kaçınan davranışlar ve kolayca yorulma gibi davranışların ketlenmesinde veya durdurulmasındaki bir kalıtsal eğilim olarak görülmektedir (Arkar, 2005). Belirsiz bir korku, utangaçlık ve sosyal engellenmişlik, sorunlardan ve engellerden pasif kaçınma, çabuk yorulma ve hatta başka insanları endişelendirmeyen durumlarda sorun beklentisi içindeki karamsarlık kaygısı olarak gözlemlenmektedir. Birçok insanı endişelendirecek bir duruma karşın, zarardan düşük oranda kaçınan insanlar kaygısız, enerjik, cesur, sempatik ve iyimserdirler. Yüksek serotonerjik aktiviteyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Zarardan Kaçınma (ZK) davranışsal inhibisyon sistemi ile ilişkilidir ve davranışların önlenmesi ya da durdurulmasına dair kalıtsal bir eğilimdir (Köse ve ark., 2004, s.108). Zarardan kaçınmada ortalamadan yüksek olan kişiler, ihtiyatlı, tedbirli, gergin, vesveseli, korkak, utangaç, kolayca yorulan kişiler olarak karakterize edilmektedir. Düşük olan kişiler, kendinden emin, rahat, iyimser, hiçbir şeyi dert edinmeyen, sempatik ve enerjik kişilerdir (Arkar, 2005).

### **I.2.1.3 Ödül Bağımlılığı (*Reward Dependence*)**

Ödül bağımlılığında ortalamadan yüksek olan kişiler, yardımsever, başkalarını memnun etmeye çok istekli, çalışkan, sempatik, duygusal, sosyal uyaranlara duyarlı, ödüllendirilme beklentisiyle doyumlarını erteleyebilen kişiler olarak karakterize edilmektedir. Tam tersi olarak, düşük olan kişiler, sosyal olarak ilgisiz, lakayt, duygusal olarak soğuk, pratik, katı (dediğim dedik), seçimlerinden duygusal olarak bağımsız kişilerdir. Para gibi pratik ödüllere yanıt verirler, “aferin, iyi olmuş” gibi sosyal pekiştirmenin sözel sinyallerine duyarsızdırlar ve onlara çok fazla doyum vermeyen ilişkileri ve etkinlikleri çabucak sonlandırırlar ve çok çabuk soğuyabilirler (Arkar, 2005). Bu ödül bağımlılığı özelliklerinin üçüncü temel beyin sistemindeki varyasyonları yansıttığı düşünülmektedir. Bu beyin sisteminin, ödülün veya cezadan kurtuluşun koşullu sinyallerinin ortaya çıkışını kolaylaştırdığı ve aynı zamanda, önceden ödüllendirilmiş davranışların sönmesine olan direnci de arttırdığı iddia edilmektedir. Bu sistem için, nöropinefrin’in temel nöremodulator olduğu görülmektedir ve öğrenmede ve yeni eşleşmiş bağlantıların hatırlanmasında kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir.

### **I.2.1.4 Sebat Etme (*Persistence*)**

Sebat Etme (Persistence), engellenme ve yorgunluğa karşı sebat etmeye olan kalıtsal eğilimdir. Sebat eden bireyler insanı engelleyen ödül yokluğu durumlarıyla karşılaştıklarında bu davranışın sönmesine karşı direnç sergilerler. Bu mizaç boyutu, Mizaç ve Karakter Envanteri’nde 8 maddelik ölçek ile temsil edilmektedir. Bu davranışın idamesini açıklayan 4 farklı davranış paradigmasını tanımlamaktadır. Bunlar; tembelliğe karşı beklenen ödül işaretlerine yanıtta çaba harcama isteği, sürekli

ödül ve ceza olmaması ile bozulmaya karşı aralıklı cezaya yanıtta çok çalışmak, beklenenden azını becerebilmeye karşı aralıklı engelleyici ödül almamaya yanıt olarak hırsla beklenenden fazlasını becerebilme ve sürekli ödüllendirilmezse pragmatik vazgeçmeye karşı aralıklı ödüle yanıtta mükemmeliyetçi saplanmadır (Arkar, 2005). Engellenme, yorgunluk ve aralıklı pekiştirilmeye rağmen davranışın sürekliliğindeki bir kalıtsal yanlılık, eğilim olarak görülebilmektedir. Çalışkanlık, azimlilik, hırslılık ve mükemmellecilik olarak gözlenebilmektedir (Arkar, 2004).

### **I.2.2 Karakter**

Karakter, iç görü elde edilmesi, diğer insanlar ve diğer nesnelere hakkındaki kavramlarımıza dayalı olarak, gönüllü hedefler ve değerlerdeki bireysel farklılıklara karşılık gelmektedir. İç görü öğrenmesi, deneyimin yeniden kavramsal olarak organizasyonu ve uyumsal yanıtın gelişimi şeklinde tanımlanabilmektedir. Kişisel değer ve amaçların yansıdığı nesne ilişkilerini ve bireysel farklılıkları içermektedir. Diğer bir deyişle karakter bir bireyin isteyerek kendi kendine ne yaptığıdır. Karakter akılcı ve iradelidir. Mizaç korku, kızgınlık gibi basit duyguları içerirken karakter bir amaca yönelik karar, empati, sabır ve hatta olgun bireylerde daha fazla bulunan aşk, ümit ve inanç gibi ikincil duyguları içermektedir. Sonuç olarak karakter yürütücü kurallar koyucu ve yargısal işlevleri içeren ruhsal olarak kendini yönetebilme olarak tanımlanabilir. Karakter doğumdan itibaren geç erişkinlik dönemine doğru giderek olgunlaşmaktadır (Arkar, 2004).

Cloninger'in psikobiyolojik kişilik modelinde karakter, kendini yönetme (selfdirectedness), işbirliği yapma (cooperativeness) ve kendini aşma (self transcendence) olmak üzere üç boyutta incelenmektedir. Bütünüyle geliştiğinde bu üç özellik olgun kişiliği tanımlamaktadır. Olgun karakter özellikleri uyuma yönelik olup, kişinin duygusal ihtiyaçları ile toplumsal normların baskısı arasındaki uçurumu azaltarak, mizacın çevreye uyumunu en üst noktaya taşımaktadır. Olgun karakter yapısına sahip kişiler dürtülerini, doyum ve isteklerini erteleyebilme kapasitesine sahiptir. Bu karakter özelliklerinin bir kişide düşük düzeyde görülmesi bireyde

genellikle dezavantajlı durumlara yol açarak kişinin, sosyal veya mesleki işlevselliğinde bozulma ile kendini göstermektedir (Arkar, 2008).

### **I.2.2.1 Kendini Yönetme (*Self-Directedness*)**

Uzunoğlu (2004) karakteri, çocuk doğduktan sonra kendi mizaç potansiyelinde var olan eğilimlerin, kabiliyetlerin, insani, ahlaki değerlerin, anne baba ve yakın çevresinin ona öğrettikleri ve kazandırdığı alışkanlıklar ile karşılıklı münasebeti sonucunda, onda şekillenen alışkanlıklar, tutum ve davranışlar ile varlıkları, nesnelere kullanma tarzları şeklinde tanımlamıştır.

Kişinin kendi seçimleri konusunda sorumluluğu kabul etmesi, ne istediğini bilmesi, sorunlarını çözmede beceri ve güvenin gelişmesi ve kendini kabullenme gibi özelliklerden oluşmaktadır. Kendini yöneten bireylerin en büyük avantajları gerçekçi ve etkili olmalarıdır. Kendini yönetme puanları düşük olan bireyler suçlayıcı, yardım arayıcı, sorumsuz, güvensiz, tepkiseldir ve anlamlı içsel hedefler tanımlayamamakta, kuramamakta ve bunları takip edememektedir. Kişilik bozukluğunun varlığının ya da yokluğunun temel belirleyicisidir (Arkar, 2004). Olumlu tarafta, olgun, etkin, iyi organize olmuş kişiler, benlik saygıları yüksek, hatalarını itiraf edebilen, kendilerini oldukları gibi kabul eden, yaşamlarının belli bir anlamı ve amacı olduğunu düşünen, hedeflerine ulaşmak için tatminlerini erteleyebilen, sorunların çözümünde teşvik edici olan kişilerdir. Olumsuz tarafta ise bu kişilerin benlik saygıları düşüktür, sorunlarından ötürü başkalarını suçlarlar, belirli bir amaçlarının olmadığını düşünürler, sıklıkla reaktif, bağımlı ve beceriksizdirler.

Kendini yönetme puanı yüksek bireyler kendi kendine karar verebilen, istenilen amaçlara ulaşabilen ve eylemleri için sorumluluk kabul eden kişiler olarak tanımlanır. Fakat öz yönetimi düşük kişiler hedef koymak ve hedeflere ulaşmak için çabalarlar, eylemlerinin sorumluluklarını yüklenmede başarısız olurlar ve genellikle işlevsiz tutumları ve düşük özsaygıları vardır (Cloninger ve ark., 1993).

Olumlu tarafta, olgun, etkin, iyi organize olmuş kişiler, benlik saygıları yüksek, hatalarını itiraf edebilen, kendilerini oldukları gibi kabul eden, yaşamlarının belli bir anlamı ve amacı olduğunu düşünen, hedeflerine ulaşmak için tatminlerini erteleyebilen,

sorunların çözümünde teşvik edici olan kişilerdir. Olumsuz tarafta, “borderline” kişilerin benlik saygıları düşüktür, sorunlarından ötürü başkalarını suçlarlar, belirli bir amaçlarının olmadığını düşünürler, sıklıkla reaktif, bağımlı ve beceriksizdirler (Köse, 2003).

### **1.2.2.2 İşbirliği Yapma (*Cooperativeness*)**

İşbirliği yapma, diğer insanlarla özdeşim ve diğer insanları kabuldeki bireysel farklılıklara göre formüle edilmiştir. Bu faktör, kabullenme, kabul gösterme ya da bencilce saldırganlık ve düşmanlık ile bağlantılı olarak karakterin farklı yönlerini ölçmek için tasarlanmıştır. Kişilik bozukluğunun bütün kategorileri düşük işbirliğine yatkınlık ile bağlantılıdır. Özellikle Kendini Yönetme de düşük ise, kişilik bozukluğu kesin olarak var denilebilir (Arkar, 2004).

İşbirliği yapma özelliği yüksek olan insanlar, sosyal olarak hoşgörülü, empatik, yardımsever, merhametli kişiler olarak tarif edilmektedir. İşbirlikçi olmayanlar ise, sosyal olarak hoşgörüsüz, diğer insanlara ilgi göstermeyen, yardımsever olmayan, kinci insanlardır. Rogers, diğerlerine koşulsuz kabul gösteren, başkalarının duygularına empati yapabilen, kendi çıkarlarını gözetmeksizin başkalarının amaçlarına ulaşmalarına yardım etme isteği duyan, kolaylaştırıcı (facilitative) insanı tanımlamıştır. Bu gibi sosyal kabul, yardımseverlik, başkalarının haklarına ilgi ve saygı, birbirleriyle ve olumlu benlik saygısı ile korelasyon göstermektedir. Empati, birlik olma duygusu veya diğer insanlarla özdeşim olarak tanımlandığında, başarılı iletişimi ve başkalarına merhamet duymayı mümkün kılmaktadır. Yardımseverlik ve merhametlilik, gelişim psikolojisinde olgunlaşmanın belirtileri olarak kabul edilmektedir. Bu gibi merhametlilik, affedici olmayı ve başkalarına, onların davranışlarından bağımsız olarak, müşfik olmayı içermektedir. Dostça sevgi duygularını ve düşmanlığın yokluğunu içermektedir (Köse, 2003).

### **I.2.2.3 Kendini Aşma (*Self-Transcendence*)**

Kendini aşma, genel olarak, bir bütünün temel ve önemli parçalarını oluşturan her şeyle özdeşim anlamına gelmektedir. Bu, her şeyin bir bütünün, bir toplamın parçası olduğu “birleştirici bilinç” (unitive conciousness) durumudur. Birleştirici bilinçte, bireysel kendilik yoktur, çünkü kendilik ile diğer arasında anlamlı bir fark yoktur, kişi basitçe kozmozun evriminin bütünleşmiş parçası olduğunun farkındadır. Bu birleştirici yaklaşım, doğayı ve doğanın kaynaklarını kabul etme, bunlarla özdeşleşme veya bunlarla ruhani ve manevi bir birlik kurma olarak tanımlanabilmektedir (Arkar, 2004). Genel olarak bir bütünün temel ve önemli parçalarını oluşturan her şeyle özdeşim anlamına gelmektedir. Kişide inançlara, ülkülere, aydınlanmaya yatkınlık gibi özellikler bulunmaktadır. Kendini aşan bireyler adaletli, anlayışlı, dindar, sade ve alçak gönüllüdürler. Kendini aşma puanları düşük olan bireyler pratik, tarafsız, materyalist, kontrolcü ve gösterişli olma eğilimindedirler. Bununla birlikte sıkıntıları, başarısızlıkları, kişisel ve maddesel kayıpları ve ölümü sürekli olarak kabullenme zorluğu çekerler (Arkar, 2004).

### **I.3 Stres**

Stres insan hayatının kaçınılmaz bir gerçeğidir ve insanlık tarihi kadar eskidir. Eski çağlardan beri insanların farkında olduğu ve çare aradığına dair çeşitli kaynaklar bulunan stresin kelime olarak büyük bir olasılıkla Latince'den geldiği ve kuvvetlice çekmek anlamına gelen “stringere” den türetildiği belirtilmektedir. Ancak literatürde ilk olarak 1303 yılında İngiliz şair Robert Mannyang tarafından yazılan “Handlyng Synne” adlı kitapta yer almıştır (Cox, 1978, aktaran, Aysan, 1988). Stres, tarihsel akış içinde farklı tanımlarla gündeme gelmiştir. On dördüncü yüzyılda stres; yaşamda karşılaşılan güçlükler, talihsizlikler ve zorluklar anlamında kullanılmıştır (Ercan, 2002). 17.yüzyılda kelimenin başlangıçta bela, kara haber anlamlarında kullanıldığı bilinmekte, 18. ve 19. yüzyıllarda ise değişerek güç ve baskı anlamlarında, bir objeye ya da bireye yönelik olarak kullanıldığı görülmektedir (Köknel,1998). Yine on dokuzuncu yüzyılda ise stresin, uzun süreli hastalıkların temeline konulduğu görülmektedir (Ercan, 2002).

Bugün sözlüklerde fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek, zorlamak; isim olarak, baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük, zarar, zor karşılığı kullanılmaktadır (Köknel,1998). Bilim dünyasında ise stres sözcüğü ilk kez 17. yüzyılda elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. 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 (Şahin, 1998). 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 oluşmaktadır. Cannon bu süreci homeostasis ve "savaş kaç tepkisi" kavramlarıyla açıklamaktadır (Akman,2004).

Kavramı ilk kez ortaya atanlardan Hans Selye stresi, organizmanın her türlü değişmeye özel, belirli olmayan (yaygın) tepkisi olarak tanımlamıştır. Hans Selye'nin çok benimsenen bu tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme, bedenin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (akt. Pehlivan,1993). Stres sözcüğü hemen hemen bütün dillerde çevrilmeden stres olarak kullanılmaktadır. Selye'nin tanımında, stres tepkisinin uyanmasında hem memnuniyet verici hem de sıkıntılı oluşumların etkili olduğuna işaret edilmektedir. İnsan bedeni genel olarak zevkli ve zararlı olaylar arasındaki farkı ayırt etmemektedir. Her iki durumda da beden işlevini yerine getirmektedir. Bu nedenle hem memnuniyet verici hem de olumsuz uyarılar altında bedeninin gösterdiği stres tepkisi aynıdır (Pehlivan,1993).

Psikoloji alanında stresle ilgili çalışmalar 1950'li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık raporlarında yer almaya başlamıştır. Akademik çalışmalarda psikolojik bir kavram olarak stresin yaygınca kullanılmasında rol oynayan üç temel etken vardır: Bunlardan birincisi stres kavramının toplayıcı özelliğe sahip olmasıdır. Stres, endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, ağır dış şartlar, benlik tehdidi, engellenme, güvenliğin tehdidi, uyarılma ve daha pek çok terimin yerine kullanılmıştır. İkinci olarak, stres kavramı psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterme

imkânı vermiş; bu bağlantıların rahatça izlenebilmesi günümüzde daha da geçerlilik kazanan davranışçı psikolojinin tedavi yöntemlerine katkıda bulunmuştur. Stresin psikolojik kavram olarak ele alındığı üçüncü önemli alan insanla ilgili her alanda “alışılmamış etkilerin” araştırılmasıdır (Baltaş ve Baltaş 2012).

Lazarus ve Folkman (1994) ise stresi, “birey ve çevresi arasında oluşan, bireyin kaynaklarının zorlandığı veya aşıldığı ve iyilik durumunun tehlikeye girdiği bir ilişki” olarak tanımlamaktadır. Yaşamın hemen her boyutunda bireysel ve toplumsal düzeyde yaşanan değişim, yenilikleri de beraberinde getirmesiyle yararlı bir olgu olarak kabul edilmektedir. Ancak bununla beraber değişimin boyutu ve bireydeki olası etkileri önemlidir. Değişim, bireyin yenilikleri benimseme ve içselleştirebilme kapasitesinin sınırlarını zorladığında strese neden olmaktadır.

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 çalışmaktadır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşmaktadır ve böylelikle yeni duruma bir uyum sağlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Allen’e göre (1983) stres, “bedenin bir tepkisidir.” Bu, stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki meydana getirmesi yönüne işaret etmektedir. Buna göre stres fizyolojik bir durumdur ve endişe, kaygı, depresyon veya engelleme değildir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için başlatıcı uyarıcılar olabilir, ancak kendileri stres değildir.

Psikoloji sözlüğüne bakıldığında stresin iki farklı şekilde tanımlandığı görülmüştür. 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 etkindir. Stresin aşırı olması ya da uzun sürmesi, bireyde aşırı bir yüklenme yaratabilmektedir ve çeşitli patolojilere yol açabilmektedir (Budak, 2003).

Bazı araştırmacılar tarafından stres kategorilere ayrılmıştır. Örneğin Jessie Barnard stresi yararlı stres (eustress) ve zararlı stres (distress) olarak ikiye ayırmıştır. Bunlardan birincisi yaşandıkça neşe, canlılık ve kazanç sağlayan, istenmesi gereken bir durumdur. Zararlı stres ise aşırı ve sürekli olan ve bireyin güçlerini tüketen bir stres türüdür (Baltaş ve Baltaş, 1999). Stresi gruplandıran bir başka öneride Lazarus, Deese ve Osler (1952) tarafından ortaya atılmıştır. Çalışmalarında stres durumlarının başarıya etkisi üzerinde durmuşlardır. Bu çalışmalarda da vurgulandığı gibi gerilim, endişe, baskı, çelişki, sıkıntıya düşme, engellenme, zorlanma gibi sözcüklerle ve genellikle olumsuz bir içerikle özdeşleştirilen stresin her zaman kötü ve istenilmeyen bir şey olduğu da ileri sürülmemelidir. Bedenin zorlanmasına yol açan stres daha çok “kötü stres” olarak görülse de, belli bir miktardaki stres yaşamamız ve büyümemiz için gereklidir. “İyi stres” güçlenmek, ayakta kalmak, olgunlaşmak için gerekli görülmektedir. Stres düzeyindeki belli miktardaki artış, optimal stres düzeyine ulaştığında performansta ve yeterlilikte artışa yol açmaktadır. Böylece belli oranlarda stres başarı için kaçınılmaz hale gelmektedir (Baltaş, Baltaş, 2002).

Yukarıda da açıklandığı üzere birçok farklı bakış açısı, stresi tanımlamaya çalışan araştırmacıları türlü ve çok boyutlu tanımlamalar yapmaya yöneltmiştir. Günümüzde de stres kavramsal olarak ele alınışı, disiplinlere ve çalışma alanlarına göre farklılık göstermektedir. Bu çeşitlilik, kavramı ele almak için disiplinler arası bir kuramsal çerçeve ihtiyacını doğurmaktadır.

Genel olarak bakıldığında, günlük yaşamda bireyler için stres oluşturan olaylara, “stresli yaşam olayları” denilmektedir. Eşin ölümü, işten atılma, emekli olma, önemli kişilerin kaybı, yeni bir okula başlama gibi olayları, stres verici yaşam olayları bağlamında değerlendirmek olasıdır. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi, cinsiyeti, toplumsal çevresi, yaşadığı zaman dilimi gibi pek çok faktör, bireyin farklı

stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir (Köknel, 1998).

Stres bireyin çevresel uyaranlara yeterli şekilde ya da araçsal olarak tepkide bulunmasını engelleyen bir dizi koşul ya da aşırı yıpranma maliyeti ya da organizmada olumsuz bazı etkiler kronik yorgunluk, gerilim, üzüntü, fiziksel zarar sinir bozukluğu ya da benlik saygısının kaybı gibi karşılığında tepkide bulunduğu koşullar dizisi olarak tanımlanmıştır (Balcı, 2000). Buna göre birey stres yaşantısı ile karşılaştığında, birtakım değişimler yaşanmakta ve bunlar bireyin strese olası tepkilerini meydana getirmektedir. Strese verilen tepkileri açıklamakta Genel Adaptasyon (Uyum) Sendromu (GAS) kavramı oldukça sık kullanılmaktadır. Selye'ye(1974) göre, Genel Uyum Sendromu üç aşamadan oluşmuştur: İlk aşama “alarm” aşamasıdır ve iki basamağı vardır. İlk basamakta, organizma bir şok içindedir. Bu homeostatik dengenin bozulduğu ve gerilimin yaşandığı aşamadır. Alarm durumuna yol açan faktörler, “stresörler” çeşitlidir. Bu sırada organizma, “savaş ya da kaç” tepkisi içine girerek, ikinci basamak olan “şok karşıtı” uyum süreçlerini başlatmaktadır. Aynı anda organizmanın bütün alt sistemleri (endokrin, otonom sinir sistemi) ve onlara bağlı tüm organ ve kas sistemleri harekete geçmektedir. İkinci aşama olan direnç aşamasında organizma stres yapıcıyla ve stresli durumla uzun süre karşı karşıya kaldıktan sonra, beden kendi alarm reaksiyonuyla strese karşı koymaya başlamakta ve stres yapıcı artık mevcut değilmiş gibi davranmaktadır. Beden kendisini yenilemeye başlamaktadır. Tükeniş aşaması olan üçüncü aşamada ise, stresin çok uzun sürmesi ya da stres yükünün gittikçe artması, uyum enerjisini zayıflatmaktadır, dolayısıyla ciddi ve sürekli gerilim sonucu bitkinlik ve yıkım başlamaktadır. Tükenme safhasında kayıtsızlık ve duygusal geri çekilmenin başladığı nokta, artık geri dönülmez bir noktadır (Şahin,1998). Bunun yanı sıra stresin ortaya çıkardığı bilişsel tepkiler, dikkat süreçlerinin keskinleşmesi, kısa süreli bellek ve uzun süreli belleğin hızlanması ile zihnin bilgi işlemeye çalışması şeklinde özetlenebilmektedir. Bu yolla eski bilgilere başvurularak uyaran tanımlanmaya ve geçmişteki çözüm yolları hatırlanmaya çalışılmaktadır (Şahin, 1998). Bu bilgi işleme sürecinde organizmanın karşılaştığı değişim, aynı zamanda bir tehdit olarak yorumlanırsa korku, kaygı gibi duygusal tepkileri ortaya çıkarmaktadır. Karşılaşılan

uyarıcı, kişi tarafından yaşam alanına bir müdahale olarak yorumlanırsa, genellikle öfke duygusuna yol açmaktadır. Uyarıcılar veya değişimler bir kayıp olarak yorumlandığında ise, karamsarlık ve depresyon ortaya çıkmaktadır (Şahin,1998)

Çok çeşitli stres tanımları yapıldığı gibi, stresin kişileri etkileme düzeyleri ile ilgili de farklı görüşler bulunmakta ve stres düzeyinin, kişiden kişiye değişebildiği gibi, aynı stres uyaranının, aynı kişide zaman zaman farklılık gösterebildiği belirtilmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996). Strese maruz kalan bireylerin tepkilerini ve bu tepkilerin nasıl, neye göre farklılaştığını anlayabilmek adına bu çalışmanın da ana başlıklarından biri olan stres ile başa çıkmayı araştırmanın gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

#### **I.4 Stres ile Başa Çıkma**

Stres tepkisinin özünde bireyin değişmelere uyum sağlama çabası vardır. Değişme ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır (Pehlivan, 2000). Atkinson ve arkadaşlarına (1996) göre, strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişiyi bunu azaltmak için bir şeyler yapmaya güdülemektedir. Bir kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denmektedir. Bir başka açıdan stresle başa çıkma; stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal düzeylerde gösterilen çabalar (Gümüşbaş, 2008). Stres verici olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı başa çıkma tarzlarını kullanmak evrensel bir tutumdur (Türküm, 1999).

Günlük yaşamda beklediğimiz yönde durumlarla karşılaşmadığımızda veya beklemediğimiz sonuçlarla karşılaştığımızda yoğun veya hafif şiddette, kısa veya uzun süreli olarak zorlanma yaşanmaktadır. Strese ilişkin en tanınmış olan yaklaşımlardan biri Lazarus'a aittir. Lazarus daha sonra Folkman'la birlikte stres ve stresle başa çıkmaya ilişkin görüşlerini şekillendirmiştir. Bu görüşe göre Folkman ve Lazarus (1988) stresi, kişinin sahip olduğu kaynakları zorlayan veya aşırı bir uyarıcı olarak

gördüğü bir durumla karşılaşması olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre stres; üç süreçten oluşmaktadır: kişi ilk olarak kendine yönelik bir tehdidi algılamaktadır; ikinci aşamada tehdide ilişkin gösterebileceği olası tepkileri aklına getirmektedir. Üçüncü aşama ise, zihinsel olarak tasarlanan bu tepkinin uygulanmasıdır. Bu da başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Bar-Tal, CohenMansfield ve Golander 1998; Folkman ve Lazarus, 1988).

Başta çıkma, stresi düşürmek için harekete geçmiş davranışların ve bilişlerin karmaşık yapılandırmasını kapsamaktadır. *Başta çıkma*, kişinin kaynaklarını aşan ya da tüketen belirli dış ve/veya iç talepleri düzenleyen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başta çıkmayı, insanlar ve çevreleri arasındaki stresli etkileşim rotasında değişiklik yapan hareketli bir süreç olarak görmek mümkündür (Lazarus ve Folkman, 1984). Buna göre, başta çıkma tek yönlü değil, çok boyutlu ve karşılıklı bir etkiye işaret etmektedir. Başta çıkma bu yüzden etkileşimli bir süreç ya da kişi ve çevresi arasındaki süreç olarak kavramsallaştırılmıştır. Başta çıkma iki süreci içermektedir; bunlar durumu değerlendirme biçimi ve sonraki uğraş olan uygun başta çıkma stilini belirlemektir (Lazarus ve Folkman, 1984; Vollrath ve Torgersen, 2000). Folkman ve Lazarus'a (1980) göre, birey öncelikle stres kaynağını değerlendirmekte, daha sonra başta çıkma stratejilerini uygulamaktadır. Değerlendirme birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki düzeydedir. Birincil değerlendirme de stres durumunun kişi için taşıdığı anlam belirlenmektedir. İkincil değerlendirme de ise, birey stres durumu karşısındaki başta çıkma seçeneklerini belirlemektedir. Söz konusu değerlendirmenin yapılmasından sonra kişi başta çıkma stratejilerini uygulamaya başlamaktadır (Şahin, 1994).

Başta çıkma ile ilgili bir başka tanım Carver ve Scheier (1994) tarafından, kişinin arzu ettiği hedeflere doğru ilerlemesine (ya da anti-hedeflerden uzaklaşmasına) izin veren koşulları yaratma ya da artık ulaşılabılır görünmeyen hedeflerden kurtulma çabası olarak tanımlanmıştır. Bu yüzden başta çıkma stresli deneyimleri takip eden tepkiler olarak görülebilmektedir. Dolayısıyla, kişiler arzu ettikleri ya da anlam yükledikleri hedeflere ulaşmada engellerle karşılaştığında ya da anti-hedefleri engellemeye çalıştığında, stres oluşmaktadır.

Başa çıkma kavramı belli bir duruma özgü veya kişilik özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkmasına göre de isimlendirilmektedir. Bunlardan *kişiliğe özgü başa çıkma* (*dispositional coping*) kavramıyla, içinde bulunulan koşullardan ve karşılaşılan stres yaratıcı durumun özelliklerinden büyük ölçüde bağımsız olarak insanların zaman içinde görece olarak tutarlı ve kararlı, diğer bir deyişle kolayca değişmeyen başa çıkma stilleri anlatılmaktadır. Bu özellikten kişinin kendisi haberdar olabildiği gibi, kişiyi yakından tanıyan kişiler de bu özelliği fark edebilmektedir (Türküm,1999). Değinilenler dışında daha pek çok sınıflama sisteminin ortaya çıkmaya devam ettiği vurgulanmaktadır (Bolger,1990).

En etkileyici başa çıkma kavramlaştırması yine Lazarus ve Folkman tarafından öne sürülmüştür. Lazarus ve Folkman (1984), herhangi bir örnekte, kişilerin algılanan stres yükleyiciye karşı başa çıkma tepkilerinin, hem bireysel hem de çevresel etkilerin birikiminin bir sonucu olduğunu iddia etmişlerdir. Kişilerin başa çıkma yönünde doğal tercihleri olduğu varsayılmaktadır ve kişilerin herhangi stresli bir durumda tepkileri, bu tercihlerin ve durumsal faktörlerin etkileşimli bir işlevi olarak görülmektedir. Bu geniş ölçülü kavramlaştırmaya rağmen, başa çıkmada durumsal ve kişisel etkiler çok nadir bir arada incelenmektedir (McCrae, 1984).

Araştırmacılar genellikle iki tip başa çıkma stili sınıflamışlardır. Bunlar problem odaklı başa çıkma ve duygusal odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma biçiminde birey problemi çözmek için aktif olarak çaba sarf etmektedir. Duygusal odaklı başa çıkma biçiminde ise birey karşılaştığı stresten kurtulabilmek için duygu ve düşüncelerini kontrol etmeye veya yön değiştirmelerini sağlamaya çaba harcamaktadır (Lazarus, 1991).

Başa çıkma kavramı aynı zamanda belli bir duruma özgü veya kişilik özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkmasına göre de isimlendirilmektedir. Bireyin hangi yöntemi kullanacağını ise çeşitli değişkenler belirlemektedir, bu değişkenlerden bazıları kişinin inançları, problem çözme becerileri, sosyal becerileridir (Lazarus, 1984). Problem odaklı başa çıkma davranışları, stres kaynağı olarak algılanan durumları değiştirmek için yapılan doğrudan girişimlerle ayırt edilmektedir. Yaklaşan büyük

alışverişlerden kaynaklanan stresi yönetmek için, mesela bir tüketici tedbir olarak, pişmanlık duyacağı bir alışveriş kararı alma hakkındaki endişelerini azaltacak bilgileri araştırabilmektedir. Aksine, duygu odaklı başa çıkma, dışsal bir stres yükleyicinin önemini, stres kaynağını farklı ve daha az psikolojik sıkıntı veren terimlerle anlayarak yeniden kurma girişimlerini içermektedir. Çabaları, strese neden olarak durumları değiştirmeye yönlendirmek yerine, duygu odaklı başa çıkma, öznel anlamlarda ve stresli durumların deneyimsel koşullarındaki değişikliği içermektedir. Alışveriş örneğine tekrar dönüldüğünde, bu kişiler, alışveriş stresiyle duygularını yakın bir arkadaşla paylaşarak başa çıkabilmektedirler (Carver ve Scheier, 1994).

Bazı araştırmacılar duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin işlevselliklerini karşılaştırmışlardır. Örneğin; McCrea ve Costa (1986), işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri olarak duygu odaklı başa çıkma stratejilerini; işlevsel olan başa çıkma stratejileri olarak problem odaklı başa çıkma stratejilerini görmektedirler. Duygusal anlamda dengesiz bireyler, ağırlıklı olarak duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanıyor olsalar da, az da olsa problem odaklı stratejileri de kullandıkları gözlenmektedir.

Cüceloğlu ise stresle başa çıkma yollarını, üç ana gruba ayırmıştır. Birinci grupta bedensel olarak yapılanlar var olmaktadır, nefes egzersizleri veya spor gibi. İkinci grup, zihinsel başa çıkma yöntemlerini içermektedir, uyumsuzluğa neden olan düşünce yapılarını değiştirme çabası gibi. Son grupta ise, davranış boyutunda başa çıkma yöntemleri uygulanmaktadır. Bireyin kişilik yapısının, hangi başa çıkma tekniğini kullanacağını da belirleyici bir unsur olduğu da ayrıca vurgulanmıştır (Cüceloğlu, 2000).

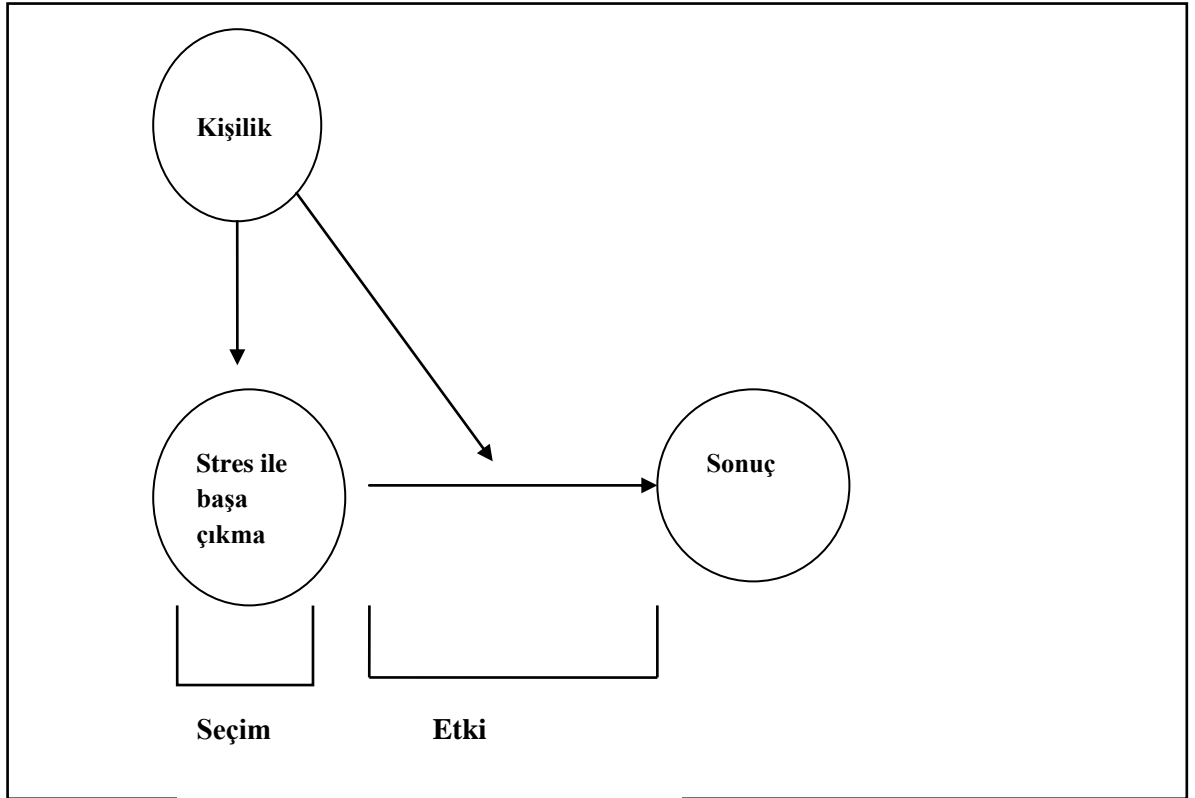
Bazı araştırmacılar, bireysel farklılıkların başa çıkmayı iki yönde etkilediğini fark etmişlerdir. Bunlardan ilki; istikrarlı (eğilimli) başa çıkma stratejileridir ki bunlar stresli taleplere herhangi bir referans olmadan kullanılabilirler (Carver ve ark., 1989). İnsanlar olayın doğasına, olayın değerlendirmesine ya da kendi kaynaklarına bağlı olarak çeşitli başa çıkma stratejileri (durumsal) kullanmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1984). İkincisi ise; kişilik boyutları/özellikleri ayrıca belirli başa çıkma

yöntemlerini tahmin edebilir olduğu ya da bu yöntemlerle ilişkili olabildiği şeklindedir (Ekşi, 2004). Başa çıkma davranışıyla bağlantılı olabilecek kişilik boyutlarına/özelliklerine gelince, Storm ve Rothman (2003) duygusal dengenin, dışa dönüklüğün, açıklığın ve sorumluluğun yapıcı başa çıkma yöntemleriyle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Stresle başa çıkmaya ilişkin literatürde yer alan birçok çalışmada, olumsuz veya stres oluşturan yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin fiziksel ve psikolojik sağlığı korumada önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Endler ve Parker, 1989; McCrae ve Costa, 1986; Miller, Brody ve Summerton, 1988). Stres verici durumlar ile baş etmede kullanılan bazı başa çıkma tarzları, bireyi stresli yaşam olaylarından uzak tutmakta, bazıları ise ruhsal bozukluklara karşı bireyin duyarlılığını arttırmaktadır (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007).

### **I.5 Kişilik ve Stresle Başa Çıkma**

İnsanlar tepki veren varlıklardır ve genellikle hayatın gerginliğinden etkilenmemeye çalışmaktadırlar. Özellikle fazla bireysel durumlarda ortaya çıkan tehditlere karşı kendilerini savunmak için sıklıkla bireysel farklılıklar oluştururlar. Kişilik, stres ve başa çıkmanın etkileşimsel modellerinin (Aldwin, 1994; DeLongis ve O'Brien, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, ve Gruen, 1986) ana ilkelerinden biri; stres ve başa çıkma süreçlerinin, kişinin ve durumun karşılıklı dinamik etkileşiminden ortaya çıkmasından kaynaklanmasıdır.



Şekil-1: Genel bir çerçevede kişilik ve başa çıkma ( Bolger ve Zuckerman,1995)

Kişilik ve başa çıkma arasındaki bağlantıyı gösteren birçok çalışma kişilik ve stres sonuçları arasındaki bağlantıyı açıklayabilmektedir (Fleischman, 1984; Holohan ve Mops, 1987; Parkes, 1986). Silverman ve Vega'ya (1994) göre durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanıp değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin, inanç sisteminin, baş etme yeteneklerindeki farklılıkların ve motivasyonel değişkenlerin önemli bir rolü olduğu gözlenmiştir. Özellikle daha ağır ve karmaşık stres durumlarından daha hafif stres durumlarına yöneldikçe, tehdit düzeyi açısından bireysel farklılıkların daha belirgin olarak görüleceği belirtilmiştir.

Bazı insanlar stres altında kötü performans gösterirken bazı insanlar ise stresle baş ederek bu süreci daha az negatif etki ile atlattıklarıdır. Bazı insanların strese karşı savunmasız olması bazılarının ise olmamasının nedeni kişiliğe bağlı yatkınlıklarla açıklanabilmektedir. Örneğin, kişilik özelliği (trait) kuramları göstermektedir ki nörotizim gibi bireysel farklılıklar strese karşı duygusal tepkileri etkilemektedir (Costa ve McCrae, 1985; Eysenck ve Eysenck,1985). Bu bağlamda stres ve kişilik ilişkisini

incelemenin yararlı olacağı düşünülmektedir ve bu düşünce çerçevesinde söz konusu araştırmanın yürütülmesine karar verilmiştir.

Baş a çıkma literatürüne bakıldığında da kişiliğ in etkisi net olarak gözlenebilmektedir. Baş a çıkmanın genelde iki farklı bağlamda değerlendirildiğ i görülmektedir. Bunlardan ilki, baş a çıkmayı kişilik özelliğ i olarak ele alan yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, baş a çıkma, kişilik özelliklerinin yansımasıdır. Dolayısıyla çevresel koşulların durumdan duruma değ işmesi, baş a çıkma konusunda önemli değ ildir. Önemli olan, bireylerin hangi tür kişilik özelliklerine sahip olduklarıdır. Bir diğ er yaklaşım olan süreç odaklı yaklaşıma göre baş a çıkmada, bağ lam çok önemlidir. Çünkü baş a çıkma, strese neden olan psikolojik ve çevresel taleplere karşı verilen bir tepkidir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986).

Eysenck bazı araştırmacılar tarafından stres ve kişiliğ in birbirinden bağımsız iki konu olarak ele alındığ ını fakat bunun büyük bir hata olduğ unu belirtmektedir. Stresin, ancak organizmanın yaşayacağ ı bir gerginlik olarak tanımlanması halinde anlam kazanması mümkün hale geldiğ i için, bu iki kavramın birbiriyle çok bağlantılı olduğ unu vurgulamıştır (Eysenck, 1985). Lazarus (1966) ise stres ile ilgili kuramında kişiliğ imizi; bizi meşgul eden şeylerle baş a çıkma stillerimizin tipinden etkilenebileceğ ini öne sürmüştür. Rosenman ve Friedman'a (1974) göre bireyin kişilik özelliğ inin stres kaynağ ı olduğ u bazı araştırmalarda vurgulanmaktadır (Arıkan ve Aktaş, 1988).

Birçok bilim adamı da kişilik özelliklerinin baş a çıkmayı, sürecin birçok aşamasında etkilediğ ini iddia etmişlerdir (Bolger ve Zuckerman, 1995). Örneğ in, nevrotiklerin geçici durumları stresli olarak değ erlendirme bu yüzden strese daha çok maruz kalma ve daha fazla baş a çıkma davranışları geliştirme ihtimalleri daha yüksektir. Nevrotiklik ayrıca daha sonra gelen sıkıntıların azaltılmasında, belirlenen baş a çıkma davranışlarının etkinliğ ini de etkilemektedir. Sadece birkaç araştırma da Cloninger'ın kişilik özellikleri ve baş a çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiş olsa da, çok sayıda araştırma, diğ er kişilik özellikleri (örneğ in; iyimserlik ve kötümserlik) ve baş a

çıkma yöntemleri arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Carver ve ark., 1989; Mosher, Prelow, Chen, ve Yackel, 2006).

Son on yılda, beş faktörlü kişilik modeli, kişilik yapısını belirlemede baskın model olarak ortaya çıkmıştır (McCrae, 1992; Wiggins, 1996). Bu beş faktör kişiliğin çekirdek boyutu olarak geniş ölçüde kabul edilse de, nispeten daha az çalışma büyük beşlinin başa çıkmadaki rolünü incelemiştir ve çok daha azı hala bu beş faktörün başa çıkma üzerindeki bağımsız etkilerini incelemeye devam etmektedir. Aslında, araştırmaların çoğunlukla nevroitiklik ve dışadönüklüğün başa çıkmadaki rolünü incelemekle sınırlı kaldığı görüşü yaygındır.

Kişinin iyimser veya kötümser olması başa çıkmayı etkileyen en iyi belgelendirilmiş kişilik özelliği alanıdır (McCrae ve Costa, 1986). Yapılan çalışmalarda iyimser insanların kötümser insanlara göre daha fazla problem odaklı başa çıkma tarzı kullandığı bulunmuştur (Carver ve ark., 1994). Lazarus ve Folkman (1987), stresin, başa çıkmanın, kişilik özelliklerinin ve öznel iyi oluşun etkileşimli bir sürecin öğeleri olduklarını belirtmektedirler. Herhangi bir stres yaşantısında, bireyin kişilik özellikleri ve çevresi bir nedensel öncül olarak görülmektedir. Kişi bu nedensel öncülü, değerlendirdikten sonra aracı bir süreci devreye sokmaktadır.

Stresin algılanışı ve yaşanışı da kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Çünkü her bireyin stres yaratan duruma, olaya ya da kişiye verdiği değer farklıdır. Daha önce aynı durumla karşılaştığında, kendisini ya da durumu kontrol etmek için neler yaptığı, kişinin durumu stresli olarak algılayıp algılamamasında etkili olmaktadır. Bizim için çok önemli olan, çok değer atfettiğimiz kişiler ya da durumlarla ilgili yaşanan küçük bir aksama bile bizi strese sokabilmektedir. Stresle başa çıkmada kişinin pek çok özelliği ve durumu devreye girmektedir. Para, eğitim, iş becerileri, aile, arkadaşlar, gevşeme tekniklerinin kazanılması, iletişim becerileri ve örgütsel yeteneklerden oluşan kaynaklar stres yaşayan kişi için ne kadar yeterliyse karşılaştığı stresle başa çıkmada daha başarılı olabileceği söylenebilmektedir. Yine kişinin geçmişte stresli durumlarla nasıl başa çıktığı da, o anda mevcut olan stresle başa çıkmasında etkin rol oynamaktadır. Eğer kişi ilgili durumun herhangi bir şekilde kontrolünde olduğunu biliyorsa durum kişi

tarafından daha az tehdit edici olarak algılanabilmektedir. Böylelikle kişinin daha üst stres düzeylerine dayanabilmesi de mümkün olacaktır (İnanç, 1997).

Başa çıkma ile kişilik ilişkisini başa çıkma tanımında direkt olarak dile getiren Bolger (1990)'a göre başa çıkma, strese maruz kalan bireyin kişilik özelliklerine göre tepki vermesini anlatmaktadır. Çeşitli kişilik özellikleriyle kullanılan başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların bulguları iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Yani sahip olduğumuz kişilik özelliklerinin bazı başa çıkma yollarına daha kolay yönelmemize ortam yarattığı söylenebilmektedir (Türküm, 1999).

Araştırmacılar zaman zaman kişiliğin başa çıkma biçimlerine aracılık ettiğini savunmuşlardır (Bolger ve Zuckerman, 1995). Bu görüşe göre kişiliğin stres kaynaklı duygusal yanıtları ve değerlendirmeleri, başa çıkmada kullanılacak tutumları etkilediği savunulabilmektedir. Örneğin; nevrotik insanların strese daha yoğun duygusal tepkiler verdiği, stres kaynağını daha çok düşündüğü, durumu düzeltmek için daha fazla enerji harcadığı ve diğer gruplardan anlamlı olarak daha iyi planlı problem çözmeyi kullandıklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (Bolger ve Zuckerman, 1995).

Beş Faktör Kişilik Modeli ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalardan alınan sonuçlara göre, nevrotiklik puanı yüksek olan kişilerin kendilerini stres altında hissettiklerinde, başa çıkma yaklaşımı olarak duygularını anlatarak hafifletme, sıkıntı ile ilgilenmeme ve durumu inkar etme gibi yolları seçtikleri tespit edilmiştir (Türküm, 1999). Benzer biçimde Baltaş ve Baltaş (2004)'a göre stresle başa çıkmayı zorlaştıran bazı kişilik özellikleri vardır, bu kişilik özellikleri; düşmanlık duyguları baskın olan kişiler, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaran, aşırı duyarlı ve duygusal talepleri önde olanlar, egoist kişilik özelliği baskın olanlar, olayları ya çok iyi ya da çok kötü değerlendirenler, olgunlaşmamış kişilik özellikleri baskın olanlar (çocuksular) ve pasif kişilerin stresle başa çıkmada başarısız oldukları vurgulanmaktadır.

Lazarus'un psikolojik sıkıntıların bilişsel-fenomenolojik kuramı, stresli durumları daha olumsuz değerlendirdikleri için, zarardan kaçınması yüksek bireylerin

kaçınarak başa çıkma geliştirmesinin daha olası olabileceğini öne sürmektedir. Bu olumsuz değerlendirme zarardan kaçınması fazla olan kişilerin, stres yükleyiciyle baş edemediklerine ve sonunda kaçma başa çıkma stilleri geliştirdiklerine inanmalarına yol açabilmektedir. Stres yükleyicileri olumlu olarak görmeleri ve sosyal bakımdan ödüllendirildikleri ortamlarda başa çıkma yöntemi kullandıkları için, ödül bağımlılığı yüksek olan kişilerin daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejisi benimsemeleri mümkündür. Düşük özdenetim ve kaçma başa çıkma stilleri arasında da bir bağlantı olabilir çünkü düşük özdenetimli kişiler bilişsel değerlendirme ve problem çözmede yetersizlikler yaşamaktadırlar. Sonuç olarak, özdenetimi düşük kişilerin problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma gibi aktif başa çıkma yöntemleri geliştirmesi daha az olasıdır çünkü bunlar daha yüksek bilişsel işleyiş gerektirmektedir (Matsudaira ve Kitamura, 2006). Ayrıca, öz denetimi düşük kişiler genellikle daha düşük öz saygı ve motivasyona sahiptir. Bu durum, stres yükleyiciyle yeterince başa çıkamayacaklarına ve doğrudan eyleme geçmek için motivasyonlarını düşüreceklerine inanmalarına yok açabilmektedir. Ancak alternatif olarak, özdenetimi düşük bireylerin genellikle benlik saygısı daha yüksektir ve bu bireyler daha gelişmiş bilişsel işlemlere sahiptirler, dolayısıyla bu durum, bu kişilerin neden problem odaklı başa çıkma gibi aktif başa çıkma yöntemlerine eğilimli olduklarına bir açıklama getirebilmektedir.

Lazarus; stresi değerlendirme sürecinin ve sonuç olarak seçtiğimiz başa çıkma stilinin kişiliğimizden etkilendiğini önermiştir. İyimser ve pozitif kişiliğe sahip bireyler, stres durumunda daha pozitif değerlendirmede bulunmaktadır ve sonuç olarak önleyici başa çıkma stillerine başvurumaktadırlar (Ball ve ark., 2002). Tersine, kötümser ve korku düzeyi yüksek olan bireylerde; stres durumunda daha negatif değerlendirmelerde bulmaktadırlar ve stres faktörüyle baş edebilecek yeteneklerini küçümsemekteler, hafife almaktadırlar. Bu durumda söz konusu bireyleri, daha pasif başa çıkma stillerini seçmelerine yönlendirmektedir (Ball,2002). Bu nedenlerle, stres sadece durumdan veya kişilik özelliklerinden kaynaklanmaz, ama bu ikisi arasındaki etkileşimden kaynaklanır denebilmektedir (Montgomery ve Rupp, 2005).

Kişilik özellikleri ve başa çıkma biçimlerinin beraber incelediği bir çalışmadan (Costa ve ark., 1996) elde edilen bulgulara göre bir stres karşısında duygusal anlamda

dengeli olmayan bireyler kendilerini ve çevresindeki kişileri suçlu bulmaktadır; ancak dışadönük bireylerin bu durumla ilgili mizahi bir tutum sergilediği ve konu ile ilgili konuşma eğiliminde oldukları bulunmuştur. İlişkisel sorgulamalarda ikiz çalışmaları oldukça önemli bilgiler vermektedir. Busjahn ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan çalışmada, 212 çiftten oluşan (çift ve tek yumurta ikizleri) örnekleme 19 başa çıkma stilini ölçen “Başa Çıkma Yolları Kontrol Listesi” uygulanmıştır ve veriler yapısal eşitleme modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre tüm başa çıkma stratejilerinin genetik faktörlerden etkilendikleri gözlenmiştir. Bu başa çıkma stillerinin genel bir genetik faktörü paylaştıkları bulunmuştur. Bu bulguların yanında her bir başa çıkma stili ayrıca diğer farklı genetik faktörlerden de etkilenmektedir. Yapılan çalışmada paylaşılan ortamın aynı olmasının da etkisi araştırılmış ve paylaşılan ortamın başa çıkma stilleri üzerinde anlamlı etkisi olmadığı bulunmuştur. 19 özgül başa çıkma stilinden 3’ü paylaşılan ortamın, genetik etkiler kadar etkilediğini göstermiştir; 14’ü yalnızca genetik etkileri ve 2 si sadece paylaşılan ortamın etkilerini göstermiştir.

Corver ve arkadaşları (1989), kişilik ve başa çıkma stilleriyle arasında ilişki olduğunu, 978 henüz mezun olmamış öğrencide keşfetmiştir. Çalışma neticesinde yüksek seviyede kötümser düşük seviyede iyimser olan öğrencilerin kaçınma başa çıkma stilini; tam tersi, yüksek düzeyde iyimser olanların ise daha problem-odaklı ve duygusal-odaklı başa çıkma stillerini kullandıkları gösterilmiştir. Stresi arttıran daha savunmasız olmanın, yüksek zarardan kaçınma ve düşük kendini yönetmeye sahip olan bireyler uyumsuz başa çıkma stillerini -örneğin, kaçma başa çıkma biçimi - kullanmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir.

Krebs, Weyers ve Janke (1998), bir Alman üniversitesinde yürütmüş oldukları çalışmalarında, kişilik ve başa çıkma stilleri arasında güçlü ilişkiler bulmuşlardır. 200 Alman öğrencinin kişilik ve başa çıkma stilleri ölçülmüş ve yüksek zarardan kaçınma puanına sahip öğrencilerin daha uyumsuz başa çıkma stilleri –örneğin kaçma başa çıkma stili ve duygusal-odaklı başa çıkma- içinde oldukları bulunmuştur. Yüksek zarardan kaçınmanın, daha uyumlu başa çıkma stilleri -örneğin problem-odaklı başa çıkmayla- ile negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Lazarus'un kuramında, uyumsuz kişiliğe sahip bireylerin davranışlarının, yüksek seviyelerde kötümserlik ve düşük kendine güvenle tanımlanan kaçınma başa çıkma stilini kullanmaya daha meyilli oldukları ileri sürülmüştür (Cloninger,1993). Bu durum şu şekilde yorumlanabilir; yüksek kötümserlik ve düşük kendine güven, bireylerin stresli durumları değerlendirme ve stresi başarıyla çözme kabiliyetlerini negatif olarak etkilemektedir, bu da onların pasif başa çıkma stratejisi seçmelerine neden olmaktadır. Yüksek zarardan kaçınma, düşük kendini yönetme ve kaçma başa çıkma stili arasındaki bu ilişkinin, negatif döngü içinde gelişmesi mümkün olacaktır. Örneğin daha uyumsuz kişiliğe sahip olan bireyler, uyumsuz başa çıkma stilleriyle uğraşmak için artan eğilimleri nedeniyle streslerini çözümlenmekte daha az başarılı olabilmektedirler. Sonuç olarak, stresi değerlendirmeye devam etmede kişiyi cesaretlendiren ve başa çıkma kaynaklarını değerlendirmede negatif olarak geri dönen stresi daha fazla deneyimlemektedirler.

Düşük zarardan kaçınma ve yüksek kendini yönetme daha uyumsuz başa çıkma stilleriyle ilişkili görünse bile; yüksek seviyelerde ödül bağımlılığı ve kendini yönetme genel olarak daha uyumlu başa çıkma stilleriyle (örneğin duygusal-odaklı başa çıkma ve problem-odaklı başa çıkma) ilişkilidirler. Mosher ve ark. (2006) yaptıkları bir çalışmada, 136 Afrikalı ve Amerikalı üniversite öğrencisinde kişilik özelliklerini ve stresle başa çıkma stillerini ölçmüşlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, yüksek düzeyde iyimser olan öğrencilerin daha çok problem-odaklı başa çıkmayla uğraştıkları ve azalan depresif belirtileri deneyimledikleri gösterilmiştir. Mosher'in çalışmasında buldukları ile Aspinwall ve Taylor (1992)'ın üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında bulmuş oldukları problem odaklı başa çıkma ile iyimserlik arasındaki ilişkileri gösteren bilgileri desteklemiş, sonuçlar tekrarlanmıştır. Mosher ve arkadaşları (2006), iyimser kişiliğe sahip olan katılımcıların daha adaptif-uyumlu başa çıkma stiline tutundukları ve sonuçta stresin azaltılmasını deneyimlediklerini göstermiştir.

Connor-Smith ve Flachsbart (2007)'in 33 bin kişi ile yaptıkları meta analizde kişilik (Beş Faktör Kişilik Kuramı doğrultusunda) ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda kişilik ve başa çıkma arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur ama tüm beş faktör kişilik özelliğinin herbirinin özgül bir

başta çıkma stratejisini yordadığı da bulunmuştur. Dışadönüklük ve özdenetim (Extraversion and Conscientiousness)'e sahip olan kişilerin problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırmayı nörotizm kişilik yapısına sahip kişilere göre daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Nörotizmin kendini çekme ve duygu odaklı başta çıkma gibi problematik stratejileri yordadığı fakat ayrıca dışa dönüklük (Extraversion) gibi destek aramayı da yordadığı bulunmuştur. Kişiliğin genç örneklerde, stres altındaki örneklerde ve duruma özgü başta çıkma yerine başta çıkmayı durumdan bağımsız olarak (dispositional) değerlendirdiği raporlanan örneklerde başta çıkma biçimini daha güçlü olarak yordadığı bulunmuştur. Yüksek ödül bağımlılığı ve kendini yönetmeye sahip bireyler, stresi değerlendirmeye daha eğilimli ve stresi çözümlemedeki kabiliyetleri daha pozitif olan aktif başta çıkma stratejileriyle uğraşmaktadırlar. Ödül bağımlılığı olan bireyler sosyal olarak ödüllendirilen hareketlere eğilimli olmaktadır, bu da onları sosyal destek aramak gibi duygusal-odaklı başta çıkma stratejileriyle uğraşmaya yönlendirmektedir. Yüksek kendini yönetmeye sahip olan bireyler, problem çözme ve bilişsel değerlendirmede usta oldukları için problem-odaklı başta çıkmayla uğraşmada daha eğilimli olabilmektedirler.

Araştırmacılar, aracı kişilik-başta çıkma modellerini savunmuşlardır (Bolger ve Zuckerman, 1995; Kobasa, 1982). Bu görüşe göre, sonraki başta çıkma tercihlerinin yanı sıra, kişilik; stres kaynaklı duygusal tepkileri ve değerlendirmeleri etkileyebilmektedir. Örneğin, Bolger ve Zuckerman (1995) nevroitiklerin stres yükleyicilere daha yoğun duygusal tepkiler verdiğini, stres kaynaklarını iyileştirme yolları üzerine daha çok kafa yordukları ve problem çözümünde önemli ölçüde daha planlı olduklarını ortaya koymuştur. Aynı şekilde Chang (1998), iyimserlerin ve kötümserlerin stres durumlarını değerlendirmelerinde farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu bulgularda da gösterildiği gibi, başta çıkma sürecinin birçok aşaması kişilik özelliklerinin etkilerini kapsamaktadır. Bu özellikler bilişsel değerlendirmeleri, kişisel başta çıkma eğilimlerini ve bu algılara dayalı bir sonraki duygusal tepkileri etkilemektedir.

261 lisans öğrencisi ile yapılan kişilik ve başta çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada (Ekşi, 2004), katılımcılara Beş Faktör Kişilik Envanteri ile

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Kişilik özellikleri ile başa çıkma arasında orta düzey anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vollrath ve Torgersen'in (1999) çalışmasında stres ve kişilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan çalışmada 683 öğrencinin sekiz kişilik tipi, olumlu ve olumsuz duyguları ve başa çıkma stratejileri ele alınmıştır. Söz konusu sekiz kişilik tipinin her biri ile ölçülen diğer değişkenlerin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yüksek özdenetim ve düşük nörotizm özellikleri birleşerek stres ve başa çıkma konusunda en uygun profili oluştururken, düşük özdenetim ve yüksek nörotizm birleşerek bireyin stresten olumsuz yönde etkilenmesine ve uyumsuz başa çıkma stratejileri kullanmasına neden olmaktadır.

Bu tez çalışmasının örnekleminin psikiyatri hastaları olduğu göz önüne alındığında kişilik ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi araştıran ve bununla ilgili bulgular elde eden çalışmalara da bakmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Önceki araştırmalar, klinik örneklerde, yüksek zarardan kaçınma düzeylerinin şiddetli depresyon (Corruble, Duret, Pelissolo, Falissard, ve Guelfi, 2002) ve intihar girişimleriyle (Bulik, Sullivan, ve Joyce, 1999; Engstrom, Brandstrom, Sigvardsson, Cloninger, ve Nylander, 2004) ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırmalar, bireyin zarardan kaçınmasının tedavi edilmeden kalması durumunda, şiddetli depresyon ve belki intihar girişimleriyle sonuçlanabileceğini önermiştir. Jylha ve Isometsa (2006) örneklemini genel bir popülasyondan seçilen çalışmalarında kişilik ile psikolojik rahatsızlıklar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermişlerdir. Bu çalışmada katılımcılar rasgele seçilmiştir. Katılımcılara kişiliği ölçen kendini değerlendirme anketi (TCI-Revised; Cloninger ve ark. 1994) ile Beck Depresyon ve Beck Anksiyete envanterleri verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre yüksek zarardan kaçınma ve düşük kendini yönetme, anksiyete ve depresyon belirtilerindeki artış ile kendini göstermektedir, söz konusu kişilik özellikleri ile depresyon ve anksiyete arasında güçlü ilişki olduğu bulunmuştur. Zarardan kaçınma ve kendini yönetmenin anksiyete ile ilişkili oluşuyla ilgili elde edilen veriler anlamlı bulunmuştur.

Ball ve arkadaşları (2002) ise, kişiliğin uyumsuz başa çıkma stilleriyle ilişkili olup olmadığını belirlemek için; kontrol grubu, depresif grup ve endişeli/anksiyöz grup katılımcılardan oluşan örneklemin kişiliklerini karşılaştırmışlardır. Elde etmiş oldukları

bulgulara göre, endişeli ve depresif katılımcıların, kontrol grubundan daha yüksek düzeyde zarardan kaçınma ve daha düşük kendini yönetme mekanizmasına sahip oldukları ve problem-odaklı başa çıkma yerine kaçma başa çıkma stilini tercih ettiklerini göstermiştir. Yüksek zarardan kaçınan üniversite öğrencileri daha uyumsuz başa çıkma stilleri ile uğraş içinde oldukları bulunmuştur. Ayrıca Ball (2002) klinik çalışmalarında ödül bağımlılığı ve duygu odaklı başa çıkma arasında da güçlü pozitif ilişki bulmuştur. Bir diğer çalışma Richter, Polak ve Eismann (2003)'ın yaptıkları çalışmadır. Çalışmada normal ve depresif Alman bireylerden oluşan bir grup katılımcının kişiliklerini incelemiştir. Depresif gruba dahil olan katılımcıların yüksek zarardan kaçınma ve düşük kendini yönetme düzeyinde olduklarını bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak araştırmacılar yüksek kendini yönetme ve düşük zarardan kaçınma faktörlerinin depresif belirtilere karşı esneklik sağlanmasında rol oynadıklarını savunmuşlardır. Ancak yapılan çalışmada metodolojik bir kusur olduğu belirtilmiştir. Bu depresif olan ve olmayan gruplar hakkında çok az sosyo demografik bilgi olmasıdır. Ayrıca iki grup arasındaki ortalama yaş farkının fazla olması da kontrol grubunun geçerliliği hakkında soruları akla getirmektedir. Krebs, Weyers ve Janke (1998) ise yüksek ödül bağımlılığına sahip üniversite öğrencilerinin daha fazla sosyal destek aradıklarını ve daha az sosyal olarak ödüllendirilmemiş başa çıkma stilleriyle uğraştıklarını bulmuşlardır.

Cloninger'in kişilik özellikleri ve başa çıkma tarzları ile ilgili yapılmış çok fazla çalışma olmasa da diğer kişilik kuramlarındaki özellikler (örneğin; iyimserlik ve kötümserlik) ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Aspinwall ve Taylor, 1992; Carver ve ark., 1989; Mosher, Prelow, Chen, ve Yackel, 2006). Bu araştırmalar iyimser kişilerin aktif başa çıkma yöntemleri geliştirmeye eğilimli olduğunu ancak kötümser kişilerin daha çok pasif başa çıkma stratejileri kullanmalarının olası olduğunu göstermiştir. Zarardan kaçınma puanının yüksekliği ile kötümserlik; ödül bağımlılığı puanı ile de dışadönüklük ilişkili olduğu için, bu durum, kişiliği ve başa çıkmayı içine alan genel bulguların zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığında da kullanılabileceğini göstermektedir. Cloninger'ın kişilik özellikleri ve başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için daha çok

araştırma yürütülmelidir ancak bugüne kadar yapılan araştırmalar bizim genetik olarak belirlenen kişiliğimizin, geliştirdiğimiz başa çıkma yöntemlerini bir dereceye kadar etkileyebileceğini göstermiştir.

Gözden kaçırılmaması gereken bir konu da stres ve başa çıkmanın etkileşimsel modellerinin (Aldwin, 1994; DeLongis ve O'Brien, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, ve Gruen, 1986) ana ilkelerinden birinin; stres ve başa çıkma süreçlerinin, kişinin ve durumun karşılıklı dinamik etkileşiminden ortaya çıkıyor olmasıdır. Ancak, çok az araştırma stresin ve başa çıkmanın etkileşimsel bağlamını incelemiştir. Başa çıkmada kişiliğin rolü –en azından kısmen- stres yükleyicinin hangi bağlamda ortaya çıktığına bağlıdır. Yani aynı kişilik özelliği sosyal ortamdaki kısıtlamalara bağlı olarak çok farklı şekillerde açığa vurulabilmektedir (Block, 1968; Buss, 1992; Sullivan, 1953; Wiggins ve Trapnell, 1996).

Değinilen literatür bilgileri ışığında kişilik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenebilmesi için araştırmanın amaçları belirlenmiş ve bu amaçlara yönelik uygulama yapılmıştır. Araştırmanın amaçları ve hipotezleri aşağıda detaylandırılmıştır.

## ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLER

Araştırmanın amacı klinik bir örnekleme Mizaç ve Karakter Envanteri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri puanları arasındaki ilişkileri incelemektir. Hem Mizaç Karakter Envanteri hem de Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ile ilgili yapılan birçok araştırma olmasına rağmen iki envanterin ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısı oldukça azdır ve hiçbir çalışmada örneklem psikiyatri hastalarından oluşmamaktadır. Söz konusu çalışmanın alanın keşfedilmemiş yönü ile ilgili başlangıç oluşturacağı ve yeni çalışmalara yol gösterebileceği bu nedenle değerli olduğu düşünülmektedir. Araştırmada sınanacak hipotezler şu şekildedir;

1) Mizaç ve Karakter Envanteri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutları arasında istatistikî açıdan anlamlı ilişkiler mevcuttur.

2) Mizaç ve Karakter Envanteri'nin yedi alt boyutunun her biri Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutlarından en az birisi tarafından istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordanmaktadır.

3) Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin altı alt boyutunun her biri Mizaç ve Karakter Envanteri alt boyutlarından en az birisi tarafından istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordanmaktadır.

4) Anksiyete ve depresyon tanılı grupların kişilikleri ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık yoktur.

5) Kadın ve erkeklerin başa çıkma tutumları ve kişilikleri arasında anlamlı farklılık vardır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### II.1 Katılımcılar

Çalışmaya Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Polikliniği'ne Mayıs 2013 ve Eylül 2013 tarihleri arasında psikiyatrik belirtileri nedeniyle başvuran, 18-65 yaş arası, önemli tıbbi hastalığı, demans ya da bilişsel bozukluğu ve zihinsel engeli bulunmayan, psikotik belirtileri açısından remisyonda olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü, okuma yazma bilen psikiyatri hastalarından oluşan 144 kişi alınmıştır.

Çalışmayı oluşturan 144 kişilik örneklemin demografik özellikleri ele alındığında % 65'ini kadın katılımcıların %35'ini ise erkek katılımcıların oluşturduğu gözlenmiştir. Örneklemin yaş dağılımına bakıldığında 18-27 yaş grubunda 62 kişi, 28-40 yaş dağılımında 46 kişi, 41-65 yaş aralığında ise 36 kişi olduğu ve grubun yaş ortalamasının 32 olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde % 42'sinin evli, % 49'unun bekar, % 9'unun ise dul/boşanmış olduğu bildirilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcılardan 21 kişi yalnız yaşayan 123 kişi biri ile aynı evi paylaşan bireylerdir. Öğrenim durumları açısından ele alındığında örneklemin en büyük kısmını % 45 ile lise mezunlarının oluşturduğu gözlenirken % 28'inin üniversite mezunlarından % 13'ünün ilkokul mezunlarından benzer şekilde % 13'ünün ortaokul mezunlarından kalan % 1'in ise yüksek lisans mezunu olduğu bildirilmiştir. Katılımcıların gelir durumu irdelendiğinde büyük bir kısmının - % 38- gelirin bulunmadığı, % 4'ü yüksek gelir düzeyine sahip olduğu, kalan katılımcıların orta gelir düzeyine sahip olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine dair veriler Tablo. 1'de verilmiştir.

Tablo 1 Katılımcıların demografik özellikleri

Özellikler	Frekans	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	94	65
Erkek	50	35
<b>Öğrenim Durumu</b>		
İlkokul mezunu	19	13
Ortaokul mezunu	18	12
Lise mezunu	65	45
Üniversite mezunu	40	28
Yüksek lisans mezunu	2	1
<b>Gelir Düzeyi</b>		
Bulunmuyor	55	38
1tl-780tl arası	24	17
781tl-1500tl arası	38	26
1501tl-2500tl arası	21	15
2501tl ve üzeri	6	4
<b>Yalnız yaşıyıp yaşamadığı</b>		
Yalnız yaşıyorum	21	15
Biri ile aynı evi paylaşıyorum	123	85
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	60	42
Bekar	71	49
Dul	13	9
<b>Hastalık süresi</b>		
0 – 6 ay	60	42
6 ay -1 yıl	18	12
1 yıldan uzun	66	46
<b>İlaç durumu</b>		
İlaç kullanıyor	43	30
İlaç kullanmıyor	101	70
<b>Ailede ruhsal sorunu olan başka bireyin varlığı</b>		
Var	59	41
Yok	85	59
<b>Yaş</b>		
18-27 yaş aralığı	62	43
28-40 yaş aralığı	46	32
41-65 yaş aralığı	36	25

## II.2 Veri toplama araçları

Çalışmanın temel amacı psikiyatri hastalarının mizaç ve karakter ve stres ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda ülkemizde standardizasyonları yapılmış olan Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE) ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) örneklemin tamamına uygulanmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcılar ile ilgili demografik bilgilerin sorgulandığı “Demografik Bilgi Formu” da her katılımcıya uygulanmıştır.

*Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)*. Orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarını ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5’li Likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş, kendi bildirim ölçeğidir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. SBTÖ ile SBTE arasında genel olarak 0.54 ( $p < .001$ ) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Alt ölçek içerikleri aşağıda sıralanmıştır:

**Aktif Planlama:** Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

**Dış Yardım Arama:** Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (araçsal) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama

eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

**Dine Sığınma (Dine Yönelme):** Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

**Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel):** Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

**Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal):** Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

**Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma:** Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

*Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE).* Cloninger tarafından 1986 ve 1987 yılında, mizaç ve karakter boyutlarını ve bunların 25 alt boyutunu ölçmek üzere geliştirilen, likert tipi kendi bildirim (self-report) bir ölçektir. Mizaç ve karakteri sorgulayan, evet-hayır / doğru - yanlış şeklinde yanıtlar içeren 240 maddeden oluşmaktadır. Bu soruların, kişinin tüm yaşamını göz önüne alarak doldurması istenmektedir. Sorulardan alınan toplam puanlara göre değerlendirilmektedir (Arkar ve ark., 2005). Cloninger'in geliştirmiş olduğu psikobiyolojik kişilik modelini temel alan Mizaç ve Karakter Envanterinin geçerlik ve güvenilirliği hem genel örnekleme hem de psikiyatrik örnekleme test edilmiş ve tekrarlanmıştır (Arkar ve ark., 2005; Köse ve ark 2004). Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE) 15 yaş ve üstü bireyler için uygundur. MKE 7 üst

- sıra ölçekten oluşmaktadır. Sebat Etme (SE) dışında tüm boyutlar üç ve beş arasında alt ölçeklere ayrılmıştır. Mizaç boyutunda Yenilik Arayışı (YA) 4 alt ölçeğe, Zarardan Kaçınma (ZA) 4 alt ölçeğe, Ödül Bağımlılığı (ÖB) 4 alt ölçeğe, karakter boyutunda Kendini Yönetme (KY) 5 alt ölçeğe, İşbirliği Yapma (İY) 5 alt ölçeğe, Kendini Aşma (KA) 3 alt ölçeğe ayrılmıştır. Ölçekler alt ölçek toplamından oluşmaktadır. Örneğin, Toplam Yenilik Arayışı (YA) puanı = YA1 + YA2 + YA3 + YA4 şeklinde hesaplanmaktadır. Daha önceki araştırmalar, bazı kişilik özellikleri ve psikolojik sıkıntılar arasında bağlantı olduğunu gösterse de, sadece birkaç kişilik modeli kişiliğin genetik bileşenleri üzerine yoğunlaşmıştır. Bazı kişiliklerin rahatsızlıklara karşı genetik hassasiyet taşıdığını gösterdiği için Cloninger'ın psikobiyolojik kişilik modeli, psikolojik sıkıntılar ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelerken daha kullanışlıdır (Cloninger ve ark., 1993). Çalışmada MKE'nin kullanılmasının başlıca nedenlerinden biri de örneklemin psikiyatri hastalarından elde edilmiş olmasıdır.

### II.3. İşlem

Araştırmanın veri toplama aşamasına Ege Üniversitesi Hastanesi Etik Kurulu'ndan izin alındıktan sonra Mayıs 2013 ve Eylül 2013 tarihleri arasında geçilmiştir. Ege Üniversitesi Psikiyatri Polikliniği'ne başvuran ve çalışmaya katılmaya istekli olan bireylere çalışmanın amacını bildiren, gönüllülük ilkesinin esas olduğunu vurgulayan ve soruların ne şekilde cevaplanması gerektiğine (her soruya eksiksiz cevap verme, samimi olma vb.) ilişkin bilgileri ve etik unsurları içeren onam formu okutulmuş ve imzalatılmıştır. Bireylere çalışmaya katılmaları nedeni ile herhangi bir ödeme yapılmamıştır. Daha sonra katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin ve hastalık süreçlerine ilişkin bilgilerinin sorgulandığı toplam 11 sorudan oluşan Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Bilgi formundan sonra katılımcılara Mizaç Karakter Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri verilmiştir. Ancak sıra etkisi göz önünde bulundurularak bilgi formundan sonra katılımcıların yarısına önce Mizaç ve Karakter Envanteri verilirken, diğer yarısına önce Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri verilmiştir. Soruların tamamı soru kağıdının üzerine işaretlenmiştir. Katılımcıların tüm soruları yanıtlaması ortalama 45-60 dk sürmüştür. Tüm ölçekler Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Polikliniği'nde bulunan test odasında, sessiz bir ortamda

uygulanmıştır. Her biri uzman psikiyatristler tarafından yapılan muayene sonucu tanı almış olan katılımcılardan elde edilen bütün veriler, SPSS 13 paket programı ile analiz edilmiştir.

## **BÖLÜM III**

### **BULGULAR**

İstatistiksel analizlere başlanmadan önce tüm veriler SPSS 13.0 paket programı kullanılarak girilmiştir. Mizaç ve Karakter Envanterine ait temel ve alt faktörlerin toplam puanları ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterine ait alt faktörlerin toplam puanları alınmıştır. Yapılması planlanan çok değişkenli analizlere ilişkin varsayımlar ve dağılımlar karşılanmıştır. Hücrelerde boş verinin (missing value) olup olmadığı kontrol edilmiştir. Herhangi bir uç değere (outlier) rastlanmamış, normalite ve linearite değerleri tatmin edici bulunmuştur. Öncelikle Pearson korelasyon analizi daha sonra Mizaç ve Karakter Envanteri alt boyutlarının bağımlı değişken olduğu stepwise girişli çoklu regresyon analizleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri alt boyutlarının bağımlı değişken olduğu stepwise girişli çoklu regresyon analizleri, çok yönlü varyans analizi (MANOVA) ve son olarak tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) uygulanmıştır.

#### **III.1.Korelasyon Analizleri**

Mizaç ve Karakter Envanteri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin faktörleri arasındaki ilişkileri ve her envanterin alt boyutlarının kendi içindeki ilişkileri incelemek üzere korelasyon analizi uygulanmıştır. Tablo 2’de verilen korelasyon analizi sonuçları özellikle Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)’nin altı alt boyutu ile Mizaç Karakter Envanterinin yedi alt boyutu arasındaki ilişkiler aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)’nin altı alt boyutunun birbiri ile olan ilişkisini incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre her tutum en az bir tutumla anlamlı bir ilişki göstermektedir ve anlamlı ilişkiler şu şekilde detaylandırılabilir;

Dine Sığınma tutumu Aktif Planlama Tutumu ( $r=0.280$ ,  $p< 0.01$ ), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Tutumu ( $r=0.239$ ,  $p<0.01$ ), Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma ( $r=0.317$ , $p<0.01$ )tutumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer

deyişle Dine Sığınma puanının artması Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) puanın ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma puanının artmasını beraberinde getirmektedir.

Aktif Planlama tutumu ile Dine Sığınma ( $r=0.280$ ,  $p< 0.01$ ), Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma ( $r=0.553$ ,  $p< 0.01$ ), Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) ( $r= -0.254$ ,  $p<0.01$ ), Dış Yardım Arama ( $r=0.423$ ,  $p<0.01$ ) tutumları ilişkili bulunmuştur. Farklı bir biçimde ifade edilecek olursa Aktif Planlama puanın yükselmesi Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Dış Yardım Arama puanlarının yükselmesi Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) düşmesi ile ilişkilidir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Tutumu ile Dine Sığınma Tutumu ( $r=0.239$ ,  $p<0.01$ ), Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma ( $r=0.345$ ,  $p<0.01$ ), Dış Yardım Arama ( $r=0.315$ ,  $p<0.01$ ), Aktif Planlama ( $r=0.208$ ,  $p<0.05$ ) ile ilişkili bulunmuştur. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) puanının yüksek oluşu beraberinde Dine Sığınma Tutumu, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Aktif Planlama puanlarının yüksek oluşunu getirmektedir.

Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tutumu ile Dine Sığınma Tutumu ( $r=0.317$ ,  $p<0.01$ ), Aktif Planlama tutumu ( $r=0.553$ ,  $p< 0.01$ ), Kaçma Soyutlama (Duygusal Eylemsel) tutumu ( $r=0.345$ ,  $p<0.05$ ) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Başka bir ifadeyle Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma puanının yükselmesi Dine Sığınma, Aktif Planlama ve Kaçma Soyutlama (Duygusal Eylemsel) puanlarının yükselmesi ile ilişkilidir.

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) tutumu ile Aktif Planlama tutumu ( $r= -0.254$ ,  $p<0.05$ ) puanları arasında negatif yönlü bir ilişkili bulunmuştur. Yani, Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) puanında yükselme beraberinde Aktif Planlama puanında düşmeyi getirmektedir.

Dış Yardım Arama tutumu ile Aktif Planlama tutumu ( $r=0.423$ ,  $p<0.01$ ), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Tutumu ( $r=0.315$ ,  $p<0.01$ ), Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tutumu ( $r=0.342$ ,  $p<0.01$ ), Dine Sığınma tutumu ( $r=0.192$ ,  $p<0.05$ ) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkili bulunmuştur. Sonuç olarak, Dış Yardım

Arama yükseldikçe, Aktif Planlama, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma da yükselmektedir.

Özellikle Mizaç Karakter Envanteri alt boyutları ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin alt boyutları arasındaki ilişkiler ele alınacak olursa iki envanterin birbirleri ile en az bir boyutta anlamlı ilişkiler gösterdiği görülecektir. Bu ilişkiler detaylandırılacak olursa;

Dine Sığınma tutumu mizaç ve karakter alt boyutlarından Kendini Aşma ( $r=0.287$ ,  $p<0.01$ ) ve İş Birliği Yapma ( $r=0.167$ ,  $p<0.05$ ) boyutları ile pozitif yönde ilişkili ve Yenilik Arayışı ( $r=-0.330$ ,  $p<0.01$ ) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yani, dine sığınmanın artması beraberinde kendini aşma ve işbirliği yapma özelliklerinin artmasını ve yenilik aramanın azalmasını getirmektedir.

Aktif Planlama tutumu ile mizaç ve karakter alt boyutlarından Kendini Yönetme ( $r=0.342$ ,  $p<0.01$ ), Sebat Etme ( $r=0.352$ ,  $p<0.01$ ) ve İş Birliği Yapma ( $r=0.293$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutları ile pozitif yönde, Zarardan Kaçınma ( $r=-0.306$ ,  $p<0.01$ ), Yenilik Arayışı ( $r=-0.280$ ,  $p<0.01$ ) alt boyutları ile ise negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Diğer bir deyişle, aktif plan yapmanın artması beraberinde, kendini yönetme, sebat etme ve iş birliği yapma özelliklerinin yüksek oluşunu ve yenilik arama ve zarardan kaçınma özelliklerinin düşük oluşunu getirmektedir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) tutumu Kendini Yönetme ( $r=-0.188$ ,  $p<0.05$ ) ile negatif yönde anlamlı ve Kendini Aşma ( $r=0.190$ ,  $p<0.05$ ) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Kendini durumdan soyutlamanın artması beraberinde kendini yönetme özelliklerinin düşük oluşunu ve kendini aşma özelliklerinin yüksek oluşunu getirmektedir.

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) tutumu, Zarardan Kaçınma ( $r=0.239$ ,  $p<0.01$ ) ile pozitif yönde; Kendini Yönetme ( $r=-0.311$ ,  $p<0.01$ ) ve İş Birliği Yapma ( $r=-0.224$ ,  $p<0.01$ ) ile negatif yönde anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Yani, fizyolojik değişiklik yapma eğiliminin yüksek oluşu beraberinde zarardan kaçınmanın yüksek oluşunu ve kendini yönetme ve iş birliği yapma özelliklerinin düşük oluşunu getirmektedir.

Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tutumu Zarardan Kaçınma ( $r = -0.232$ ,  $p < 0.01$ ) boyutu ile negatif yönde, İş Birliği Yapma ( $r = 0.275$ ,  $p < 0.01$ ) ve Kendini Aşma ( $r = 0.290$ ,  $p < 0.01$ ) boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. Özetle, bilişsel olarak kendince yeni çözüm yollarının aranmasının yüksek oluşu beraberinde, kendini aşma ve iş birliği yapma özelliklerinin yüksek oluşunu ve zarardan kaçınmanın düşük oluşunu getirmektedir.

Dış Yardım Arama tutumu İş Birliği Yapma alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili ( $r = 0.360$ ,  $p < 0.01$ ) bulunmuştur. Diğer bir söylemle, dış yardım aramanın yüksek oluşu beraberinde, iş birliği yapma özelliklerinin yüksek oluşunu getirmektedir.

Tablo 2 Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. YA	-											
2. ZK	-0.19	-										
3. ÖB	-0.89	-0.059	-									
4. SE	<b>-0.174*</b>	<b>-0.276*</b>	<b>0.220**</b>	-								
5. KY	<b>-0.268**</b>	<b>-0.520**</b>	0.074	<b>0.177*</b>	-							
6. İY	<b>-0.277**</b>	<b>-0.269**</b>	<b>0.393**</b>	0.069	<b>0.528**</b>	-						
7. KA	-0.025	0.009	-0.006	<b>0.196*</b>	<b>-0.270**</b>	-0.087	-					
8. AP	<b>-0.280**</b>	<b>-0.306**</b>	0.092	<b>0.352**</b>	<b>0.342**</b>	<b>0.293**</b>	0.131	-				
9. DYAR	-0.061	-0.057	<b>0.328**</b>	0.045	0.042	<b>0.360**</b>	-0.052	<b>0.423**</b>	-			
10. DS	<b>-0.330**</b>	0.027	0.138	0.033	0.048	<b>0.167*</b>	<b>0.287**</b>	<b>0.280**</b>	<b>0.192*</b>	-		
11. KSDUE	-0.124	0.016	0.125	0.078	<b>-0.188*</b>	-0.008	<b>0.190*</b>	<b>0.208*</b>	<b>0.315**</b>	<b>0.239**</b>	-	
12. KSBİO	0.144	<b>0.239**</b>	-0.134	-0.069	<b>-0.311**</b>	<b>-0.224**</b>	0.050	<b>-0.254*</b>	-0.113	-0.103	0.090	-
13. KBYY	-0.147	<b>-0.232**</b>	0.051	0.088	0.148	<b>0.275**</b>	<b>0.290**</b>	<b>0.553**</b>	<b>0.342**</b>	<b>0.317**</b>	<b>0.345*</b>	-0.081

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ 

DS=Dine Sığınma, AP= Aktif Planlama, KDUE=Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel, KBYY= Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma, KBİO=Kaçma Soyutlama Biyokimyasal, DYAR= Dış Yardım Arama ÖB= Ödül Bağımlılığı, KY= Kendini Yönetme, ZK= Zarardan Kaçınma, YA= Yenilik Arayışı, SE= Sebat Etme, İY= İşbirliği Yapma, KA= Kendini Aşma

## **III.2 Çoklu Regresyon Analizleri**

Mizaç ve Karakter Envanteri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin alt boyutlarının birbirlerini yordama durumlarının ayrıntılı olarak incelenebilmesi için çoklu regresyon analizi yapılmış ve bağımsız değişkenler stepwise girişi ile analize sokulmuştur. Yapılan analizlerde öncelikle Mizaç Karakter Envanterinin yedi alt boyutu teker teker bağımlı değişken olarak işleme alınmış ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin altı alt boyutu ile birlikte analize sokulmuştur. Bir sonraki adımda Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin altı alt boyutu teker teker bağımlı değişken olarak işleme alınmış ve Mizaç ve Karakter Envanterinin yedi alt boyutu ile birlikte analize sokulmuştur.

### **III.2.1 Mizaç ve Karakter Envanteri Boyutlarının Çoklu Regresyon Analizleri**

#### **III.2.1.1 Yenilik Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi**

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden aldıkları puanların Yenilik Arayışı alt boyutundan aldıkları puanı yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Yenilik Arayışı alt boyutunu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama ve Dine Sığınma ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p < 0.01$ ). Yenilik Arayışı mizaç boyutunun yüksek olması Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama ve Dine Sığınma boyutunun düşük olması ile ilişkili bulunmuştur. İlk aşamada Yenilik Arayışı alt boyutu varyansının en yüksek açıklayıcısı olarak Dine Sığınma tutumu işleme girmiş ve toplam varyansın %11'ini ( $R^2 = 0,109$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada Dine Sığınma (DS) tutumuna ek olarak Aktif Planlama (AP) tutumu aşamalı regresyon analizine girmiştir. Aktif Planlama tutumu varyansın açıklanmasına %4'lük ( $R^2 = 0,038$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu iki değişken Yenilik arayışı varyansının %15'ini açıklamaktadır.

Tablo 3 Yenilik Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Dine Sığınma	0.330	0.109	-0.177	-0.272	0.05	17.296*
Aktif Planlama	0.383	0.147	-0.149	-0.203	0.06	12.118*
SABİT			24.12			

\**p*<0.01

### III.2.1.2. Zarardan Kaçınma'nın Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden aldıkları puanların Zarardan Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanı yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Zarardan Kaçınma alt boyutunu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama (AP), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) (KBİO) ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır (*p*<0.01). Zarardan Kaçınma mizaç boyutunun yüksek olması Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama boyutunun düşük olması ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunun yüksek olması ile ilgili bulunmuştur. İlk aşamada Zarardan kaçınma alt boyutu varyansının en yüksek açıklayıcısı olarak Aktif Planlama tutumu işleme girmiş ve toplam varyansın %9'unu ( $R^2= 0,094$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada Aktif Planlama tutumuna ek olarak Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) tutumu aşamalı regresyon analizine girmiştir. Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) tutumu varyansın açıklanmasına %3'lük ( $R^2= 0,028$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu iki değişken Kendini Yönetme varyansının %12'sini açıklamaktadır.

Tablo 4 Zarardan Kaçınma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Aktif Planlama	0.306	0.094	-0.268	-0.262	0.08	14.702*
Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	0.349	0.122	0.340	0.172	0.16	9.756*
SABİT			26,68			

\**p*<0.01

### III.2.1.3 Ödül Bağımlılığının Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden aldıkları puanların Ödül Bağımlılığı alt boyutundan aldıkları puanı yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin tek aşamada tamamlandığı görülmektedir. Ödül Bağımlılığı alt boyutunu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Dış Yardım Arama (DYAR) ana faktörü istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır (*p*<0.01). Diğer bir deyişle Ödül Bağımlılığı mizaç boyutunun yüksek olması Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Dış Yardım Arama puanının yüksek olması ile ilgili bulunmuştur. Söz konusu değişken Ödül Bağımlılığı varyansının %11'ini açıklamaktadır.

Tablo 5 Ödül Bağımlılığı'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Dış Yardım Arama	0.328	0.108	0.136	0.328	0.03	17.164*
SABİT			9,99			

\**p*<0.01

### III.2.1.4 Sebat Etme'nin Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nden aldıkları puanların Sebat Etme alt boyutundan aldıkları puanı yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin tek aşamada tamamlandığı görülmektedir. Sebat Etme alt boyutunu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama (AP) ana faktörü istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p<0.01$ ). Sebat Etme mizaç boyutunun yüksek olması Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama skorunun yüksek olması ile ilgilidir. Söz konusu değişken Sebat Etme varyansının %12'sini açıklamaktadır.

Tablo 6 Sebat Etme'nin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Aktif Planlama	0.352	0.124	0.097	0.352	0.02	20.136*
SABİT			1,98			

\* $p<0.01$

### III.2.1.5 Kendini Yönetme'nin Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden aldıkları puanların Kendini Yönetme alt boyutundan aldıkları puanı yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı görülmektedir. Kendini Yönetme alt boyutunu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama (AP), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) (KDUE), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) (KBİO) ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p<0.01$ ). Diğer bir deyişle Kendini Yönetme karakter boyutunun yüksek olması Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin, Aktif Planlama boyutunun yüksek olması Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) ve Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutlarının ise düşük

olması ile ilgili bulunmuştur. İlk aşamada Kendini Yönetme alt boyutu varyansının en yüksek açıklayıcısı olarak Aktif Planlama tutumu işleme girmiş ve toplam varyansın %12'sini ( $R^2= 0,117$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada Aktif Planlama tutumuna ek olarak Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) tutumu aşamalı regresyon analizine girmiştir. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) tutumu varyansın açıklanmasına %7'lik ( $R^2= 0,070$ ) katkı sağlamıştır. Son aşamada ise iki tutuma ek olarak Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) tutumu aşamalı regresyon analizine dahil olmuştur ve varyansın açıklanmasına %4'lük ( $R^2= 0,038$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu üç değişken Kendini Yönetme varyansının %23'ünü açıklamaktadır.

Tablo 7 Kendini Yönetme'nin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Aktif Planlama	0.342	0.117	0.389	0.341	0.09	18.828*
Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel	0.433	0.187	-0.372	-0.240	0.12	16.233*
Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	0.474	0.225	-0.447	-0.203	0.17	13.528*
SABİT			20,69			

\* $p<0.01$

### III.2.1.6 İş Birliği Yapma'nın Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden aldıkları puanların Kendini Aşma alt boyutundan aldıkları puanı yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin dört aşamada tamamlandığı görülmektedir. İş Birliği Yapma alt

boyutunu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Dış Yardım Arama (DYAR), Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma (KBYY), Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) (KDUE), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) (KBİO) ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p<.01$ ). İş Birliği Yapma karakter boyutunun yüksek olması Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) boyutunun yüksek olması Dış Yardım Arama, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunun ise düşük olması ile ilgili olduğu bulunmuştur. İlk aşamada İş Birliği alt boyutu varyansının en yüksek açıklayıcısı olarak Dış Yardım Arama tutumu işleme girmiş ve toplam varyansın %13'ünü ( $R^2= 0,130$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada ek olarak Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) tutumu aşamalı regresyon analizine girmiştir ve varyansın açıklanmasına %3'lük ( $R^2= 0,034$ ) katkı sağlamıştır. Üçüncü aşamada ise iki tutuma ek olarak Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tutumu aşamalı regresyon analizine dahil olmuştur ve varyansın açıklanmasına %2'lik ( $R^2= 0,023$ ) katkı sağlamıştır. Dördüncü ve son aşamada ise Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) tutumu işleme dahil olmuş ve varyansın açıklanmasına %2'lik ( $R^2= 0,023$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu dört değişken İş Birliği Yapma varyansının %21'ini açıklamaktadır.

Tablo 8 İş Birliği Yapma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Dış Yardım Arama	0.360	0.130	0.303	0.324	0.08	21.154*
Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	0.405	0.164	-0.306	-0.156	0.15	13.815*
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma	0.433	0.187	0.292	0.209	0.12	10.749*
Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel	0.459	0.211	-0.223	-0.169	0.11	9.270*
SABİT			20,78			

\* $p<0.01$

### III.2.1.7 Kendini Aşma'nın Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinden aldıkları puanların Kendini Aşma alt boyutundan aldıkları puanı yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı görülmektedir. Kendini Aşma alt boyutunu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma (KBYY), Dine Sığınma (DS), Dış Yardım Arama (DYAR) ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p < .01$ ). Kendini Aşma karakter boyutunun yüksek olması Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Dine Sığınma boyutunun yüksek olması, Dış Yardım Arama boyutunun ise düşük olması ile ilgili olduğu bulunmuştur. İlk aşamada Kendini Aşma alt boyutu varyansının en yüksek açıklayıcısı olarak Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tutumu işleme girmiş ve toplam varyansın %8'ini ( $R^2 = 0,084$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tutumuna ek olarak Dine Sığınma tutumu aşamalı regresyon analizine girmiştir. Dine Sığınma tutumu varyansın açıklanmasına %4'lük ( $R^2 = 0,042$ ) katkı sağlamıştır. Son aşamada ise iki tutuma ek olarak Dış Yardım Arama tutumu aşamalı regresyon analizine dahil olmuştur ve varyansın açıklanmasına %3'lük ( $R^2 = 0,033$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu üç değişken Aktif Planlama varyansının %16'sını açıklamaktadır.

Tablo 9 Kendini Aşma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma	0.290	0.084	0.291	0.281	0.09	13.003*
Dine Sığınma	0.355	0.126	0.158	0.235	0.05	10.192*
Dış Yardım Arama	0.399	0.159	-0.134	-0.193	0.06	8.816*
SABİT			14.46			

\* $p < 0.01$

### III.2.2 Stresle Başa Çıkma Tutumları'nın Çoklu Regresyon Analizleri

#### III.2.2.1 Dine Sığınma'nın Çoklu Regresyon Analizi

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin Mizaç ve Karakter puanlarının Dine Sığınma alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Dine Sığınma alt boyutunu, Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Yenilik Arayışı (YA) ve Kendini Aşma (KA) ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p<.01$ ). Zarar Kaçınma, Ödül Bağımlılığı, Sebat Etme, Kendini Yönetme, İş Birliği Yapma alt boyutları Dine Sığınma tutumunun yordamasına katkıda bulunmamıştır. Dine Sığınma Başa Çıkma Tutumu'nun yüksek olması Kendini Aşma puanının yüksek olması Yenilik Arayışı puanının ise düşük olması ile ilgili bulunmuştur. İlk aşamada, dine sığınma tutumu varyansının en fazla açıklayıcısı olarak Yenilik Arayışı alt boyutu işleme girmiş ve toplam varyansın %11'ini ( $R^2= 0,109$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada Yenilik arayışına ek olarak Kendini Aşma alt boyutu aşamalı regresyon analizine girmiştir. Kendini aşma boyutu varyansın açıklanmasına %8'lik ( $R^2= 0,078$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu iki değişken Dine Sığınma varyansının %19'unu açıklamaktadır.

Tablo 10 Dine Sığınma'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Yenilik Arayışı	0.330	0.109	-0.497	-0.323	0.12	17.30*
Kendini Aşma	0.432	0.187	0.416	0.279	0.11	16.17*
SABİT			13,31			

\* $p<0.01$

### III.2.2.2 Dış Yardım Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin Mizaç ve Karakter puanlarının Dış Yardım Arama alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Dış Yardım Arama boyutunu, Mizaç ve Karakter Envanteri'nin İş Birliği Yapma ve Ödül Bağımlılığı ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p < .01$ ). Diğer bir deyişle Dış Yardım Arama Başa Çıkma Tutumu'nun yüksek olması İş Birliği Yapma ve Ödül Bağımlılığı puanlarının yüksek olması ile ilgilidir. İlk aşamada, dış yardım arama varyansının en fazla açıklayıcısı olarak İş Birliği Yapma alt boyutu işleme girmiş ve toplam varyansın %13'ünü ( $R^2 = 0,130$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada İş Birliği Yapmaya ek olarak Ödül Bağımlılığı alt boyutu aşamalı regresyon analizine girmiştir. Ödül Bağımlılığı alt boyutu varyansın açıklanmasına %4'lük ( $R^2 = 0,040$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu iki değişken Dış Yardım Arama varyansının %17'sini açıklamaktadır.

Tablo 11 Dış Yardım Arama'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
İşbirliği Yapma	0.360	0.130	0.293	0.273	0.09	21.15*
Ödül Bağımlılığı	0.413	0.171	0.532	0.221	0.20	14.54*
SABİT			3,94			

\* $p < 0.01$

### III.2.2.3 Aktif Planlama'nın Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Mizaç ve Karakter puanlarının Aktif Planlama alt boyutundan aldıkları puanları yordamasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin dört aşamada tamamlandığı görülmektedir. Aktif Planlama alt boyutunu, Mizaç ve Karakter

Envanteri'nin Sebat Etme, Kendini Yönetme, Kendini Aşma ve Yenilik Arayışı ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p<.01$ ). Zarardan Kaçınma, Ödül Bağımlılığı, İşbirliği Yapma alt boyutları Aktif Planlama tutumunun yordanmasına katkıda bulunmamıştır. Aktif Planlama Başa Çıkma Tutumu'nun yüksek olması Sebat Etme, Kendini Yönetme ve Kendini Aşma boyutlarının yüksek olması; Yenilik Arayışı puanının ise düşük olması ile ilgili bulunmuştur. İlk aşamada, Aktif Planlama tutumu varyansının en büyük açıklayıcısı olarak Sebat Etme alt boyutu işleme girmiş ve toplam varyansın %12'sini ( $R^2= 0,124$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada Sebat Etme alt boyutuna ek olarak Kendini Yönetme alt boyutu aşamalı regresyon analizine girmiştir. Kendini Yönetme boyutu varyansın açıklanmasına %8'lik ( $R^2= 0,081$ ) katkı sağlamıştır. Üçüncü aşamada iki boyuta ek olarak Kendini Aşma boyutu aşamalı regresyon analizine dahil olmuştur ve Kendini Aşma boyutu varyansın açıklanmasına %3'lük ( $R^2= 0,026$ ) katkı sağlamıştır. Son olarak dördüncü aşamada Yenilik Arayışı alt boyutu modele dahil olmuş ve varyansın açıklanmasına %2'lik ( $R^2= 0,021$ ) katkıda bulunmuştur. Söz konusu dört değişken Aktif Planlama varyansının %25'ini açıklamaktadır.

Tablo 12 Aktif Planlama'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Sebat Etme	0.352	0.124	0.88	0.241	0.28	20,136*
Kendini Yönetme	0.453	0.205	0.265	0.302	0.07	18,176*
Kendini Aşma	0.481	0.231	0.213	0.162	0.10	14,010*
Yenilik Arayışı	0.502	0.252	-0.209	-0.153	0.11	11,714*
SABİT			16,21			

\* $p<0.01$

### III.2.2.4 Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)'nin Çoklu Regresyon Analizi

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin Mizaç ve Karakter puanlarının Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt boyutundan aldıkları puanları yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin bir aşamada tamamlandığı görülmektedir. Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) alt boyutunu, Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Kendini Aşma ana faktörü istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p<.05$ ). Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) Başa Çıkma Tutumu'nun yüksek olması Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Kendini Aşma boyutunun yüksek olması ile ilgili olduğu gözlenmiştir. Söz konusu değişken Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) varyansının %4'ünü açıklamaktadır.

Tablo 13 Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)'nin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Kendini Aşma	0.190	0.036	0.185	0.190	0.08	5.326*
SABİT			11,04			

\* $p<0.05$

### III.2.2.5 Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)'nin Çoklu Regresyon Analizi

Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin Mizaç ve Karakter puanlarının Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) alt boyutundan aldıkları puanları yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin bir aşamada tamamlandığı görülmektedir. Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) alt boyutunu, Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Kendini Yönetme ana faktörü istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p<.01$ ). Diğer bir deyişle Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Başa Çıkma Tutumu'nun yüksek olması Mizaç Karakter Envanteri'nin Kendini Yönetme boyutunun yüksek olması ile

ilişkilidir. Söz konusu değişken Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) varyansının %10'unu açıklamaktadır.

Tablo 14 Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)'nın Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Kendini Yönetme	0.311	0.097	-0.141	-0.311	0.04	15.183*
SABİT			6,97			

\* $p < 0.01$

### III.2.2.6 Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma'nın Çoklu Regresyon Analizi

Katılımcıların Mizaç ve Karakter puanlarının Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyutundan aldıkları puanları yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı görülmektedir. Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma alt boyutunu, Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Kendini Yönetme, İş Birliği Yapma ve Zarardan Kaçma ana faktörleri istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamıştır ( $p < .01$ ). Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma Başa Çıkma Tutumu'nun yüksek olması Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Kendini Yönetme, İş Birliği Yapma boyutlarının yüksek olması Zarardan Kaçma puanının ise düşük olması ile ilgili bulunmuştur. İlk aşamada, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma tutumu varyansının en büyük açıklayıcısı olarak Kendini aşma alt boyutu işleme girmiş ve toplam varyansın %8'ini ( $R^2 = 0,084$ ) açıklamıştır. İkinci aşamada Kendini Aşma alt boyutuna ek olarak İş Birliği Yapma alt boyutu aşamalı regresyon analizine girmiştir. İş Birliği Yapma boyutu varyansın açıklanmasına %9'lik ( $R^2 = 0,091$ ) katkı sağlamıştır. Üçüncü ve son aşamada iki boyuta ek olarak Zarardan Kaçınma boyutu aşamalı regresyon analizine dahil olmuştur ve varyansın açıklanmasına %3'lük ( $R^2 = 0,025$ ) katkı sağlamıştır. Söz konusu üç değişken Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma varyansının %20'sini açıklamaktadır.

Tablo 15 Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma'nın Çoklu Regresyon Analizi

	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>B</i>	$\beta$	<i>SH B</i>	<i>F</i>
<b>Yordayıcılar</b>						
Kendini Aşma	0.290	0.084	0.303	0.314	0.07	13,003*
İşbirliği Yapma	0.418	0.174	0.183	0.257	0.06	14,895*
Zarardan Kaçınma	0.447	0.200	-0.118	-0.165	0.06	11,652 *
SABİT			7,37			

\* $p < 0.01$ 

### III.3 Çok Değişkenli Varyans Analizleri (MANOVA)

Tanı ve cinsiyete göre kişilik ve stresle başa çıkma tutumları alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için 2 (kadın-erkek) x 2 (depresyon-anksiyete tanılı gruplar) çok değişkenli varyans analizi yapılmıştır. Analizde, MKE'nin yedi ana boyutu ve SBTE'nin 6 alt boyutu bağımlı değişken olarak kabul edilmiş cinsiyet ve tanı ise bağımsız değişken olarak atanmıştır. Wilks kriterleri kullanılarak yapılan analiz sonucunda MKE'nin ve SBTE'nin alt boyutları üzerinde, tanı ana etkisinin, tanı ve cinsiyet ortak etkisi'nin anlamlı olmadığı, cinsiyet ana etkisinin ise anlamlı olduğu saptanmıştır (Bakınız, Tablo 16).

Tablo 16 Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

<b>Etki</b>	<i>A</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>P</i>
Tanı	0.875	1.05	13	0.409
Cinsiyet	0.791	1.95	13	0.034*
Tanı * Cinsiyet	0.941	0.46	13	0.941

\*  $p < 0.05$

İzleyen analizlerde 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve iki ölçeğin toplam on üç alt boyutu olduğu için alfa on üçe bölünerek  $\alpha = .004$  olarak alınmıştır. Ancak bu düzeltmeden sonra hiçbir tek yönlü varyans analizi anlamlı bulunmamıştır ( Bakınız Tablo 17, Tablo 18)

Tablo 17 Cinsiyete ve Tanıya Göre Katılımcıların SBTE'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin MANOVA Sonuçları

<b>Kaynak</b>	Bağımlı Değişken	Ortalama Kareler	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Cinsiyet</b>	Dine Sığınma	0,28	1	0,004	0,95
	Dış Yardım Arama	29,33	1	0,531	0,47
	Aktif Planlama	10,07	1	0,189	0,66
	Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel	10,63	1	0,431	0,51
	Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	22,74	1	2,060	0,15
	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma	15,54	1	0,629	0,43
<b>Tanı</b>	Dine Sığınma	0,02	1	0,001	0,98
	Dış Yardım Arama	49,43	1	0,894	0,35
	Aktif Planlama	46,75	1	0,879	0,35
	Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel	8,96	1	0,363	0,55
	Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	24,36	1	2,210	0,14
	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma	53,68	1	2,172	0,14
<b>Etkileşim</b>	Dine Sığınma	2,57	1	0,040	0,84
	Dış Yardım Arama	10,04	1	0,182	0,67
	Aktif Planlama	133,06	1	2,502	0,12
	Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel	5,80	1	0,235	0,63
	Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	4,12	1	0,374	0,54
	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma	7,85	1	0,318	0,57

Tablo 18 Cinsiyete ve Tanıya Göre Katılımcıların MKE'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin MANOVA Sonuçları

<b>Kaynak</b>	Bağımlı Değişken	Ortalama Kare	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Cinsiyet</b>	Kendini Aşma	116,874	1	4,73	0,03
	İşbirliği Yapma	181,463	1	3,77	0,05
	Kendini Yönetme	362,922	1	6,09	0,01
	Sebat Etme	9,333	1	2,80	0,10
	Ödül Bağımlılığı	46,845	1	5,45	0,02
	Zarardan Kaçınma	29,498	1	0,69	0,41
	Yenilik Arayışı	0,525	1	0,02	0,89
<b>Tanı</b>	Kendini Aşma	19,366	1	0,78	0,38
	İşbirliği Yapma	56,327	1	1,17	0,28
	Kendini Yönetme	139,881	1	2,35	0,13
	Sebat Etme	8,422	1	2,53	0,11
	Ödül Bağımlılığı	47,546	1	5,53	0,02
	Zarardan Kaçınma	59,425	1	1,39	0,24
	Yenilik Arayışı	15,598	1	0,57	0,45
<b>Etkileşim</b>	Kendini Aşma	31,994	1	1,29	0,26
	İşbirliği Yapma	6,880	1	0,14	0,71
	Kendini Yönetme	1,477	1	0,03	0,87
	Sebat Etme	5,392	1	1,62	0,21
	Ödül Bağımlılığı	0,0613	1	0,01	0,93
	Zarardan Kaçınma	24,429	1	0,57	0,45
	Yenilik Arayışı	12,095	1	0,44	0,51

### III.4 Tek Yönlü Varyans Analizeri (ANOVA)

Çok yönlü varyans analizlerinde hiçbir alt boyutun cinsiyet ana etkisi ve cinsiyet tanı etkileşimine sahip olmaması nedeni ile kişilik ve stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini görmek için tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Yine çok yönlü varyans analizlerinin anlamlı çıkmaması nedeni ile kişilik ve stresle başa çıkma tutumlarının tanıya göre değişip değişmediğini görmek için tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır; anlamlı bulunan ilişkiler izleyen ilgili başlıklarda detaylandırılacaktır. ANOVA'ya başvurulma nedeni tek değişkenli varyans analizi yapıldığında hata terimi sayısının bir tane olmasıdır. Ancak MANOVA ile analiz yapıldığında değişken sayısı ile birlikte analize dahil olan hata terimlerinin de sayısı artmış olacak ve analizdeki hata büyüyecektir. Bu durumdan dolayı; ANOVA ve MANOVA analizlerinin sonuçları arasında fark olabilmektedir. Bu farkın gözlenebilmesi adına ANOVA analizleri yapılmış, sonuçlar incelenmiştir.

#### III.4.1 Cinsiyet Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri

Kişilik ve stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre;

Ödül Bağımlılığı mizaç boyutu cinsiyete göre farklılaşmaktadır,  $F(1,143)= 5.35$ ,  $p<.05$ . Buna göre kadınların ödül bağımlılığı puanlarının ( $\bar{X} =12.91$ ) erkeklerin ödül bağımlılığı puanlarından ( $\bar{X}=11.68$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak Sebat Etme karakter boyutu da cinsiyete göre farklılaşmaktadır,  $F(1,143)= 5,70$   $p<.05$ . Daha detaylı biçimde söylenecek olursa kadınların sebat etme puanlarının ( $\bar{X}= 4.83$ ) erkeklerin sebat etme puanlarından ( $\bar{X}=4.06$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kişiliğin alt boyutlarından, Kendini Yönetme de cinsiyete göre farklılaşmaktadır,  $F(1,143)= 6.35$ ,  $p<.01$ . Bu durum ayrıntılandırıldığında kadınların kendini yönetme puanlarının ( $\bar{X}=25.30$ ) erkeklerin kendini yönetme puanlarından ( $\bar{X}=21.92$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kişiliğin alt boyutlarından, İşbirliği Yapma boyutu cinsiyete göre

farklılaşmaktadır,  $F(1,143)= 7.88$ ,  $p<.01$ . Daha detaylı anlatılırsa kadınların işbirliği yapma puanlarının ( $\bar{X}=27.48$ ) erkeklerin işbirliği yapma puanlarından ( $\bar{X}=24.14$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Bakınız: Tablo 19)

Tablo 19 Cinsiyet Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yenilik Arayışı	33,99	1,36	0,25
Zarardan Kaçınma	2,42	0,05	0,82
Ödül Bağımlılığı	49,77	5,35	<b>0,02*</b>
Sebat Etme	19,34	5,70	<b>0,02*</b>
Kendini Yönetme	372,41	6,35	<b>0,01**</b>
İşbirliği Yapma	363,83	7,88	<b>0,01**</b>
Kendini Aşma	50,50	1,90	0,17
Dine Sığınma	3,48	0,58	0,81
Dış yardım Arama	18	0,32	0,57
Aktif Planlama	0,01	0,00	0,99
Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel	19,49	0,77	0,38
Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	47,03	3,84	0,06
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma	10,30	0,411	0,52

\*\*  $p<0.01$ , \* $p<0.05$

### III.3.2 Tanı Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizleri

Kişilik ve stresle başa çıkma tutumlarının katılımcıların tanılarına (anksiyete ve depresyon) göre değişip değişmediğini görmek için tek yönlü varyans analizleri yapılmıştır. Analizler sonucunda kişilik ve stresle başa çıkma tutumlarının kişilik alt

boyutlarından Ödül Bağımlılığı hariç [ $F(1,111)= 6.95, p<0.01$ ] tüm alt boyut puanlarının katılımcıların tanılarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (Bakınız: Tablo 20). Ödül Bağımlılığı alt boyutundaki farklılık detaylandırılacak olursa, depresyon tanısına sahip grubun ödül bağımlılığı puanlarının ( $\bar{X}=11,75$ ) anksiyete tanısına sahip grubun ödül bağımlılığı puanlarından ( $\bar{X}= 13,27$ ) daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 20 Tanı Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Yenilik Arayışı	7,64	0,28	0,60
Zarardan Kaçınma	43,55	1,02	0,31
Ödül Bağımlılığı	61,94	6,95	<b>0,01*</b>
Sebat Etme	5,45	1,58	0,21
Kendini Yönetme	183,78	2,95	0,09
İşbirliği Yapma	61,73	1,25	0,27
Kendini Aşma	2,98	0,12	0,73
Dine Sığınma	0,90	0,01	0,91
Dış yardım Arama	44,09	0,81	0,37
Aktif Planlama	4,95	0,09	0,76
Kaçma Soyutlama Duygusal Eylemsel	4,18	0,17	0,68
Kaçma Soyutlama Biyokimyasal	23,06	2,07	0,15
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma	43,64	1,79	0,18

\* $p<0.01$

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, psikiyatri hastalarından oluşan örnekleme kişilik ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bölümde 144 kişiden elde edilen verilere uygulanan analizler sonucu edinilen bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmıştır. Ayrıca araştırmanın genel sonuçları, klinik önemi, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler de bu bölümde sunulmuştur.

Öncelikle bu çalışmanın analizlerinde de ele alınan demografik unsurlardan cinsiyet faktörünün literatürdeki mevcut durumuna göz atıldığında, literatürde kadınların aşırı sıkıntı deneyimledikleri ve erkeklerden 2-3 kat daha fazla duygusal bozukluk bildirdiklerini gösteren bulguların varlığı göze çarpmaktadır (Kessler, 1993). Söz konusu tez için yürütülen araştırmada da katılımcıların çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır ve erkek katılımcı sayısı nispeten daha azdır, genel yaş ortalaması ise 32 bulunmuştur. Araştırmadaki katılımcıların cinsiyet açısından dengelenememesinin nedeni genel olarak psikiyatri polikliniğine başvuran hasta profili ile ilgilidir, bu da literatürdeki daha önceki bulgularla tutarlı gözükmemektedir. Söz gelimi, Tümkiye ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Polikliniği'ne bir yıl içinde başvuran 1439 hastanın %63.7 kadın ve %27.6 erkek olduğu ve yaş ortalamasının 37.13 olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, bu çalışmada da cinsiyet açısından beliren dağılım dengesizliğinin, literatürde mevcut çalışmalardaki durumla paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Araştırmanın öncelikli amacı psikiyatri hastalarında stresle başa çıkma tutumlarını ve kişilik özelliklerini incelemek olduğundan, söz konusu iki envanterin ilişkisine dair elde edilen bulgular detaylı olarak tartışıldıktan sonra, araştırmanın alt amaçlarına yönelik bulgulara, sonuç ve önerilere de değinilmiştir.

Yapılan korelasyon analizleri göstermiştir ki, her kişilik özelliği en az bir belirli başa çıkma yöntemiyle istatistiksel açıdan anlamlı olarak ilişkilidir. Yapılan korelasyon analizlerinden elde edilen bir diğer bulgu da en güçlü anlamlı ilişkinin negatif yönlü olarak Yenilik Arayışı ile Dine Sığınma tutumu arasında olduğu, en zayıf anlamlı ilişkinin ise negatif yönlü olarak Kendini Yönetme ile Kaçma Soyutlama Duygusal

Eylemsel tutumu arasında olduğu şeklidir. Literatürde kişilik ve stresle başa çıkma tutumları ilişkilerini bu araştırmada kullanılan ölçekleri kullanarak ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır, ancak çeşitli kişilik envanterleri ile stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Bu araştırmalarda kişiliğin, stres ve başa çıkma tutumları üzerinde oldukça önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (O'Brien ve DeLongis, 1997; Parkes, 1986; Terry, 1994). Durna'nın (2004) ülkemizde konu ile ilgili olarak yaptığı çalışmasında, stres ve kişilik (A ve B tipi) arasındaki ilişki üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir. Bu çalışmada katılımcıların stres düzeyleri ile sahip oldukları A ve B tipi kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin stres yaşantılarını daha yoğun yaşadığı keşfedilmiştir. Ek olarak, kişilik özelliği açısından kişinin iyimser veya kötümser olması başa çıkmayı etkileyen en iyi belgelendirilmiş kişilik özelliği alanı olarak gözükmektedir (McCrae ve Costa, 1986). Çalışmalarda genel olarak iyimser insanların kötümser insanlara göre problem odaklı başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı bulunmuştur (Carver ve ark., 1994). Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma bulgularının kişilik ve stresle başa çıkma tutumları arasında ilişki olduğunu göstermesi literatürle uyumlu görülmektedir.

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE) aracılığı ile ölçülen kişilik ile stresle başa çıkma boyutlarının her biri bir diğerini en az bir boyutta anlamlı derecede yordamaktadır. En yüksek yordama gücü ise stresle başa çıkma tutumlarında İşbirliği Yapma karakter boyutunu yordayan Dış Yardım Arama tutumunda; kişilik alt boyutlarında ise Aktif Planlama tutumunu yordayan Sebat Etme karakter boyutunda bulunmuştur. Aşağıda elde edilen bulgular detaylandırılacak ve literatür ışığında tartışılacaktır.

Öncelikle Yenilik Arama kişilik boyutunu, aktif planlama ve dine sığınma tutumları anlamlı derecede yordamıştır. Buna göre Yenilik Arama boyutu puanının yükselmesi Aktif Planlama ve Dine Sığınma tutumu puanlarının azalması ile ilgilidir. Bu ilişkiler Yenilik Arama kişilik boyutunun genel özellikleri ile ve başa çıkma tutumlarının içeriği ile uyumlu gözükmektedir, ancak literatürde Yenilik Arama ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye dair herhangi bir bilgiye rastlanmamıştır. Yenilik Arama, yeniliğe yanıt olarak sık araştırmacı aktivite, dürtüsel karar verme, ödül alma

olasılığı belirlediğinde aşırılık ve taşkınlık, çabuk kolay sinirlenme ve engellenmeden aktif kaçınma gibi davranışların etkinleşmesindeki veya başlamasındaki kalıtsal bir yanlılık, eğilim olarak görülmektedir (Arkar ve ark., 2005). Aktif planlama tutumu daha çok aktif olarak bir şeyler yapma eylem planları oluşturma problem çözme sistematığı içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlardan ve dine sığınma tutumu daha çok bir ilahi güce sığınma eğilimlerinden oluşmaktadır. Yenilik Aramanın var olan tanımı incelendiğinde, yenilik arama kişilik boyutu ile ilişkili bulunan başa çıkma tutumlarının şaşırtıcı olmadığı düşünülmektedir.

Zarardan Kaçınma kişilik boyutunu, Kaçma Soyutlama (biyokimyasal) ve Aktif Planlama tutumları anlamlı olarak yordamıştır. Buna göre Zarardan Kaçma puanının Yükselmesi Kaçma Soyutlama (biyokimyasal) tutumu puanının yükselmesi; Aktif Planlama tutumu puanının düşmesi ile ilgilidir. Bu bulgular literatürle uyumlu gözükmektedir. Güncel çalışmalarda Zarardan Kaçınma ve kaçma başa çıkma tutumu arasındaki bağlantıları gösterilmiştir (Ball ve ark., 2002; Kreb ve ark., 1998). Krebs ve arkadaşları (1998), Zarardan Kaçınma davranışı fazla olan öğrencilerin kaçma başa çıkma tutumuna ve duygu odaklı başa çıkmaya (örneğin; ruminasyon) yatkın olduklarını ortaya çıkarmıştır. Yapılan birçok araştırmada Zarardan Kaçınma oranı ile kötümserlik dışadönüklük boyutunun ilişkili olduğu bulunmuştur. Yine bu araştırmalarda kötümser kişilerin daha çok pasif başa çıkma stratejileri kullanmalarının olası olduğu gösterilmiştir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Carver ve ark., 1989; Mosher, Prelow, Chen, ve Yackel, 2006). Lazarus'un psikolojik sıkıntıların bilişsel-fenomenolojik teorisi, stresli durumları daha olumsuz değerlendirdikleri için, Zarardan Kaçınma puanı yüksek bireylerin kaçma başa çıkma tutumu geliştirmesinin daha olası olabileceğini öne sürmektedir. Bu olumsuz değerlendirme zarardan kaçınması fazla olan kişilerin, stres yükleyiciyle baş edemediklerine ve sonunda kaçma başa çıkma tutumu geliştirdiklerine inanmalarına yol açabilmektedir (Matsudaira ve Kitamura, 2006).

Ödül Bağımlılığı kişilik boyutunu, Dış Yardım Arama tutumu istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamıştır. Buna göre Ödül Bağımlılığı puanının yükselmesi Dış Yardım Arama puanının yükselmesi ile ilgilidir. Literatür incelendiğinde Ödül Bağımlılığı, özellikle sosyal anlamda ödüllendirilen davranışların korunması ve devamı anlamına gelmektedir (Cloninger ve ark., 1993). Ödül Bağımlılığı ve duygu odaklı başa

çıkma davranışları arasındaki bağlantılar önceki çalışmalarda da keşfedilmiştir (Ball ve ark.,2002; Kreb ve ark., 1998). Kreb ve arkadaşları (1998)'nın yürütmüş olduğu çalışma Ödül Bağımlılığı olan öğrencilerin duygu odaklı başa çıkmaya (örneğin; sosyal destek aramak) eğilimli olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalara ek olarak yürütülen diğer çalışmalarda iyimser kişilerin aktif başa çıkma yöntemleri geliştirmeye eğilimli olduğu; Ödül Bağımlılığı ile de iyimserlik ilişkili olduğu için, ödül bağımlılığı ile aktif başa çıkma yöntemlerinin ilişkili olduğu gösterilmiştir (Aspinwall ve Taylor, 1992; Carver ve ark., 1989; Mosher, Prelow, Chen, ve Yackel, 2006). Ödül Bağımlılığı yüksek olan kişilerin daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejisi benimsemeleri mümkündür (Lazarus,1996).

Kendini Yönetme kişilik boyutu, Aktif Planlama, Kaçma Soyutlama (duygusal-eylemsel) ve Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal) tutumları tarafından yordanmıştır. Buna göre Kendini Yönetme boyutunun yüksek olması Aktif Planlama puanının yüksek olması, Kaçma Soyutlanma (duygusal-eylemsel) ve Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal) boyutlarının ise düşük olması ile ilgilidir. Literatüre göre düşük Kendini Yönetme ve kaçma başa çıkma tutumu arasında bir bağlantı olabilmektedir çünkü düşük Kendini Yönetmeye sahip kişiler bilişsel değerlendirme ve problem çözmede yetersizlikler yaşamaktadır. Sonuç olarak, Kendini Yönetme puanı düşük kişilerin problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma gibi aktif başa çıkma yöntemleri geliştirmesi daha az olasıdır çünkü bu tutumlar daha yüksek bilişsel işleyiş gerektirmektedir (Matsudaira ve Kitamura, 2006). Kendini yönetme ve problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulan çalışmalarda (Ball ve ark., 2002; Kreb ve ark., 1998) araştırma sonuçları ile tutarlı bulunmuştur.

Kendini Aşma kişilik boyutunu, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Dine Sığınma, Dış Yardım Arama tutumları anlamlı olarak yordamıştır. Buna göre Kendini Aşma puanının artması Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Dine Sığınma puanının artması ile dış yardım arama puanının ise azalması ile ilişkilidir. Kendini Aşma doğayı ve doğanın kaynaklarını kabul etme, bunlarla özdeşleşme veya bunlarla ruhani ve manevi bir birlik kurma olarak tanımlanabilmektedir (Arkar, 2004). Bu bağlamda değerlendirildiğinde Dine Sığınma ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma puanının artması ile kendini aşma puanının artması bulgusu literatürde yer alan bir bilgi

olmamasına rağmen, tanımları itibariyle uyumlu gözükmektedir. Bununla birlikte dış yardım arama tutumu ile negatif ilişkinin nedeninin genel olarak kendini aşma puanı yüksek olan bireylerin kendi içsel dünyası ile meşgul olması ve dış dünya ile kendilik arasındaki sınırların olmaması ile ilişkili olduğu söylenebilir.

İşbirliği Yapma kişilik boyutunu, Dış Yardım Arama, Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma, Kaçma Soyutlama (biyokimyasal) ve Kaçma Soyutlama (duygusal-eylemsel) tutumları yordamıştır. Buna göre İşbirliği Yapma puanının artması Dış Yardım Arama ve Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma puanlarının artması Kaçma Soyutlama (biyokimyasal) ve Kaçma Soyutlama (duygusal-eylemsel) puanlarının azalması ile ilgilidir. Literatürde İşbirliği Yapma ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerden bahseden çalışmalara rastlanmamış olsa da işbirliği kişilik boyutu diğer insanlarla özdeşim ve diğer insanları kabuldeki bireysel farklılıklara göre formüle edilmiştir. Bu anlamda incelendiğinde İşbirliği Yapma puanının yüksek olması ile Dış Yardım Arama puanının yüksek olması arasındaki bağlantı şaşırtıcı gözükmemektedir. Özetle İşbirliği Yapma kişilik özelliği aktif başa çıkma tutumları olarak nitelendirebileceğimiz Kabul Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Dış Yardım Arama ile birlikte yükselirken pasif başa çıkma tutumları olarak nitelendirebileceğimiz Kaçma Soyutlama (biyokimyasal) ve Kaçma Soyutlama (duygusal-eylemsel) tutumlarının düşük olması ile ilişkilidir. Literatürde de kişilik bozukluğunun bütün kategorileri düşük İşbirliğine yatkınlık ile bağlantılı bulunmuştur (Arkar, 2004).

Sebat Etme kişilik boyutunu, Aktif Planlama tutumu anlamlı olarak yordamıştır. Buna göre Sebat Etme puanının artması aktif planlama puanının artması ile ilgili bulunmuştur. Bu durum literatürde yer almasada tanımların ışığında değerlendirildiğinde uyumlu gözükmektedir. Bu tanımlar kısaca detaylandırılacak olursa yüksek Sebatkarlığa sahip olan bireyler gayretli, çalışkandır. Kolay vazgeçmezler, eleştirildiklerinde ya da hatalarla yüzleştiklerinde daha fazla çalışırlar (Arkar, 2004). Sebat Etme, engellenme, yorgunluk ve aralıklı pekiştirilmeye rağmen davranışın sürekliliğindeki kalıtsal yanlılık, eğilim olarak görülebilir (Köse, 2003). Özetle Sebat Etmesi yüksek olan bireylerin stresle karşılaştıklarında şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar atması olağan gözükmektedir.

Literatürde var olan diğer çalışmaların, mevcut çalışmanın bu boyutuna ilişkin bulgularına göz atıldığında ise, araştırmacıların kişiliğin başa çıkma biçimlerine aracılık ettiğini savundukları görülmektedir (Ball ve ark., 2002; Bolger ve Zuckerman, 1995; Carver ve Connor-Smith, 2010; Kobasa, 1982; Krebs ve ark., 1998). Bu görüşlerde kişiliğin stres kaynaklı duygusal yanıtları, değerlendirmeleri ve başa çıkmada kullanılacak tutumları etkilediği savunulmuştur. Örneğin; nevrotik bireylerin strese daha yoğun duygusal tepkiler verdiği, stres kaynağını daha çok düşündüğü, durumu düzeltmek için daha fazla enerji harcadığı ve diğer gruplardan anlamlı olarak daha iyi planlı problem çözmeyi kullandıklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (Bolger ve Zuckerman, 1995). Benzer biçimde Carver ve Connor-Smith (2010) 'in yaptığı çalışmada da stresle başa çıkma tarzları ile ilgili olarak kişilik özellikleri ve genel eğilimlerin başa çıkma tarzını belirlemede önemli rol oynadığı bulunmuştur. Yurtdışında yapılan birçok araştırmada, dışa dönük bireylerin problem odaklı başa çıkmayı daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Folkman ve Lazarus, 1988; Hewitt ve Flett, 1996; Newth ve DeLongis, 2004; Roesch, Wee ve Vaughn, 2002 ).

Kişilik ile stresle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik yapılan araştırmalar (özellikle yurt dışında); nörotisizm kişilik özelliği ile kaçınma başa çıkma tutumu ve dışa dönüklük kişilik özelliği ile de problem odaklı başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişkinin varlığına dikkat çekmektedir. Nörotisizm kişilik grubuna dâhil olan bireyler, psikopatolojiye daha yatkın olduklarından, stresle başa çıkmada olumlu sonuç veren, etkin tutumları kullanmamaktadırlar (Costa ve McCrea, 1990; Kardum ve Krapic, 2001; Parkes, 1986). Bunun yanı sıra; dışa dönüklük kişilik özelliğine sahip bireylerin, daha iyimser olduklarından, stresle başa çıkmada daha çok probleme odaklı ve etkin tutumları kullandıkları bilgisi de önceki çalışmalarda mevcuttur (Eysenck, 1985; David ve Suls, 1999; Terry, 1994). İlgili bulguların, hem araştırmanın konusu olarak temelde ele alınan kavramların bu gibi araştırmalarda çalışılabilirliğini vurguladığı, ayrıca kişilik ve stres arasındaki yordayıcı ilişkiyi desteklediği düşünülmektedir.

Anksiyete tanısı alan ve depresyon tanısı alan hastaların kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tutumları, yapılan çok yönlü varyans analizi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmamaktadır, tanı (depresyon ve anksiyete) ana etkisi bulunmamaktadır. Tek yönlü varyans analizleri ile incelendiğinde dahi tanı

grupları arasında sadece Ödül Bağımlılığı alt boyutunda anlamlı derecede farklılaşma gözlenmiştir. Genel olarak bu bulgular literatürdeki bilgilerle örtüşmemektedir, ancak araştırmacının öngörüsü ile paralel biçimde ortaya çıkmıştır. Rozsa ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen ve 1132 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada bireylerin depresif ve anksiyöz olması arasında kişilik bakımından anlamlı farklar bulunmuştur. Depresif mizaç ile yenilik arayışı ve kendini yönetme arasında anlamlı negatif ilişki, zarardan kaçınma ile anlamlı pozitif ilişki, anksiyöz mizaç ile zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı arasında anlamlı pozitif ilişki gösterilmişken, kendini yönetme ile anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde anksiyete ve depresyon tanısı alan kişilerin kişilikleri arasında fark bulan çalışmalar mevcuttur (Ball ve Sheline, 2002; Brown ve ark., 1992; Cloninger ve ark., 2006; Hansenne ve ark., 1998; Marijnissen ve ark., 2002; Svrakic ve ark., 1992).

Literatürde var olan geçmiş çalışmalarda anksiyete ve depresyon tanısına sahip bireyler arasında kişilik farklılıkları bulunduğu vurgulansa da, psikoloji alanında son zamanlarda depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiler konusunda yeni fikirlerin belirdiği bir gerçektir. Anksiyete ve depresyon konusunda yapılan betimleyici, uzunlamasına, genetik, biyolojik ve tedaviye yanıt çalışmalarından elde edilen bulgularla, ikisi arasındaki ilişki konusunda çeşitli açıklayıcı modeller ileri sürülmüştür. Klasik görüşe göre anksiyete ve depresyon bir spektrum içinde yer alan, birbirinden az ya da çok farklı ve bazen birlikte olan sendromlardır; bir başka görüşe göre depresyon ve anksiyete belirtileri, temelde ortak bir nedene bağlı olan farklı dışavurumlardır, son olarak anksiyete ve depresyonu ölçen araçlar aslında ortak birçok belirti içerdiklerinden ortaya çıkan sonuç artefakt etkisidir (Frances ve ark. 1992, Rouillon 1999, Seligman ve Ollendick 1998; Akt. Gülseren 2004). Bu bağlamda, araştırmacının tasarısı aşamasında; anksiyete ve depresyonun temelde çıkış noktalarının örtüştüğünü, belirti ve dağılımsal açıdan farklılaşsalar da, nedensel olarak benzeştiklerini vurgulayan bakış açısı göz önüne alınmış, araştırmacı tarafından iki grup arasında kişilik ve stresle başa çıkma tutumları açısından farklılık beklenmemiştir.

Cinsiyete göre kişilik ve stresle başa çıkma tutumları arasında fark olup olmadığı çok yönlü varyans analizi ile incelenmiştir ve cinsiyetin anlamlı ana etkisine rastlanmamıştır. Ancak ayrıca ele alınan tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde farklı cinsiyet gruplarının stresle başa çıkma tutumları puanlarının

farklılaşmadığı buna karşın kişilik özellikleri puanlarının anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. Bu durum literatürle tutarlı gözükmektedir. Genel olarak başa çıkma literatüründe bulunan çalışmalarda erkek ve kadınlar arasında belirgin bir farklılık ortaya çıkmamıştır (Folkman, Lazarus 1980; Hamilton, Fagot 1988; Şahin 1995; Şahin 1999) bu da araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir. Başa çıkma süreci karmaşık bir süreçtir bu nedenle başa çıkma tutumlarındaki farklılığın kaynağının cinsiyetten çok mizaç, koşullar ve yaş ile ilişkili olabileceği literatürde yer almaktadır (O'Brien, DeLongis, 1996). Kişilik alt boyutları noktasında ise cinsiyete göre farklılıklar olması literatürle tutarlı gözükmektedir. Karakter boyutlarından iş birliği yapma, kendini yönetme ve sebat etme alt boyutları ve mizaç boyutlarından ödül bağımlılığı ve zarardan kaçınma alt boyutları arasında cinsiyete göre farklılaşma mevcuttur, tüm alt boyutlarda kadınların ortalama puanları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Literatürde var olan önceki araştırmalarda çalışma bulguları ile paralel olarak kişiliğin kadın ve erkek arasında farklılık gösterdiğini bulmuştur, kadınların yüksek seviyelerde zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığına, düşük seviyelerde kendini yönetmeye sahip oldukları bulgusu mevcuttur (Hansenne, Le Bon, Gauthier ve Anseau, 2001; Hansenne ve ark., 2005).

Stres ve kişilik ile ilgili araştırmaları güçleştiren faktörlerden biri kişilik ve başa çıkma ile ilgili ölçümleri toplulaştırılmış heterojen ölçüm araçları ile yapılmasıdır (Mcrae ve Costa, 1986; Parkes, 1986). Bu tip ölçme araçlarının, insanların farklı başa çıkma stratejilerini ölçmek ve stresörlerin farklılıklarını kapsamlı biçimde yansıtmaktan uzak olduğu düşünülmektedir. Nitekim, inceleme alanını insanın oluşturduğu bir disiplin olarak psikolojinin temel risklerinden biri, çalışmayı etkileyebilecek kişisel ve değişkenlik gösteren faktörleri dahil edebilme noktasında yetersizliğe düşebilmesidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde gelecek çalışmalarda araştırmacının örnekleme daha iyi tanımak amacıyla birebir detaylı ön görüşme yapmasının, mümkün olursa da aynı konuya ilişkin ölçümleri birden fazla ölçekle sınımasının araştırma bulgularının doğruluğunu güçlendirebileceği, dolayısıyla katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Uzun yıllardır yapılan araştırmalara, öne sürülen kuramlara ve çeşitli öz bildirimli başa çıkma araçlarının gelişimine rağmen, araştırmacıların hala başa çıkma yapılarına dair kapsamlı bir anlayışları yoktur (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Başa çıkma yapısı ve bunu ölçmenin en iyi yolu hala bulunamamıştır. Araştırmacıların daha geniş ya da dar boyutları tercih edip etmemesi genellikle mevcut araştırma sorusuna ve kullanılacak yöntemlere bağlıdır (Suls, David ve Harvey, 1996). Bu durumun çalışmaya etkisinin en aza indirgenebilmesi adına araştırmacı tarafından en uygun olan ölçek seçilmeye çalışılmıştır. Yinede stresle başa çıkma tarzlarında çevrenin ve uyarının önemine vurgu yapan çalışmaların (Rodin ve Salovey, 1989) da olduğu unutulmamalıdır. Bu bağlamda düşünüldüğünde gelecek araştırmalarda bireyin çevresine ilişkin bilgilerin ve yaşamı boyunca deneyimlediği stresörlere ilişkin detaylı bilgilerin detaylı olarak edinilmesi gerektiği, gerçek varlığını toplum içinde ortaya koyabilen ve bireyselliğini mevcut kılabilen insanın çevresi ile birlikte ele alınacağı muhtemel çalışmaların, bulguları da zenginleştireceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, herhangi bir kontrol grubu kullanılmamış, kontrol grubu ile karşılaştırmalı bir değerlendirme ve analize başvurulmamıştır. Literatürde herhangi bir psikiyatrik problemi olmayan bireylerin stres düzeyleri ile ilgili çalışmalar mevcut olsa ve bu çalışma için sözü geçen araştırmaların sonuçları incelenmiş olsa da, bu çalışmanın inceleme alanını psikiyatri hastaları oluşturmaktadır. Öncelikli olarak bu nedenle çalışma psikiyatri hastaları ile sınırlı tutulmuştur. Ayrıca, sağlıklı bireylerin stres düzeyinin net, kapsamlı ve doğru biçimde ölçülemeyeceği, psikiyatri hastalarında ise belirli bir stres seyri olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, kontrol grubu ile karşılaştırmalı bir çalışmanın araştırmanın temel amacına detaylı ve anlamlı bir katkı sağlayamayabileceği öngörüsü ile çalışmada kontrol grubuna yer verilmemiştir. Ayrıca psikiyatri hastalarının oluşturduğu örnekleme yapılan analizlerde, kişilik ve başa çıkma stilleri birlikte ele alınmıştır. Literatürde genel popülasyonda kişilik, stres ve başa çıkma stilleri arasında benzer ilişkilerin olduğu gösterilmiştir (Hansenne ve ark., 2001; Richter ve ark., 2003). Klinik örneklemin stres düzeyini yükselttiği için; kişilik, başa çıkma ve stres arasındaki ilişkilerin belirlenmesi daha kolay olacağı bilgisi edinilmiş (Hansenne ve ark., 2001; Richter ve ark., 2003) ve araştırmanın örnekleme buna göre oluşturulmuştur. Dolayısıyla, çalışmanın psikiyatrik hastalıkların tedavisine yönelik kararlarda kişilik ve başa çıkma stillerinin eş zamanlı olarak dikkate alınması gerektiğini önermesi açısından önemli katkı sağlayabileceği ve bundan sonraki araştırmalar için temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

Değinilen noktalara ek olarak sonraki çalışmalarda başa çıkma stillerinin belli stresörlere göre özelleşip özelleşmediği, stres sayısı ve türünün uyumsuz başa çıkma stillerini farklı düzey ve biçimlerde tetikleyip tetiklemediği incelenebilir. Nitekim, daha önce de belirtildiği gibi stresörlerin sayısı, boşanma veya hastalık gibi artan psikolojik sıkıntılarla ilişkilidir. Dolayısıyla gelecek araştırmaların, stresin geleneksel olarak uyumsuz başa çıkma stratejileriyle ilişkili olup olmadığını ve belli kişilik özelliklerine (örneğin: yüksek zarardan kaçınma) sahip bireylerin stres kaynağını dayanılmaz bulmaya daha eğilimli olup olmadığını incelemesi hem aradaki ilişkiyi anlamayı mümkün kılmak, hem de bunu alanda klinik düzeye yansıtabilmek noktasında etkili olacaktır. Odak, aslında kişiliğimizin stresleri farklı algılamamızı yönlendirip yönlendirilmediğiyle yer değiştirilmelidir, bu da hangi başa çıkma stiliyle uğraştığımızı etkilemektedir.

Elde edilen bulgular ışığında öncelikle bu araştırmanın geliştirilerek ve daha geniş örneklemeler üzerinde tekrar sınanarak bir üst basamağa taşınmasının yararlı olacağı düşünölmektedir. Benzer çalışmaların bu ve buna benzer psikiyatri tanısı olan hastalarla geliştirilmesi halinde, tedavi sürecine hastaların bireysel katkılarının da sağlayabilecekleri biçimde yenilik ve iyileştirmelere izin vermesi mümkün görünmektedir. Kişilik ve stresle başa çıkma tutumları arasında var olduğu gözlenen ilişkilerin, özellikle örneklemin psikiyatri hastalarından oluştuğu bilgisi ile harmanlandığında, gözlenen ilişkilerin niteliği ve sonuçları ile ilgili hasta eğitimleri planlanmasının, hastaların tedavisinde özellikle stresle nasıl başa çıkacaklarına ve uyumlu başa çıkma stratejilerine dair psiko eğitim verilmesinin, hastalarda konu ile ilgili farkındalık yaratılmasının tedavi sürecine katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Kişiliğin derhal ve tutarlı olarak, temelden değişiminin mümkün olmadığı kabul edilmekle birlikte, bu bireylerin kişiliklerinin onları, uyumsuz başa çıkma stilleri kullanmaya itmekte olduğunu önceden bilmeleri ve bununla ilgili farkındalık geliştirmeleri halinde, yeni ve daha uyumlu başa çıkma stillerini öğrenmeye doğru pozitif adımlar atmaları söz konusu olacaktır.

Psikiyatrik örneklemelerin yanı sıra bir önleyici faaliyet olarak özellikle strese sürekli maruz kalan meslek grupları, ya da öğrenciler gibi çeşitli kaygı yaşantıları olan gruplarda da benzer çalışmalara olanak sağlanabilecektir. Bu gruplara kişilikleri temelli

stresle başa çıkma ve stres yönetimi ile ilgili periyodik eğitimlerin verilmesi söz konusu kişilerin ruh sağlığını korumak adına önemli bir katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Sonuç olarak psikiyatrik hastalıkların tedavisine yönelik kararlarda kişilik ve başa çıkma stillerinin eş zamanlı olarak dikkate alınması gerektiğini önermesi, bilimsel bulguların hasta düzeyinde etkili boyutta uygulamaya dökülebilmesi açısından ve psikolojik sıkıntılarının etiyojisini daha iyi anlamayı sağlayamaya yardımcı olması açısından çalışmanın önemli bir başlangıç olduğu düşünölmektedir.

## KAYNAKLAR

- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni* ,10, 34-35.
- Akiskal, HS., Hirschfeld MA., Yerevanian BI. (1983). The relationship of personality to affective disorders. *Archives of general psychiatry*, 40, 801-810.
- Arıkan, Ç. ,Aktaş, A. (1988). *Kişilik Özellikleri ile Aile ve Çevre Yaşantısının Kalp Hastalığının Oluşumuna Etkisi*. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Ankara.
- Arkar, H. (2004). *Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramının Türk örnekleminde sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arkar, H. (2005). Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramı. *Türk Psikoloji Bülteni*, 36,82-94.
- Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Şafak, C., Aklın, T., Akdede ve diğerleri.(2005). Mizaç ve karakter envanteri'nin Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16 (3), 190-204.
- Aldwin, C. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2.Baskı). NewYork: Guilford.
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1992). Modeling Cognitive Adaptation: A Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem,D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. (Çev.Yavuz Alagon). Ankara: ArkadaşYayınları.
- Aydoğan, A. (2005). *Ferdiyet ve şahsiyet kişilik oluşumu ve sorunları içinde* (1.Baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.

- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yasantılarında Kullandıkları Basa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ball, S., Smolin, J., Shekhar, A. (2002). A psychobiological approach to personality: examination within anxious outpatients. *Journal of Psychiatric Research*, 36(2), 97-103.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (29.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, Z., (1996), *Stres ve Sağlık*, IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Başaran, Ethem İ., (1982).*Örgütsel Davranış* (1.Baskı). Ankara: A.Ü.E. B i l i m l e r i Fakültesi Yayını: 108.
- Bergh, Z.C., Theron, A.L. (2003). *Psychology in the work context* (2. Ed.). CapeTown: Oxford University Press.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.
- Bolger, N., Zuckerman, A. A Framework for Studying Personality in the Stress Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1995, 890-902.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü* (2. Baskı). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Busjahn, A., Faulhaber, H. D., Freier, K., Luft, F. C. (1999). Genetic and environmental influences on coping styles: A twin study. *Psychosomatic Medicine*, 4, 469-475.
- Bulik, C. M., Sullivan, P. F., ve Joyce, P. R. (1999). Temperament, character and suicide attempts in anorexia nervosa, bulimia nervosa and major depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 100(1), 27-32.

- Brown, S., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R., & Cloninger, R. C. (1992). The relationship of personality to mood and anxiety states: A dimensional approach. *Journal of Psychiatric Research, 26*(3), 197-211.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
- Carver, C. S., ve Scheirer, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 184–195.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. ve Przybeck, T. R. (1993). A psychological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry, 50*, 975-990.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı* (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi. ,
- Carver, C. S. & Connor-Smith, J. K. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology, 61*, 679-704.
- Connor-Smith JK, Flachsbart C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality Social Psychology, 93*, 108–107
- Corruble E, Duret C, Pelissolo A, Falissard B, Guelfi JD. (2002) Early and delayed personality changes associated with depression recovery? A one-year follow-up study. *Psychiatry Resarch Medline, 109*(1):17-25.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1990). Personality: Another hidden factor in stress research. *Psychological Inquiry, 1*, 22-24.
- Costa P.T., McCrae R.R. (1985). *The NEO personality inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources
- Chang, E.C. (1998). Hope, Problem-Solving Ability And Coping In A College Student Population: Some Implications For Theory And Practice. *Journal Of Clinical Psychology, 54*, 7.

- Çetinöz, F. (2005). *Bireysel ve takım sporları yapanların kişilik faktörü analizi ,cattel' in 16 kişilik faktörü envanteri ile üst düzey sporcular üzerinde bir araştırma*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- David, J. P. , Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem appraisals. *Journal of Personality*, 67, 265–294.
- Delongis, A., O'Brien, T. (1990). An interpersonal framework for stress and coping: An application to the families of Alzheimer's patients. *Stress and Coping in Later Life Families*, 221-239, Washington, DC: Hemisphere Publishers.
- Dönmez, L., Dedeoğlu, N., Özcan E. (2000). Sağlık Ocağına Başvuranlarda Ruhsal Bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11,198-203
- Durna, U. (2004). 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, 1, Manisa
- Enç, M. (1990) *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Engström C., Brändström S., Sigvardsson S., Cloninger R., Nylander P.O. (2004). Bipolar disorder: I. Temperament and character. *Journal of Affective Disorders*, 82, 131-134.
- Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Basa Çıkma Yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Eysenck, H.J., Eysenck, M.W. (1985). *Personality and individual differences*. New York: Plenum Press.
- Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C, DeLongis, A., ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Fromm, Erich. (1995) *Erdem ve Mutluluk*, (Çev. Ayda Yörükkan), İstanbul:Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Goldie, P. (2006). *Kişilik Üzerine* (5. Baskı). İstanbul:Güncel Yayıncılık.
- Gülseren, Ş. (2004). Depresyon ve Anksiyete. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Ek-1, 5-13.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Hamilton, S.; Fagot, B. I.(1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 55(5), 819-823.
- Hansenne, M., Pitchot, W., Gonzalez Moreno, A., Machurot, P. Y., & Ansseau, M. (1998). The tridimensional personality questionnaire (TPQ) and depression. *European Psychiatry*, 13(2), 101-103.
- Hansenne, M., Le Bon, O., Gauthier, A., & Ansseau, M. (2001). Belgian normative data of the Temperament and Character Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(1), 56-62.
- Hansenne, M., Delhez, M., & Cloninger, C. R. (2005). Psychometric Properties of the Temperament and Character Inventory“Revised (TCI-R) in a Belgian Sample. *Journal of Personality Assessment*, 85(1), 40-49.
- Herbst, A.W. (2006). *Personality, coping and sense of coherence of the working mother*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of South Africa, Africa.

- Hisli Şahin, N. (1994) *Stresle Başa Çıkma: Olumlu bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:2.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Horowitz, M.J. (1990). Stress, states, and person schemas. *Psychological Inquiry*, 1, 25-29.
- İnanç, B.Y. (1997). Kaygı ve Stres. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(16),9-14.
- Kardum, I., Krapic, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30, 503 -515.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2), 137- 146.
- Kline, P. (1993). *Personality: the psychometric view*. New York: Routledge.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressfull life events personality and health an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan insan kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (17. Basım). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köse, S. (2003). Psychobiological Model Of Temperament And Character: TCI. *Yeni Symposium*, 41(2), 86-97.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi* (5. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Krebs, H., Weyers, P., Janke, W. (1998). Validation of the German version of Cloninger's TPQ: Replication and correlations with stress coping, mood measures and drug use. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 805-814.

- Folkman S, Lazarus RS. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3), 219-239.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 33 (1), 141-170.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R. S. (1994). *Stresle Başa Çıkma*. Baskı (Çev: N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Lazarus, R.S. (1996). *The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course*. In C. Magai, S.H. McFadden (Ed.), *Handbook of emotion, adult development and aging*. New York: Academic Press.
- Lawrance ,P., Daniel,C., John, O.P.(1997) *Personality Theory and Research*, 7th. Ed., Mascot: John Wiley & Sons Inc.
- Marijnissen G., Tuinier S., Sijben A.E., Verhoeven ,W.M. (2002 ). The temperament and character inventory in major depression. *Journal of Affective Disorder*,70,219.
- Matsudaira, T., Kitamura, T. (2006). Personality traits as risk factors of depression and anxiety among Japanese students. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 97-109.
- McCrae, R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46,919–928.
- McCrae, R., Costa, P.T. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 384–405.
- McCrae, R.R, & John, O.P (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 61, 1-26.

- McCrae, R.R., Costa, P.T. (1999). A five-factor theory of personality. In L.A.Pervin, O.P. John (Ed.), *Handbook of personality: theory and research*. New York: The Guilford Press.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). *Kişilik ve Din*, İstanbul: Dem Yayınları.
- Miller S.M., Brody D.S., Summerton J. (1988) Styles of coping with threat: implications for health. *Journal of Personality and Social Psychology*,54(1),142-148.
- Montgomery, C., Rupp, A.A. (2005). A Meta-analysis for Exploring the Diverse Causes and Effects of Stress in Teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458-486.
- Mosher, C. E., Prelow, H. M., Chen, W. W., Yackel, M. E. (2006). Coping and Social Support as Mediators of the Relation of Optimism to Depressive Symptoms Among Black College Students. *Journal of Black Psychology*, 32(1), 72-86.
- Moos, R.H., Swindle, R.W. (1990). Person-environment transactions and the stressor-appraisal-coping process. *Psychological Inquiry*, 1, 30-32.
- Newth, S., DeLongis, A. (2004). Individual differences, mood and coping with chronic pain in rheumatoid arthritis: A daily process analysis. *Psychology and Health*, 19, 283–305.
- O'Brien, T.B., DeLongis, A. (1996). The Interactional Context of Problem-Emotion, and Relationship-Focused Coping: The Role of the Big Five Personality Factors. *Journal of Personality*, 64 (4), 775-808.
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. *Doktora Tezi*, TTU, Lubbock, Texas, USA
- Özbay, Y., Ayas, A., Çepni, S. (1994). Stres Araştırmalarında Biyopsikolojik ve Psikososyal Yaklaşımlar. *Akademik Yorum*. 2(6), 45-49.

- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül 1997, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Algılanan Kontrol Düzeyi ve Cinsiyet Açısından Değişkenliği. *XI. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 19-22 Eylül 2000, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. *Doktora Tezi*, TTU, Lubbock, Texas, USA
- Özbay, Y., Ayas, A., Çepni, S. (1994). Stres Araştırmalarında Biyopsikolojik ve Psikososyal Yaklaşımlar. *Akademik Yorum*. 2(6), 45-49.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül 1997, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Algılanan Kontrol Düzeyi ve Cinsiyet Açısından Değişkenliği. *XI. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 19-22 Eylül 2000, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özdemir, K., Acarkan, İ. (2010). *Çocuklarda Mizaç Farklılıkları ve Kişilik Gelişimi*. İstanbul : Vural Yayıncılık.
- Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Jourrml of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Pehlivan, İ. (1993). *Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş Yaşamında Stres* (2.Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Richter, J., Polak, T., Eisemann, M.R. (2003). Depressive mood and personality in terms of temperament and character among the normal population and depressive inpatients. *Personality and Individual Differences*, 35(4), 917 - 927.
- Rodin, J., & Salovey, P. (1989). Health psychology. *Annual Review of Psychology*, 40, 533-579.
- Roesch, S.C., Weiner, B., & Vaughn, A.A. (2002). Cognitive approaches to stress and coping. *Current Opinion in Psychiatry*, 15, 627-632.
- Rowshan, A. (1998). *Stres Yönetimi*. (çev.)Şahin Cüceloğlu. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rozsa, S., Rihmer, Z., Gonda, X., Szili, I., Rihmer, A., Ko, N. ve ark. (2008). A study of affective temperaments in Hungary: internal consistency and concurrent validity of the TEMPS-A against the TCI and NEO-PI-R. *Journal of Affect Disorders*, 106,45-53.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1996). *Örgütsel Psikoloji* (2. Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Şahin, N. (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sarıtaş, M. (1997). Yönetimde Kişilik Faktörü. *Eğitim Yönetimi* ,3(4), 527-548.
- Saville ve Holdsworth Ltd. (1999). *Occupational Personality Questionnaires course notes*. Pretoria: SHL Group Plc.
- Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A. (2004). *Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri ( 5FKE)*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, No:128, İzmir.
- Sternberg, R.J. (1994). *In search of the human mind*. New York: Harcourt Brace College &Company.

- Suls, J., Green, P., & Hillis, S. (1996). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(2), 127-136.
- Sümer, N. ve Özkan, T. (2002). Sürücü davranışları, becerileri, bazı kişilik özellikleri ve psikolojik belirtilerin trafik kazalarındaki rolleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(50), 1-22.
- Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of Personality & Social Psychology*, 66, 895–910.
- Tümkiye, S., Özdel, O., Değirmenci, T., Oğuzhanoglu, N. (2005). Bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniği hastalarında psikiyatrik tanı ve tedavi: Bir yıllık geriye dönük araştırma. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 6, 36-40.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:1098, Eskişehir.
- Ünal, S.ve Özcan, E. (2000). Depresyonda Hazırlayıcı, Ortaya Çıkarıcı ve Koruyucu Etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1 (1), 41 – 47.
- Vollrath, M., Torgersen, S., Alnaes, R. (1995). Personality as long-term predictors of coping. *Personality and Individual Differences*, 18, 117–125.
- Wiggins, J. S. (1996). *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives*. New York: Guilford.

## **EKLER**

## AYDINLATILMIŐ ONAM FORMU

Bu alıŐma Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi olup, amacı psikiyatri hastalarının kişilik ve stresle ilişkili deĐiŐkenlerini bir arada incelemektir.

Çalışmada sizinle ilgili sorular içeren bazı ölçekler doldurmanız istenecektir. Bu leklerin yaklaşık 40-50dk'nızı alması öngörülmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur, yalnızca tüm soruları samimiyetle yanıtlamanız istenmektedir. Araştırma sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi açısından hiçbir maddeyi atlamadan doldurmanız önem taşımaktadır. Yanıtlar içinde düŐüncenizi tam olarak karŐılayan seçenek yoksa lütfen size en yakın olan seçeneği işaretleyiniz.

Katıldığınız alıŐma, yalnızca araştırma amaçlıdır ve doğrudan yarar görmek ya da tedavinin seyrinin deĐiŐtirilmesi beklenmemelidir. Ancak çalışmadan çıkarılan sonuçlar başka insanların yararına kullanılabilir. Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaŐabilir.

Aklıma gelen tüm soruları araŐtırıcıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamıŐ bulunmaktayım. AraŐtırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın gönüllü olarak kabul ediyorum.

Ad Soyad

<b>DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU</b>	
Katılımcı Kodu (Tanı) <i>Araştırmacı tarafından doldurulacaktır :</i>	
<b>Ad- Soyad:</b>	
<b>Doğum Tarihiniz:</b> (yıl olarak)	
<b>Cinsiyetiniz:</b>	Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
<b>Öğrenim Durumunuz:</b>	
Eğitim yok <input type="checkbox"/>	Lise mezunu <input type="checkbox"/>
İlkokul mezunu <input type="checkbox"/>	Üniversite mezunu <input type="checkbox"/>
Ortaokul mezunu <input type="checkbox"/>	Yüksek lisans mezunu <input type="checkbox"/>
<b>Yaşadığınız yer:</b>	
İl <input type="checkbox"/>	İlçe <input type="checkbox"/> Kasaba <input type="checkbox"/> Köy <input type="checkbox"/>
<b>Gelir düzeyiniz:</b> (aylık)	
Bulunmuyor <input type="checkbox"/>	1 – 780tl <input type="checkbox"/> 781 – 1500 <input type="checkbox"/>
1501 – 2500 <input type="checkbox"/>	2501 – ve üstü <input type="checkbox"/>
<b>Evde....</b> Yalnız yaşıyorum <input type="checkbox"/> Biri ile aynı evi paylaşıyorum <input type="checkbox"/>	
<b>Medeni durumunuz:</b> Evli <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Dul <input type="checkbox"/>	
<b>Ne kadar zamandır hastalık tanısı aldığınızı yazınız:</b>	
0 – 6 ay <input type="checkbox"/>	6ay- 1 yıl <input type="checkbox"/> 1 yıl'dan uzun <input type="checkbox"/>
<b>Kullanılan ilaç (varsa)</b> .....	
<b>Ailenizde ruhsal hastalığı olan başka birey var mı?</b> Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	
<b>Varsa kim olduğunu ve tanısını yazınız.</b>	
Kim olduğu :.....	Tanısı:.....
<b>Çalışma durumunuz:</b> Çalışıyorum <input type="checkbox"/> Çalışmıyorum <input type="checkbox"/>	
<b>Mesleğiniz :</b> .....	

### SBTÖ

**Yönerge:** Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

<b>Hiçbir zaman</b>	0 ( %0)	<b>Bazen</b>	2 (%25-50)	<b>Genellikle</b>	4 (%75-100)
<b>Arasıra</b>	1 (% 1-25 )	<b>Sık sık</b>	3 (% 50-75 )		

<b>1</b>	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
<b>2</b>	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
<b>3</b>	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
<b>4</b>	Başta gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
<b>5</b>	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
<b>6</b>	Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
<b>7</b>	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
<b>8</b>	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
<b>9</b>	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
<b>10</b>	Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
<b>11</b>	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
<b>12</b>	Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
<b>13</b>	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim.	0	1	2	3	4
<b>14</b>	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
<b>15</b>	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
<b>16</b>	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
<b>17</b>	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4

18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19	Her ne yapacaksam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31	İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışırım veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unutturum	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

## MİZAÇ VE KARAKTER ENVARTERİ

	DOĞRU	YANLIŞ
1. Çoğu kimse zaman kaybı olduğunu düşünse bile, sırf eğlence ya da heyecan olsun diye çoğu kez yeni şeyler denerim.	D	Y
2. Çoğu kimseyi kaygılandıran durumlarda bile, genellikle her şeyin iyiye gideceğine inanırım.	D	Y
3. Çoğu kez güzel bir konuşma ya da şiiirden derinden etkilenirim.	D	Y
4. Çoğu kez koşulların kurbanı olduğumu düşünürüm.	D	Y
5. Benden çok farklı olsalar bile, genellikle başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	D	Y
6. Mucizelerin olabileceğine inanırım.	D	Y
7. Beni inciten kimselerden intikam almak hoşuma gider.	D	Y
8. Bir şeye yoğunlaştığımda, çoğu kez zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	D	Y
9. Çoğu kez yaşamımın, pek az bir amacı ya da anlamı olduğunu düşünürüm.	D	Y
10. Herkesin karşısına çıkabilecek sorunlara çözüm bulmakta, yardımcı olmak isterim.	D	Y
11. Belki de yaptığımdan daha fazlasını başarabilirim, ancak bir şeye ulaşmak için kendimi gereğinden fazla zorlamada bir yarar görmüyorum.	D	Y
12. Başkaları endişelenecek bir şey olmadığını düşünse bile, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissederim.	D	Y
13. İşleri yaparken geçmişte nasıl yapıldığını düşünmeksizin, çoğu kez o anda nasıl hissettiğimi temel alarak yaparım.	D	Y
14. İşleri başkalarının arzularına bırakmaktansa, genellikle kendi tarzıma göre yaparım.	D	Y
15. Çoğu kez çevremdeki kimselerle öylesine bağlantılı olduğumu düşünürüm ki, sanki aramızda bir ayrılık yokmuş gibi gelir.	D	Y
16. Benden farklı düşünceleri olan kimselerden, genellikle hoşlanmam.	D	Y
17. Çoğu durumda doğal tepkilerim, geliştirmiş olduğum iyi alışkanlıklara dayanır.	D	Y
18. Bir çok eski arkadaşımın güvenini kaybedecek olsam bile, zengin ve ünlü olmak için, yasal olan hemen her şeyi yapardım.	D	Y
19. Çoğu kimseden daha çok tedbirli ve denetimliyimdir.	D	Y
20. Bir şeylerin yanlış gidebileceğinden endişelendiğim için, çoğu kez yapmakta olduğum işi bırakmak zorunda kalırım.	D	Y
21. Yaşantı ve duygularımı kendime saklamak yerine, arkadaşlarımla açıkça tartışmaktan hoşlanırım.	D	Y
22. Çoğu kimseden daha az enerjiye sahibim ve daha çabuk yorulurum.	D	Y
23. Yapmakta olduğum işe kendimi fazla kaptırıp başka her şeyi unuttuğumdan, çoğu kez "dalgın" olarak adlandırılırım.	D	Y
24. Ne yapmak istediğimi seçmede kendimi nadiren serbest hissederim.	D	Y
25. Bir başkasının duygularını, çoğu kez kendiminkiler kadar dikkate alırım.	D	Y
26. Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman biraz riskli şeyler (sarp tepeler ve keskin virajlar üzerinde araba kullanmak gibi) yapmayı tercih ederim.	D	Y
27. Tanımadığım kimselere güven duymadığım için, çoğu kez yabancılarla tanışmaktan kaçınırım.	D	Y
28. Başkalarını edebileceğim kadar çok memnun etmekten hoşlanırım.	D	Y
29. Bir iş yaparken "yeni ve geliştirilmiş" yollardan çok, eski "denenmiş ve doğru" yolları tercih ederim.	D	Y

30. Zaman yokluğu nedeniyle, genellikle işleri önemlilik sırasına göre yapamam.	D	Y
31. Çoğu kez hayvanları ve bitkileri yok olmaktan korumaya yarayacak işler yaparım.	D	Y
32. Çoğu kez başka herkesten daha zeki olmayı dilerim.	D	Y
33. Düşmanlarımla acı çektiğimi görmek bana hoşnutluk verir.	D	Y
34. Her ne zaman olursa olsun, çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım.	D	Y
35. Dikkatim çoğu kez başka bir şeye kaydığı için, uzunca bir süre aynı ilgilerimi sürdürmem güçtür.	D	Y
36. Tekrarlanmış uygulamalar bana, çoğu anlık dürtüler ya da telkinlerden daha güçlü olan, iyi alışkanlıklar kazandırdı.	D	Y
37. Genellikle o kadar kararlıyım ki, başkaları vazgeçtikten sonra bile çalışmaya devam ederim.	D	Y
38. Yaşamda, bilimsel olarak açıklanamayan bir çok şeye hayran olurum.	D	Y
39. Bırakabilmeyi dilediğim bir çok kötü alışkanlığım var.	D	Y
40. Sorunlarıma çoğu kez bir başkasının çözüm sağlamasını beklerim.	D	Y
41. Çoğu kez nakit param bitinceye ya da aşırı kredi kullanıp borçlanıncaya değin para harcarım.	D	Y
42. Gelecekte bir hayli şanslı olacağımı düşünürüm.	D	Y
43. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha geç kurtulurum.	D	Y
44. Yalnız olmak beni her zaman rahatsız etmez.	D	Y
45. Gevşemekteyken, çoğu kez beklenmedik içgörü ya da anlayış parıltıları yaşarım.	D	Y
46. Başkalarının benden ya da işleri yapma tarzımdan hoşlanıp hoşlanmadıklarına pek aldırım.	D	Y
47. Herkesi memnun etmek mümkün olmadığı için, genellikle kendim için ne istiyorsam sadece onu edinmeye çalışırım.	D	Y
48. Görüşlerimi kabul etmeyen kimselere karşı sabırlı değilimdir.	D	Y
49. Çoğu kimseyi pek de iyi anladığım söylenemez.	D	Y
50. Ticarette başarılı olmak için sahtekar olmak zorunda değilsiniz.	D	Y
51. Bazen kendimi doğayla öylesine bağlantılı hissederim ki, her şey tek bir canlı organizmanın parçasıymış gibi görünür.	D	Y
52. Konuşmalarda konuşmacı olmaktan çok, iyi bir dinleyiciyimdir.	D	Y
53. Çoğu kimseden daha çabuk öfkelenirim.	D	Y
54. Bir grup yabancıyla tanışmak zorunda olduğumda, çoğu kimseden daha sıkılganımdır.	D	Y
55. Çoğu kimseden daha duygusalımdır.	D	Y
56. Bazen neler olacağını sezmemeye olanak veren, bir "altıncı his"e sahipmişim gibi gelir.	D	Y
57. Birisi beni bir şekilde incitti mi, genellikle acısını çıkartmaya çalışırım.	D	Y
58. Tutumlarımla, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
59. Her gün amaçlarıma doğru bir adım daha atmaya çalışırım.	D	Y
60. Çoğu kez başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim.	D	Y
61. Karar vermeden önce işler konusunda uzunca süre düşünmeyi tercih ederim.	D	Y

62. Çoğu kimseden daha çok çalışırım.	D	Y
63. Çok kolay yorulduğumdan, çoğu kez kısa uykulara ya da ek dinlenme dönemlerine gereksinim duyarım.	D	Y
64. Başkalarının hizmetinde olmaktan hoşlanırım.	D	Y
65. Üstesinden gelmem gereken geçici sorunlara aldırmaksızın, daima her şeyin yolunda gideceğini düşünürüm.	D	Y
66. Çok miktarda para biriktirmiş olsam bile, kendim için para harcamaktan hoşlanmakta güçlük çekerim.	D	Y
67. Çoğu kimsenin bedensel olarak tehlike hissettiği durumlarda, genellikle sakin ve güvenli kalırım.	D	Y
68. Sorunlarımı kendime saklamaktan hoşlanırım.	D	Y
69. Kişisel sorunlarımı, çok az ya da kısa bir süre tanıdığım kişilerle tartışmakta sakinca görmem.	D	Y
70. Seyahat etmek ya da yeni yerler araştırmaktansa, evde oturmaktan hoşlanırım.	D	Y
71. Kendilerine yardımı dokunamayan zayıf kimselere yardım etmenin zekice olduğunu düşünmüyorum.	D	Y
72. Bana haksız davranmış olsalar bile, başkalarına haksızca davranırsam, zihinsel huzurum kalmaz.	D	Y
73. İnsanlar genellikle bana nasıl hissettiklerini anlatırlar.	D	Y
74. Çoğu kez sonsuza değin genç kalabilmeyi dilerim.	D	Y
75. Yakın bir arkadaşı kaybedince, genellikle çoğu kimseden daha çok üzüntü duyarım.	D	Y
76. Bazen sanki zaman ve mekanda sonu ve sınırı olmayan bir nesnenin parçasıymışım hissine kapılırım.	D	Y
77. Bazen başkalarına karşı sözcüklerle açıklayamadığım bir bağlantı hissederim.	D	Y
78. Bana geçmişte haksızlık yapmış olsalar bile, başka kimselerin duygularını dikkate almaya çalışırım.	D	Y
79. Katı kurallar ve düzenlemeler olmaksızın, insanların her istediklerini yapabilmeleri hoşuma gider.	D	Y
80. Bir grup yabancıyla buluşunca, bana dostça davranmadıkları söylenmiş olsa bile, rahat ve açık sözlü olmayı sürdürürdüm.	D	Y
81. Gelecekte bir şeylerin kötüye gideceği konusunda, genellikle çoğu kimseden daha endişeliyimdir.	D	Y
82. Bir karara varmadan önce genellikle her olguyu etrafıca düşünürüm.	D	Y
83. Başkalarına karşı sempatik ve anlayışlı olmanın, pratik ve katı düşünceli olmaktan daha önemli olduğunu düşünürüm.	D	Y
84. Çoğu kez etrafımdaki tüm nesnelere karşı güçlü bir bütünlük duygusu hissederim.	D	Y
85. Çoğu zaman "Süperman" gibi özel güçlerimin olmasını dilerim.	D	Y
86. Başkaları beni çok fazla denetliyor.	D	Y
87. Öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.	D	Y
88. Dinsel yaşantılar, yaşamımın gerçek amacını anlamamda bana yardımcı olmuştur.	D	Y
89. Çoğu kez başkalarından çok şey öğrenirim.	D	Y
90. Tekrarlanmış uygulamalar, başarılı olmamda bana yardımcı olan, pek çok şeyde iyi olmama olanak vermiştir.	D	Y

91. Söylediğimin abartılı ve gerçek olmadığını bilme rağmen, genellikle başkalarının bana inanmalarını sağlayabilirim.	D	Y
92. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten kurtulmak için daha fazla dinlenme, destek ya da güvenceye gereksinim duyanım.	D	Y
93. Yaşamak için ilkeler olduğunu ve hiç kimsenin sonunda acı çekmeksizin bunları çöneyemeyeceğini bilirim.	D	Y
94. Başka herkesten daha çok zengin olmak istemem.	D	Y
95. Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için, kendi yaşamımı severek riske ederdim.	D	Y
96. Bir şey hakkında uzunca süre düşündükten sonra bile, mantıksal nedenlerimden çok duygulanma güvenmeyi öğrendim.	D	Y
97. Bazen yaşamımın, herhangi bir insandan daha büyük bir manevi güç tarafından yönetildiğini düşünürüm.	D	Y
98. Bana adice davranan birisine, genellikle adice davranmaktan hoşlanırım.	D	Y
99. Son derece pratik ve duygularına göre hareket etmeyen birisi olarak tanınırım.	D	Y
100. Benim için, birisiyle konuşurken düşüncelerimi düzenlemek kolaydır.	D	Y
101. Beklenmedik haberlere çoğu kez öylesine güçlü tepki veririm ki, pişmanlık duyduğum şeyler söyler ya da yaparım.	D	Y
102. Duygusal yakarışlardan (kötürüm kalmış çocuklara yardım istendiğindeki gibi) oldukça çok etkilenirim.	D	Y
103. Yapabileceğimin en iyisini yapmak istediğim için, genellikle kendimi çoğu kimseden daha çok zorlarım.	D	Y
104. Öyle çok kusurluyum ki, bu yüzden kendimi pek de sevmem.	D	Y
105. Sorunlanma uzun vadeli çözümler aramak için çok az zamanım var.	D	Y
106. Sırf ne yapılacağını bilmediğim için, çoğu kez sorunların gereğine bakamam.	D	Y
107. Çoğu kez zamanın akışını durdurabilmeyi dilerim.	D	Y
108. Yalnızca ilk izlenimlerime dayanarak karar vermekten nefret ederim.	D	Y
109. Biriktirmektense, para harcamayı yeğlerim.	D	Y
110. Bir öyküyü daha gülünç hale getirmek ya da birisine şaka yapmak için, doğruları eğip bükmeyi genellikle iyi beceririm.	D	Y
111. Sorunlar olsa bile, bir arkadaşlığın hemen her zaman sürüp gitmesine çalışırım.	D	Y
112. Utandınır ya da aşağılanırsam, çok çabuk atlatırım.	D	Y
113. Çok gergin, yorgun ya da endişeli olacağım için, işleri genelde yürütme tarzımdaki değişmelere uyum sağlamam son derece güçtür.	D	Y
114. İşleri eski yapış tarzımda değişiklik yapmayı istemeden önce, genellikle çok iyi gerçekçi nedenler talep ederim.	D	Y
115. İyi alışkanlıklar edinebilmem için, beni eğiten kişilerden çok fazla yardıma gereksinim duyanım.	D	Y
116. Duygu-dışı algılamamın (telepati ya da önceden bilme gibi), gerçekten de mümkün olduğuna inanırım.	D	Y
117. Candan ve yakın arkadaşlarımdan çoğu zaman benimle birlikte olmasını isterim.	D	Y
118. Uzun zaman pek başarılı olmasam bile, çoğu kez aynı şeyi defalarca yeniden denemeyi sürdürürüm.	D	Y
119. Hemen herkes korku dolu olsa bile, ben hemen her zaman rahat ve tasasız kalırım.	D	Y

120. Hüzünlü şarkı ve filmleri epeyce sıkıcı bulurum.	D	Y
121. Koşullar çoğu kez beni irademe karşı bir şeyler yapmaya zorlar.	D	Y
122. Benim için, benden farklı olan insanlara katlanmak güçtür.	D	Y
123. Mucize denilen çoğu şeyin, sadece şans eseri olduğunu düşünürüm.	D	Y
124. Birisi beni incitirse, intikam almaktansa kibar davranmayı yeğlerim.	D	Y
125. Çoğu kez yaptığım işin o kadar etkisinde kalırım ki, zaman ve mekandan kopmuş gibi o an içinde kaybolurum.	D	Y
126. Yaşamımın gerçek bir amacı ve önemi olduğunu sanmıyorum.	D	Y
127. Başkalarıyla olabildiğince iş birliği yapmaya çalışırım.	D	Y
128. Başarılarımdan dolayı içim rahattır ve daha iyisini yapmak için pek istekli değilimdir.	D	Y
129. Başkaları pek tehlike olmadığını düşünse de, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissederim.	D	Y
130. Tüm ayrıntıları bütünüyle düşünmeksizin, çoğu kez iç güdülerimi, önsezi ve sezgilerimi izlerim.	D	Y
131. Başkaları, benden istediklerini yapmayacağı için, çoğu kez benim aşırı bağımsız olduğumu düşünürler.	D	Y
132. Çoğu kez etrafımdaki tüm kişilerle güçlü manevi ve duygusal bağlantım olduğunu hissederim.	D	Y
133. Benden farklı değer yargıları olan insanları sevmek, genellikle benim için kolaydır.	D	Y
134. Başkaları benden daha çoğunu beklese bile, olabildiğince az iş yapmaya çalışırım.	D	Y
135. İyi alışkanlıklar benim için "ikinci mizaç" olmuştur ve hemen her zaman otomatik ve kendiliğinden davranışlardır.	D	Y
136. Başkalarının bir şey hakkında benden daha çok bilmesi gerçeğinden, çoğu zaman rahatsızlık duymam.	D	Y
137. Genellikle kendimi başkalarının yerinde hayal etmeye çalışır, böylece onları gerçekten anlayabilirim.	D	Y
138. Tarafsızlık ve dürüstlük gibi ilkeler yaşamımın bazı yönlerinde pek az rol oynarlar.	D	Y
139. Para biriktirmede çoğu kimseden daha iyiyimdir.	D	Y
140. Kendimi nadiren öfkelenmiş ve engellenmiş hisseder, işler yolunda gitmediğinde hemen başka etkinliklere dalarım.	D	Y
141. Çoğu kimse önemli olmadığını düşünse bile, çoğu kez işlerin değişmez ve düzenli biçimde yapılmasında ısrar ederim.	D	Y
142. Hemen her sosyal durumda, kendimi oldukça güvenli ve emin hissederim.	D	Y
143. Özel düşüncelerimden nadiren söz ettiğimden, arkadaşlarım duygularımı anlamakta güçlük çekerler.	D	Y
144. Çoğu kimse bana yeni ve daha iyi bir yol olduğunu söylese bile, işleri yapış tarzımı değiştirmekten nefret ederim.	D	Y
145. Bilimsel olarak açıklanamayan şeylere inanmanın, akıllıca olmadığını düşünürüm.	D	Y
146. Düşmanlarımdan acı çektiğini hayal etmekten hoşlanırım.	D	Y
147. Çoğu kimseden daha fazla enerjim var ve daha geç yorulurum.	D	Y
148. Yaptığım her işte ayrıntılara dikkat etmekten hoşlanırım.	D	Y
149. Endişeye kapıldığımdan, arkadaşlarım her şeyin yolunda gideceğini söyleseler bile, yapmakta olduğum işi bırakırım.	D	Y

150. Çoğu kez başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim.	D	Y
151. Genellikle ne yapacağımı seçmede serbestimdir.	D	Y
152. Çoğu kez kendimi yapmakta olduğum işe o kadar kaptırırım ki, bir an nerede olduğumu unuturum.	D	Y
153. Bir ekibin üyeleri, paylarını nadiren dürüstçe alırlar.	D	Y
154. Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman riskli şeyler (planörle uçmak ya da paraşütle atlamak gibi) yapmayı tercih ederim.	D	Y
155. Çoğu zaman dürtüsel olarak o kadar çok para harcarım ki, tatil yapmak gibi özel planlar için bile para biriktirmek bana güç gelir.	D	Y
156. Başkalarını memnun etmek için kendi bildiğimden şaşmam.	D	Y
157. Yabancılarla birlikteyken hiç sıkılgan değilimdir.	D	Y
158. Çoğu kez arkadaşlarımla arzularına boyun eğirim.	D	Y
159. Zamanımın çoğunu, gerekli gibi görünen, ancak benim için gerçekte önemsiz olan şeylere harcarım.	D	Y
160. Ticari kararlarda, neyin doğru neyin yanlış olduğuna ilişkin dinsel ya da ahlaki ilkelerin çok etkili olması gerektiğini düşünmem.	D	Y
161. Çoğu kez başkalarının yaşantılarını daha iyi anlamak için, kendi yargılarımı bir kenara koymaya çalışırım.	D	Y
162. Alışkanlıklarımın çoğu, bana değerli amaçlara ulaşmada zorluk çıkarır.	D	Y
163. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için; savaş, yoksulluk ya da haksızlıklar önlemeye çalışmak gibi gerçekten de kişisel fedakarlıklar yaptım.	D	Y
164. Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında hiç endişelenmem.	D	Y
165. Kendi denetimimi yitirecek kadar, hemen hiç heyecanlanmam.	D	Y
166. Düşündüğümden daha uzun sürerse, çoğu kez o işi bırakırım.	D	Y
167. Başkalarının benimle konuşmalarını beklemektense, konuşmaları kendim başlatmayı tercih ederim.	D	Y
168. Bana yanlış yapan birisini, çoğu zaman, çabucak bağışlarım.	D	Y
169. Davranışlarımı, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
170. Yanlış bir önsezi ya da hatalı bir ilk izlenim nedeniyle, çoğu kez kararlarımı değiştirmek zorunda kalırım.	D	Y
171. İşlerin yapılması için, bir başkasının ön ayak olmasını beklemeyi tercih ederim.	D	Y
172. Genellikle başkalarının görüşlerine saygı duyarım.	D	Y
173. Yaşamdaki rolümün berraklaşmasına yol açan, kendimi çok coşkulu ve mutlu hissettiğim yaşantılarım olmuştur.	D	Y
174. Kendim için bir şeyler satın almak eğlendiricidir.	D	Y
175. Kendimin duygu dışı algılar yaşantıladığıma inanırım.	D	Y
176. Beynimin düzgün çalışmadığına inanırım.	D	Y
177. Davranışlarıma yaşamım için koyduğum belli amaçlar, güçlü şekilde yol gösterir.	D	Y
178. Genellikle başkalarının başarısına ön ayak olmak aptalcadır.	D	Y
179. Çoğu kez sonsuza değin yaşamak isterim.	D	Y
180. Genellikle soğukkanlı ve başkalarından ayrı kalmaktan hoşlanırım.	D	Y

181. Hüzünlü bir film seyrederken, ağlama ihtimalim çoğu kimseden daha fazladır.	D	Y
182. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha çabuk kurtulurum.	D	Y
183. Cezalandırılmayacağımı sandığımda, çoğu kez kuralları ve düzenlemeleri ihlal ederim.	D	Y
184. Çoğu ayartıcı durumda, kendime güvenebilmem için iyi alışkanlıklar geliştirmemi sağlayacak, çok sayıda uygulama yapmam gerekir.	D	Y
185. Keşke başkaları bu kadar çok konuşmasalar.	D	Y
186. Önemsiz ya da kötüymüş gibi görünseler bile, herkes itibar ve saygı ile muamele görmelidir.	D	Y
187. Yapılması gerekli olan işleri sürdürebilmek için, çabuk kararlar vermekten hoşlanırım.	D	Y
188. Yapmaya çalıştığım her şeyde, genellikle şansım açıktır.	D	Y
189. Çoğu kimsenin tehlikeli nitelendirebileceği şeyleri (ıslak ya da buzlu bir yolda hızlı araba kullanmak gibi), genellikle kolayca yapabileceğime dair kendime güvenirim.	D	Y
190. Başarılı olma şansı olmadıkça, bir şey üzerinde çalışmayı sürdürmede bir yarar görmüyorum.	D	Y
191. İşleri yaparken yeni yollar araştırmaktan hoşlanırım.	D	Y
192. Eğlence ya da heyecan için para harcamaktansa, biriktirmekten zevk alırım.	D	Y
193. Bireysel haklar, herhangi bir grubun gereksinimlerinden daha önemlidir.	D	Y
194. Kendimi, ilahi ve olağanüstü bir manevi güçle temas içinde hissettiğim yaşantılarımla buldum.	D	Y
195. İçinde, ansızın varolan herşeyle berrak ve derinden bir aynalık duygusu edindiğim, epeyce coşkulu anılarım oldu.	D	Y
196. İyi alışkanlıklar, işleri istediğim şekilde yapmamı kolaylaştırır.	D	Y
197. Çoğu kimse benden daha çok çare bulucu görünür.	D	Y
198. Sorunlarımla ilgili, çoğu kez başkalarını ve koşulları sorumlu tutarım.	D	Y
199. Bana kötü davranmış olsalar bile, başkalarına yardım etmekten hoşnutluk duyarım.	D	Y
200. Çoğu kez, tüm yaşamım kendisine bağlı olduğu manevi bir gücün parçasıymışım hissine kapılırım.	D	Y
201. Arkadaşlarla birlikteyken bile, çok fazla "açılmamayı" tercih ederim.	D	Y
202. Kendimi zorlamaksızın, genellikle tüm gün boyunca bir şeylerle "meşgul" kalabilirim.	D	Y
203. Başkaları çabuk bir karar vermemi isteseler bile, karar vermeden önce hemen her zaman tüm olgular hakkında ayrıntılı düşünürüm.	D	Y
204. Bir şeyi yanlış yaptığımı anladığımda, sıkıntıdan öyle kolayca kurtulamazım.	D	Y
205. Çoğu kimseden daha mükemmeliyetçiyimdir.	D	Y
206. Bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğu, sadece bir görüş meselesidir.	D	Y
207. Şimdiki doğal tepkilerimin, genellikle ilkelerim ve uzun vadeli amaçlarımla tutarlı olduğunu düşünürüm.	D	Y
208. Tüm yaşamımın, bütünüyle açıklanamayacak bir manevi düzen ya da güce bağlı olduğuna inanırım.	D	Y
209. Bana kızgın oldukları söylenmiş olsa bile, yabancılarla tanıştığımda güvenli ve rahat olacağımı düşünürüm.	D	Y
210. İnsanlar yardım, sempati ve sıcak bir anlayış bulmak için bana yaklaşmanın kolay olduğunu söylerler.	D	Y

211. Yeni düşünceler ve etkinliklerden heyecan duymada, çoğu kimseye göre daha geriyimdir.	D	Y
212. Bir başkasının duygularını incitmek için söylenecek olsa bile, yalan söylemekte sıkıntı yaşıyorum.	D	Y
213. Hoşlanmadığım bazı insanlar var.	D	Y
214. Başka herkesten daha fazla hayran olunmak istemem.	D	Y
215. Sıradan bir şeye bakarken, çoğu kez olağan üstü bir şey olur ve sanki onu ilk kez görüyordumuyum duygusuna kapılıyorum.	D	Y
216. Tanıdığım çoğu kimse, başka kimin incineceğine aldırmağısınız, yalnızca kendisini düşünür.	D	Y
217. Yeni ve alışılmadık bir şey yapmak zorunda olduğumda, genellikle gergin ve endişeli hissedirim.	D	Y
218. Çoğu kez kendimi tükenmişlik sınırına dek zorlar ya da gerçekte yapabileceğimden daha fazlasını yapmaya çalışırım.	D	Y
219. Kimileri para konusunda aşırı cimri ya da eli sıkı olduğumu düşünür.	D	Y
220. Mistik yaşantı söylentileri, muhtemelen sadece birer hüsnü kuruntudan ibarettir.	D	Y
221. Sonucunda acı çekeceğimi bilsem bile, irade gücüm çok güçlü ayartmaları üstesinden gelmeyecek kadar zayıftır.	D	Y
222. Herhangi birisinin acı çektiğini görmekten nefret ederim.	D	Y
223. Yaşamımda ne yapmak istediğimi biliyorum.	D	Y
224. Yaptığım işin doğru mu yanlış mı olduğunu düşünüp taşınmak için, düzenli olarak zaman ayırırım.	D	Y
225. Çok dikkatli olmazsam, benim için işler çoğu kez ters gider.	D	Y
226. Kendimi keyifsiz hissettiğimde, yalnız kalmak yerine arkadaşlarla birlikte olduğumda, genellikle daha iyi hissedirim.	D	Y
227. Aynı şeyi yaşantılamayan birisiyle duyguları paylaşmanın, mümkün olmadığını düşünürüm.	D	Y
228. Çevremde olup bitenlerden bütünüyle haberdar olmadığım için, başkalarına çoğu kez sanki başka bir dünyadaymışım gibi gelir.	D	Y
229. Keşke başka herkesten daha iyi görünümlü olsam.	D	Y
230. Bu anket formunda çok yalan söyledim.	D	Y
231. Arkadaş canlısı oldukları söylenmiş olsa bile, genellikle yabancılarla tanışmak zorunda kalacağım sosyal ortamlardan uzak dururum.	D	Y
232. Baharda çiçeklerin açmasını, eski bir arkadaşı yeniden görmek kadar severim.	D	Y
233. Zor durumları, genellikle bir meydan okuma ya da fırsat olarak değerlendiririm.	D	Y
234. Benimle ilgili kimseler, işleri benim tarzıma göre yapmayı öğrenmek zorundadırlar.	D	Y
235. Sahtekar olmak, yalnızca yakalandığınızda sorun yaratır.	D	Y
236. Hafif rahatsızlık ve gerginlikten sonra bile, genellikle çoğu kimseden daha fazla güvenli ve enerjik hissedirim.	D	Y
237. Herhangi bir kağıdı imzalamam istendiğinde, herşeyi okumaktan hoşlanırım.	D	Y
238. Yeni bir şeyler olmadığında, genellikle heyecan ya da coşku verici bir şey aramaya başlarım.	D	Y
239. Bazen keyifsiz olurum.	D	Y
240. Ara sıra insanların arkasından konuşurum.	D	Y

## ÖZET

Araştırma unsuru olarak insan, çok yönlü bir oluşuma sahiptir ve kişiliği bu oluşumun temel yapılarının başında gelmektedir. Bu nedenle insanın psikolojik açıdan ele alındığı pek çok araştırmada, kişilik önde gelen inceleme konularından biri olmuştur. Bireyi, onun dış dünyayla etkileşiminde belirleyici rol oynayan kişiliğinden ayrı düşünmek mümkün görünmemektedir. Etkileşimde olduğu bu dış dünyanın bireye doğrudan yansıyan unsurlarından biri de strestir. Stres bireyin yaşamı boyunca deneyimlemekten kaçınmadığı bir yaşantıdır. Bu çalışmada da bu önemli unsurlar bir arada ele alınarak stresle başa çıkma tutumları, mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri polikliniğine Mayıs 2013 ve Eylül 2013 tarihleri arasında psikiyatrik belirtileri nedeniyle başvuran 144 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada yer alan tüm katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE) ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) uygulanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, stresle başa çıkma tutumları ve kişilik özellikleri boyutlarının birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Her iki envanterin tüm boyutlarının diğerinin en az bir boyutu ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Çoklu regresyon analizleri sonuçlarında da iki envanterin boyutlarının birbirlerini belirli düzeyde yordayabildiği (%4 ile %25 arası) görülmüştür. Yapılan tek yönlü varyans analizleri sonucuna göre ise tanı (anksiyete ve depresyon) gruplarına göre kişilik ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır; ancak cinsiyete göre stresle başa çıkma tutumlarında farklılık bulunmazken kişilik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sonuç olarak, psikiyatri hastaları örneklemini üzerinde kişilik ve stresle başa çıkma tutumlarının birbiri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Genel olarak bulgular beklenen doğrultuda, çalışmanın doğurguları ile uyumlu ve geçmiş araştırmaları destekler nitelikte bulunmuştur. Yürütülen bu çalışmanın hem gelecek araştırmalarda daha geniş örneklemlerde geliştirilebileceği, hem de klinik alanda psikiyatri hastalarının tedavisine yönelik girişimlerde kişilik ve başa çıkma stillerinin eş zamanlı incelenmesinin önemine vurgu yapması açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## ABSTRACT

Human, as a research point, has a versatile formation and personality is one of the basic structure of this formation. Therefore, as discussed in many psychological studies, personality has been one of the leading examination. Personality play a decisive role in the interaction with the outside world so it is impossible to think individual without personality. Stress is one of the elements of the external world that directly reflected to the individual. Stress is a kind of life that man couldn't avoid to her/his self for experiencing it throughout an individual's life. In this study, by considering a combination of the key elements, the relationships between coping, temperament and character have studied.

The research sample collected from Ege University Medical Faculty Psychiatry department between may 2013 and september 2013. Sample consists of 144 patients who need medical advice for their sycological problem. In this study, Demographic Information Form, the Temperament and Character Inventory (TCI) and the Stress Coping Inventory (SBT) was applied for all patients. As a result of the analysis, coping and dimensions of personality traits were found to be significantly associated with each other. All dimensions of both inventories were found to be significantly asociated with the others one dimension at least. In the result of multiple regression analyzes, the dimensions of the two inventory can be predicted of each other at a certain level (between 4% and 25%) was observed. According to the results of the one-way analysis of variance, the diagnoses (anxiety and depression) groups between personality and coping, there was no significant difference; but according to gender, there were no significant differences in coping strategies by gender but in sub-dimensions of personality have been found. As a result, personality and coping were found to be associated with each other on a sample of psyciatric patients.

In general, findings in line with expectations, consistent with the implications of the study and has been found supporting to past research. Execution of this study and for the future research, it can be developed in larger samples , as well as in the clinical area of psychiatric patients for the treatment initiative on personality and coping style simultaneously.