TC
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
EĞİTİM PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİYLE ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞU ARASINDAKİ ARACI ROLÜ

DOKTORA TEZİ

Ali Eryılmaz

Danışman: Prof. Dr. Selahiddin Öğülmüş

Ankara
Kasım, 2009

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim dalında DOKTORA TEZİ ÇALIŞMASI RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fidan KORKUT OWEN
Akademik Unvanı, Adı-Soyadı İmza

Üye: Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ
Akademik Unvanı, Adı-Soyadı İmza

Üye: Prof. Dr. Hasan BACANLI
Akademik Unvanı, Adı-Soyadı İmza

Üye: Doç. Dr. Mehmet GÜVEN
Akademik Unvanı, Adı-Soyadı İmza

Üye: Yrd. Doç. Dr. Ömay BÖKEOĞLU
Akademik Unvanı, Adı-Soyadı İmza

Onay
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

…/…/……
Akademik Unvanı, Adı-Soyadı
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bilim ve bilimsel düşünce zaman içerisinde gelişirken, bilimle uğraşan bireyler de zaman içersinde gelişmektedir. Bu noktada çıkmış olduğum bilim yolculuğunda, benim gelişmeme katkıda bulunan insanlar oldu.

Öncelikle, yüksek lisans eğitimimden doktora tezimin sonlandırılması aşamasına kadar bilimsel gelişimime bilgisiyle, becerisiyle ve deneyimiyle destek olan danışmanım Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ'e teşekkürü bir borç biliyorum.

Öte yandan lisans eğitimim süresince, bilimle ilgilenme konusunda bana model olan; ilerleyen süreçlerde de bilgisiyle ve deneyimiyle beni destekleyen ve yüreklendiren sevgili hocam Prof. Dr. Hasan BACANLI'ya teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

Araştırmanın özellikle istatistik kısmında büyük bir öznenle ve sabırla birlikte çalıştığım ve kendisinden pek çok şey öğrendiğim Yrd. Doç. Dr. Arif ÖZER hocama ve bu süreçte görüşlerini ve yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Ömay BÖKEOĞLU hocama şükranlarımı sunuyorum. Kayseri eski valilerinden olan ve benim yaşamımda önemli bir yeri bulunan Yüksel ÇAVUŞOĞLU'na minnet ve şükran duygularımı sunuyorum. Ayrıca gelişim süreci içerisinde bana katkısı bulunan hocalarımın hepsine ve arkadaşlarıma da teşekkür ediyorum. İyi ki varlar. Sevgili aileme de, benden desteklerini esirgemedikleri ve beni bu günlere getirdikleri için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

Bu çalışma, kişilik özelliklerinden duygusal dengesizliğin, sorumluluğun ve dışa dönüklüğün ve duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini bir Path Modeli ile belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, kişilik özelliklerinin ve başa çıkma stratejilerinin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki yordama güçlerinin araştırıldığı nedensel karşılaştırmalı bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluştur; bağımsız değişkenleri ise, kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejileridir. Araştırmada, ilgili değişkenlerin ergenlerin öznel iyi oluşlarına olan etkilerinin gösterildiği bir Path modeli geliştirilip, bu model test edilmiştir.

Bu araştırmada çalışma grubunu, Ankara'nın Pursaklar bölgesindeki iki lisede öğrenim gören, 14–18 yaşlar arasındaki ergenler oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 292 kız ve 249 erkek ergen olmak üzere toplam 541 kişi yer almıştır.

Araştırmada, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ile Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan etkileri istatistikî olarak anlamlı bulunmuştur: Öznel iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden biri olarak duygusal dengesizlik kişilik özelliği bulunmuştur. Ergenlerin duygusal dengesizlik özellikleri arttıkça, öznel iyi oluşları düşmektedir. Sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri, ergenlerin öznel iyi oluşlarını düşük düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir. Duygu odaklı başa çıkma, ergenlerin öznel iyi oluşlarını düşük düzeyde ve olumsuz yönde; problem odaklı başa çıkma ise, düşük düzeyde ve olumlu yönde etkilemektedir.

Öte yandan, dışa dönüklük kişilik özelliği, ergenlerin öznel iyi oluşlarını hem doğrudan hem de problem odaklı başa çıkma aracılığı ile artırmaktadır.

Lazarus ve Folkman'a (1987) göre kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş etkileşimli bir sürecin öğeleridir. Bu süreçte özellikle başa çıkma stratejilerinin aracılık etkisi vardır. Araştırma bulguları, Lazarus ve Folkman'ın (1987) kuramsal olarak belirttikleri yapıyı kısmen doğrulamıştır. Bu sonuçlara ek olarak bulgular, literatür bilgileri ışığında tartışılmıştır.

SUMMARY

This study is carried out to determine the direct and indirect efffect of personality traits and coping strategies on subjective well being of adolescents by using Path Analysis method. This study is causal comparative on which how personality traits and coping strategies affect subjective well being of adolescents on interpretation power is investigated.

The research group of this study is the adolescent students who are attending to two high schools at Pursaklar in Ankara. The total number of the samples is 541 adolescents consisting of 292 females and 249 males.

The dependent variable is subjective well being of adolescents; the independent variables are extravertedness, emotional unstability and consciousness; and problem-focused and emotion focused coping methods. In this research, a path model was developed, and this model was tested.

In this research, Way of Coping Strategies Scale, Adjective Based Personality Test, Negative and Positive Emotions Scale (PANAS), and Life Satisfaction Scales are used. According to the results of the research the direct effects of extravertedness (positively), emotional unstability (negatively), consciousness (positively), and emotion-focused (negatively) and problem-focused (positively) on adolescent' subjective well being are found statistically significant. On the one hand, the effect of emotional unstability trait on subjective well being of adolescents is found moderate. On the other hand, the effects of consciousness and extravertedness traits on subjective well being of adolescents are found low. Like wise, the effect of problem-focused and emotion-focused coping on subjective well being of adolescents is found low as well.

In addition to findings of the research, the extravertedness enhanced the subjective well being of adolescents both directly and by means of problem-focused coping. There are no indirect effects of emotion-focused coping on the relationship between emotional unstability and subjective well being of adolescents. Similarly, there are no indirect effects of problem-focused coping on the relationship between counsciousness and subjective well being of adolescents.

Consequently, findings of this research confirm some explanations which are made by Lazarus and Folkman (1987). In addittion to this, findings of this research are disscussed in the light of literature.

İÇİNDEKİLER

JURİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI……..İ
ÖNSÖZ……..ii
ÖZET……iii
SUMMARY……v
İÇİNDEKİLER……vii
TABLOLAR……...x
ŞEKİLLER……xi
1.BÖLÜM ……1
1.1. Problem Durumu……....1
1. 2. Amaç……..……6
1.3. Önem……7
1.4. Sınırlılıklar……..……8
1.5. Tanımlar……9
2. BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR……..10
2.1. STRES……10
2.1.1.Stresin Tanımlanması……...10
2.1.2.Stresin Nedenleri: Stres Kaynakları……....12
2.1.3.Ergenlik Döneminde Stres Nedenleleri……....13
2.1.4.Ergen Gelişimi Bağlamında Stres ……..……..……..15
2.2.BAŞA ÇIKMA VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ……..16
2.2.1. Başa Çıkmanın Tanımlanması…….....16
2.2.2. Başa Çıkma Modelleri…….....18
2.2.3. Ergenlik Dönemi ve Başa Çıkma……...23
2.2.4. Ergenlikte Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar……....25

2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ 28
2.3.1.Öznel İyi Oluşun Tanımlanması..... 28
2.3.2.Öznel İyi Oluş ve İlişkili Kavramlar..... 30
2.3.3.Öznel İyi Oluş Kuramları..... 32
2.3.4.Kültür ve Öznel İyi Oluş 41
2.3.5.Ergenlik ve Öznel İyi Oluş..... 42
2.3.6.Çeşitli Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş 45
2.3.7 Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi 49
2.4.KİŞİLİK 50
2.4.1. Kişiliğin Tanımlanması..... 50
2.4.2. Kişiliğin Oluşumu 51
2.4.3. Kişilik Kuramları 52
2.4.4. Beş Faktör Modeli..... 55
2.4.5. Çocuklukta ve Ergenlikte Kişilik Gelişimi 60
2.5. KİŞİLİK VE BAŞA ÇIKMA 66
2.6. KİŞİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ 69
2.7. BAŞA ÇIKMA VE ÖZNEL İYİ OLUŞ 71
2.8. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BAŞA ÇIKMA VE ÖZNEL İYİ OLUŞ 73
3.BÖLÜM YÖNTEM ……..77
3.1. Araştırma Modeli 77
3.2. Çalışma Grubu 79
3.3. Verilerin Toplanması..... 80
3.3.1.Veri Toplama Araçları..... 80
3.4. Verilerin Çözümlenmesi……..86
4.BÖLÜM BULGULAR VE YORUMLAR……..…87
5.BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER……..98
5.1. Sonuçlar 98

5.1.1. Genel Olarak Araştırma Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....98
5.1.2. Başa Çıkma Yöntemlerinin Ergen Öznel İyi Oluşu İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....99
5.1.3. Kişilik Özelliklerinin Ergen Öznel İyi Oluşu İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi.....101
5.1.4. Kişilik Özellikleri İle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....106
5.1.5. Kişilik Özelliklerinin Başa Çıkma Yöntemleri Üzerinden Öznel İyi Oluştaki Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi.....108
5.2. Öneriler.....112
KAYNAKÇA.....114
EKLER 132

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1 Kişilik Özellikleri, Başa Çıkma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler……..75

Tablo 2 Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Pearson Korelasyonlar.....78

Tablo 3 Araştırma Kapsamında Yer Alan Ergenlerin Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı…….....79

Tablo 4 Araştırma Kapsamında Yer Alan Ergenlerin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Dağılımı….....…….....80

Tablo 5 Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin Betimsel İstatistikleri.....82

Tablo 6 Ergenlerin Stres Yaşamalarına Neden Olan Problem Alanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı ……..……...83

Tablo 7 Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği'nin Betimsel İstatistikleri.....84

Tablo 8 PANAS Ölçeği'nin Betimsel İstatistikleri.....85

Tablo 9 Model Değişikliklerine İlişkin Genel Uyum Katsayıları.....92

Tablo 10 Nihai Modelin Değerlendirilmesi…….....…….....95

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1 Tanımlanan (Hipotez) Model……...6

Şekil 2 Lazarus ve Folkma'nın Dönüşümsel Stres Ve Başa Çıkma Modeli.....21

Şekil 3 Hipotez Model.....90

Şekil 4 Nihai Model: Standartlaştırılmamış Katsayılar….....93

Şekil 5 Nihai Model: Standartlaştırılmış Katsayılar….....94

1. BÖLÜM

1.1. Problem Durumu

Bu bölümde öncelikle, mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarına kısaca değinilmiştir. Daha sonra, öznel iyi oluş, sırasıyla beş faktörlü kişilik modeli, stres ve stresle başa çıkma stratejileri bağlamında ele alınmıştır.

Mutluluğu ele almanın tarihi çok eskiye dayanır. Aristo'dan günümüze kadar "İnsan nasıl mutlu olur?" sorusu akılları kurcalamıştır. Felsefe, din, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlar bu sorunun yanıtını bulmaya çalışmıştır. Bu alanlar, kendi kuram ve kavramlarına dayalı olarak mutluluk konusunu ele almıştır (Hybron, 2000).

Psikoloji açısından bakıldığında, mutluluğu ele almanın tarihi oldukça yenidir. On dokuzuncu yüzyılın başında, psikoloji bilimi alanında çalışanlar, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular hakkında araştırma yaparken, olumlu duygulara dikkat etmemişlerdir. Bin dokuz yüz seksenden sonra pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte mutluluk konusunda yapılan çalışmalar giderek artmıştır (Deiner, 2001).

Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınır. Öznel iyi oluş, bireylerin belli açılardan yaşamlarını değerlendirmelerini içerir. Bu bağlamda öznel iyi oluşun birkaç boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; yaşam doyumu, önemli alanlarda doyum (iş, evlilik vb.), olumlu duygular (neşe, gurur, sevinç, hoşlanma vb.) ve olumsuz duygulardır (suçluluk, utanma, stres, depresyon vb.) (Deiner, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). İnsanlar, eğer yaşam koşullarından doyum alıyorlarsa, sıklıkla olumlu duygular yaşıyorlarsa ve ayrıca, olumsuz duyguları çok az yaşıyorlarsa öznel açıdan oldukça iyidirler. Bir diğer ifadeyle bu insanlar, yüksek öznel iyi oluşa sahiptirler.

Öznel iyi oluş literatürüne bakıldığında, her geçen gün bu konuda yapılan araştırmaların sayısının arttığı görülür. Öyle ki öznel iyi oluşun formülüne dair

araştırmaların bile yapıldığı görülmektedir (Lyubommirsky, 2001). Bunlara ek olarak, yetişkin öznel iyi oluşu ile ilgili pek çok çalışmaya rastlamak olasıdır. Buna karşın, ergen ve çocuk öznel iyi oluşu ile ilgili çalışmaların ise, henüz çok yeni olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşun belirleyicilerine ilişkin literatüre bakıldığında, 1960'lardan sonra daha yoğun çalışmaların yapıldığı görülür. Bu bağlamda araştırmacılar, öncellikle dışsal değişkenlerle ilgilenmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonucunda, gelir, eğitim, cinsiyet gibi dışsal demografik değişkenlerin öznel iyi oluş üzerinde düşük düzeyde etkiye neden olduğu görülmüştür. Her ne kadar büyük yaşam olayları, bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilese de bu etkinin uzun süreli olmadığı sonucuna varılmıştır (Deiner ve Lucas, 1999).

Öznel iyi oluş üzerinde, belirleyici olan üç önemli faktör vardır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Bu faktörlerden ilki ve en etkili olanı, genetik yatkınlıktır. Yapılan çalışmalarda, genetik yatkınlığın öznel iyi oluş üzerindeki belirleyici etkisinin, % 50 olduğu sonucuna varılmıştır (Lyken ve Tellegen, 1996). Duygusal denge, sorumluluk, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık gibi kişilik özellikleri, genetik faktörün içeriğini oluşturmaktadır (Kagan, 2003; Robinson, Emde ve Corley, 2001). İkinci faktör, bireyin amaçlı ya da niyetli davranışları ya da eylemleridir. Bu, bireylerin yaşamlarında düşündükleri ya da yaptıkları günlük aktiviteleri içerir. Amaçlı aktiviteler, bireylerin öznel iyi oluşlarını % 40 oranında etkilemektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Üçüncü belirleyici faktör ise, demografik özelliklerdir. Demografik özelliklerin içerisine, yaş, cinsiyet, etnik köken, iş, evlilik durumu gibi boyutlar girmektedir. Demografik etmenler, öznel iyi oluşu % 10 oranında etkilemektedir. Sonuç olarak, daha durağan bir yapı gösteren kişilik özelliklerinin bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde önemli düzeyde etkisinin olduğu görülmektedir (Deiner ve Lucas. 1999).

Kişilik, doğuştan getirilen ve çevreyle etkileşim yoluyla şekillenen ve kolay değişmeyen özellikler bütünüdür. Kişilik özellikleri, bireyi diğer bireylerden ayırır ve bireyin gelecekteki davranışlarına yönelik tahminlerimizin dayanağını oluşturur (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen,1999). Öte yandan, bireyleri

birbirinden ayırt edici özellikler açısından bakıldığında, sayısız özellikler bütününü görmek olasıdır (McCrae ve Costa, 2003). Kişiliği, özellikler açısından ele alan ve literatürde yaygın olarak kabul gören model, beş faktör kişilik modelidir.

Beş faktör modeli, dışa dönüklük-içe dönüklük, yumuşak başlılık-hırçınlık, sorumluluk-dağınıklık, duygusal denge-dengesizlik ve deneyime açıklık/zeka ya da gelişmemişlik olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır (McCrea ve Costa, 1987; Somer, 1998; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Öznel iyi oluş ile ilgili literatüre bakıldığında, bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde beş faktörlü kişilik modelindeki, duygusal denge-dengesizlik, sorumluluk-sorumsuzluk ve dışa-içe dönüklük boyutlarının etkilerinin olduğu görülmektedir (Costa ve McCrea, 1980; Diener ve Lucas, 1999; Francis ve Katz, 2000; Furnham ve Cheng, 1999; Huebner,1991; Wilson ve Gullone, 1999). Deneyime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin ise, bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkileri sınırlıdır. Özellikle, yumuşak başlılığın, öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkisi bulunmamaktadır (DeNeve ve Cooper, 1998; Francis ve Katz, 2000; Furnham ve Cheng, 1999).

Öznel iyi oluşun çocukluk ve ergenlik döneminde incelenmesi oldukça yenidir. Her ne kadar yetişkinler üzerinden elde edilen sonuçlarla çocukların ve ergenlerin öznel iyi oluşları açıklanmaya çalışılsa da, ergenler üzerinde yapılan çalışmalar, ergenler için de benzer sonuçların ortaya çıktığını göstermektedir (Huebner,1991). Sonuç olarak beş faktör modelindeki, dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin, ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerinin bilimsel anlamda ortaya konması önemlidir.

Stres ve stresle başa çıkma, bütün gelişim dönemlerindeki bireyler için önemli olduğu kadar ergenler için de oldukça önemlidir. Çünkü ergenlik, çocukluktan genç yetişkinliğe ya da beliren yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde ergen, toplumsal, biyolojik ve psikolojik değişikliklerin oluşturduğu stresle başa çıkmak durumundadır (Peterson ve McCubbin, 1987).

Birey ve çevre etkileşiminde, bireyin çevreye uyumunu tehlikeye düşüren ve kapasitesini zorlayan talepler, stres yaşantısını oluşturmaktadır (Lazarus ve

Folkman, 1984). Stres yaşantıları karşısında insanlar, stresle başa çıkarak stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışmaktadırlar. Başa çıkma, stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Folkman, 1984). Başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını tüketici ya da aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlayan Lazarus ve Folkman (1984), ek olarak bir başa çıkma modeli geliştirmişlerdir. Geliştirilen modelde, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma stratejileri olmak üzere üç öğe bulunmaktadır. Modelde, kişilerin stres oluşturan durumla ilgili tüm duygusal ve davranışsal tepkileri, stresle başa çıkma stratejilerini oluşturmaktadır. Başa çıkma stratejileri de iki grup altında toplanmaktadır. İlki, problem odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma, bireyin stres oluşturan olayı ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak için, problem çözmesine ve işlem yolları üzerinde odaklanmasına yönelik etkinlikleri içerir. İkinci grup olan duygu odaklı başa çıkma ise, stres durumunun oluşturduğu olumsuz duyguların kontrol altına alınıp, olumlu bir yöne odaklanılmasına yönelik davranışları içerir.

Literatürde başa çıkma stratejileri, farklı araştırmacılar tarafından farklı isimler altında ele alınmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984), problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri içerisinde yer alan yedi başa çıkma stratejisi belirlemişlerdir. Bunlar; yüzleşerek başa çıkma, sosyal destek arama, planlı sorun çözme, kendini kontrol etme, mesafe koyma, sorumluluk alma ve kaçmadır.

Günümüzde ergenler ve başa çıkma üzerinde yapılan çalışmalar başa çıkmanın, psikolojik dayanıklılık sağlama ve psikopatolojiden bireyleri koruma açılarından çok önemli olduğunu göstermektedir. Örneğin, başa çıkma stratejileri, fiziksel hastalıklara karşı bireyi koruyucu önemli faktörlerdendir (Recklist ve Noam, 1999). Bunlara ek olarak stratejileri kullanma, çaresizlik duygularının ve depresyonun azalmasına (Herman-Stahl, Stemmler ve Petersen, 1995), umut ve meydan okuma duygularının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Zaag-Loonen, Grootentuis, Last ve Derkx, 2004). Bu olumlu

etkilerinin yanında başa çıkma stratejilerinin, ergen öznel iyi oluşu ile ilişkilerinin bilimsel anlamda ortaya konması önemlidir.

Literatüre bakıldığında, stres, kişilik özellikleri, başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin bir arada ele alındığı ampirik çalışmaların bulunmadığı görülür. Öte yandan, öznel iyi oluş ile kişilik özelliklerini (Brebner, 1998; Furnham ve Cheng,1997; Penley ve Tomaka, 2002); öznel iyi oluş ile başa çıkma stratejilerini (Essex, Seltzer ve Krauss,1999; Frey, Greenberg ve Fewell,1989; Moskowitz, Folkman, Collette ve Vittinghoff, 1996) bir arada ele alan ampirik çalışmalara rastlamak olasıdır.

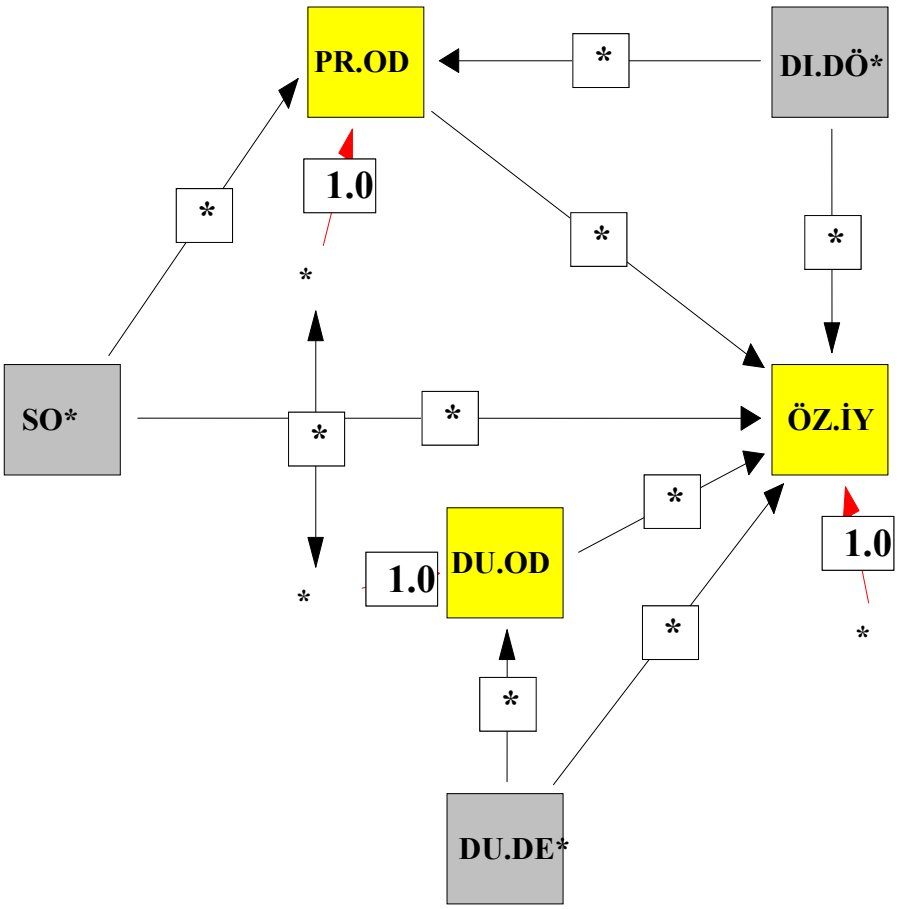
Yukarıdaki bilgilerden farklı olarak, kişilik özellikleri, başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin bir arada ele alındığı teorik açıklamalar bulunmaktadır. Bu bağlamda Lazarus ve Folkman (1987), stresin, başa çıkmanın, kişilik özelliklerinin ve öznel iyi oluşun etkileşimli bir sürecin öğeleri 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. Bu aracı sürecin öğeleri, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve bu değerlendirmelere bağlı olarak başa çıkma stratejilerinin kullanılmasıdır. Başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, kişi üzerinde kısa ve uzun süreli olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Kısa süreli etkiler bağlamında kişinin bedeninde, duygularında ve davranışlarında değişiklikler oluşmaktadır. Uzun süreli olarak da kişinin öznel iyi oluşunda, toplumsal işlevselliğinde, hastalığında ve sağlığında değişikliklere rastlanmaktadır. Ancak tüm bu bilgiler, kuramsal açıklamalardır. Bu açıklamaların, ampirik olarak test edilmesi öznel iyi oluş literatürüne katkı sağlayabilir.

Tüm bu bilgilere ve bulgulara dayalı olarak, duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejileri ve sorumluluk, dışa dönüklük, duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri bir path modeli doğrultusunda ortaya koymak gerekli ve önemli görünmektedir.

1.2. Amaç

Bu araştırmada dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal açıdan dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki etkilerinin (yordama güçlerinin) incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda, başa çıkma stratejilerinin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki aracı rolüne ilişkin bir model tanımlanmıştır. Tanımlanan model, şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil - 1 Tanımlanan (Hipotez) Model



Not: Problem Odaklı Başa Çıkma: PR.OD; Duygu Odaklı Başa Çıkma: DU.OD; Sorumluluk: SO; Dışa Dönüklük: DI.DÖ; Duygusal Dengesizlik: DU.DE ve Öznel İyi Oluş: ÖZ.İY olarak adlandırılmıştır.

Tanımlanan modele ilişkin, bir takım denenceler kurulmuştur. Kurulan denenceler, aşağıda yer almaktadır:

1. Bir kişilik özelliği olarak:

a) Sorumluluk, ergenlerde öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
b) Dışa dönüklük, ergenlerde öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
c) Duygusal dengesizlik, ergenlerde öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır

2. Başa çıkma stratejilerinden:
   a) Duygu odaklı başa çıkma, ergenlerde öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
   b) Problem odaklı başa çıkma, ergenlerde öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
3. Kişilik özelliklerinden duygusal dengesizliğin, öznel iyi oluşla ilişkisinde, duygu odaklı başa çıkmanın dolaylı etkisi anlamlıdır.
4. Kişilik özelliklerinden sorumluluğun, öznel iyi oluşla ilişkisinde, problem odaklı başa çıkmanın dolaylı etkisi anlamlıdır.
5. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklüğün, öznel iyi oluşla ilişkisinde, problem odaklı başa çıkmanın dolaylı etkisi anlamlıdır.

1.3. Önem

Literatüre bakıldığında pek çok araştırmacı; öznel iyi oluşu, bireyin yaşama uyum sağlamasının ve olumlu bir ruh sağlığına sahip olmasının önemli bir ölçütü olarak görmektedir. Ayrıca öznel iyi oluşun; birey, aile ve toplum için önemli sonuçları bulunmaktadır. Örneğin, öznel açıdan iyi olmak; evliliği uzun süreli olarak sürdürmeye, boşanma oranlarının düşük olmasına, daha çok arkadaşa sahip olmaya, toplumsal destekten yararlanmaya ve daha çok toplumsal etkileşim içinde bulunmaya, üretkenliğin artmasına, işten daha fazla doyum almaya, daha fazla enerjik olmaya ve akış yaşamaya katkıda bulunmaktadır. Tüm bunların yanında öznel açıdan iyi olan bireylerin; kendilerini daha iyi kontrol ettikleri ve düzenledikleri, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu ve hatta daha uzun süreli yaşadıkları, daha özgeci ve işbirliğine yatkın

oldukları sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, öznel açıdan iyi olan bireylerin olumlu bir gelişim süreci yaşadıkları bilinmektedir. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya ilişkin yapılacak çalışmalar, onların olumlu bir gelişim süreci yaşamalarına katkıda bulunabilir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın, ergen gelişimi ve ergen öznel iyi oluşu alanlarına dikkate değer katkılar sağlaması düşünüldüğünden, bu çalışma önemlidir.

Çalışmada ergen öznel iyi oluşu, kişilik özellikleri bağlamında ele alınmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçların, kişilik psikolojisi alanına katkı sağlayacağı düşünüldüğünden de bu çalışma önemlidir.

Kişilik özelliklerine işlevsellik açısından bakıldığında, kişilik özellikleri, insanların geçmişteki deneyimlerine dayanarak, şimdiki zamanda ne yapacaklarını tahmin etmeye olanak tanır. Kişinin şimdiki davranışlarını açıklamayı ve toplumsal davranışlarını kontrol etmeyi sağlar. Araştırmada test edilecek modelin doğrulanması, uygulamalı psikoloji alanına olumlu katkılar sağlayabilir. Araştırmadan elde edilecek sonuçlar önleyici rehberlik çalışmalarında kullanılabilir. Sonuçta; yapılan çalışma, genel olarak eğitim alanına ve özel olarak da psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile eğitim psikolojisi alanına yardımcı olabilir.

Bu araştırmayla, ergen öznel iyi oluşunun artırılmasına ve başa çıkma stratejilerine ilişkin, önemli bilgiler ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, uygulamalı psikoloji alanlarından klinik psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanlarına önemli bilgiler sunulmuş olması açısından da bu araştırma önemlidir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmada, beş faktör modelindeki üç kişilik özelliği, ele alınmıştır. Dolayısıyla bu çalışma, beş faktör modelinin duygusal dengesizlik, dışa dönüklük ve sorumluluk boyutları ile sınırlıdır.

Bu çalışmada, araştırma grubunu lise öğrenimi gören ergenler oluşturmaktadır. Çalışmada, eğitim görmeyen ergenlerin yer almaması, çalışmanın ikinci sınırlılığıdır.

1.5. Tanımlar

a)Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarından doyum almalarını, olumlu duyguları sıklıklıkla ve olumsuz duyguları çok az yaşamalarını içeren bir terimdir (Deiner, 1984).

b)Kişilik: Kişilik, örgütlenmiş duygusal, bilişsel, toplumsal ve fiziksel özellikler bütünü olarak tanımlanabilir (Aiken, 1989, 1999).

c)Stres: Kişinin, çevreye uyumunu zorlaştıran ve kapasitesini zorlayan koşullar ve olaylar, stres kavramının içeriğini oluşturmaktadır (Lazarus, ve Folkman, 1984).

d)Başa Çıkma: Başa çıkma, stres vericilerin uyandırdığı rahatsızlığı azaltma, yok etme ya da oluşan gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü olarak ele alınabilir (Folkman, 1984).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla; stres, başa çıkma, öznel iyi oluş, kişilik, kişilik ve başa çıkma, kişilik ve öznel iyi oluş, başa çıkma ve öznel iyi oluş konuları ele alınmıştır.

2.1. STRES

2.1.1. Stresin Tanımlanması

Stres kavramı, özellikle bedensel ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik alanlarda sıklıkla ele alınsa da ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda da kullanılmaktadır. Hemen her gün gazetelerde ya da dergilerde stresin tanımına, yönetimine ve azaltılmasına ilişkin haberleri ve bilgileri görmek olasıdır. Bunlara ek olarak stres kavramı, günlük yaşamın içerisinde hemen hemen herkes tarafından kullanılmakta olup konuşma dilinin içerisinde de yer almaktadır.

Stres kavramı, Fransızca “Estrece” ve Latince “Estrictio” kelimelerinden türetilmiştir ve kavrama tarihsel süreçte farklı anlamlar yüklenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Kavram, 17. yüzyılda “felaket, bela, dert, keder, elem” anlamlarında kullanılmıştır. Onsekizinci ve ondokuzuncu yüzyıllarda kavramın anlamı değişmiştir. Bu dönemde kavram, “kişiye, ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” anlamlarında kullanılmıştır (Şahin, 1998). Stres, Fransız Fizyolog Bernard tarafından 1950’lerde tıp alanında, “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlanmıştır. Aynı yıllarda Selye, stresi önceleri “organizmaya zarar veren uyaran olarak”

tanımlarken, daha sonraları “organizmada zorlanma sonucu ortaya çıkan tepki” olarak değerlendirmiştir (Köknel, 1998).

Literatüre bakıldığında, stres kavramına yüklenen anlamların kaynaktan kaynağa ve yazardan yazara değişmekte olduğu görülmektedir. Örneğin; stres, Ruh Bilimleri Sözlük’ünde, “bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumu” olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994). Öte yandan stres, Cüceloğlu (1996) tarafından, “bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba” olarak ele alınmaktadır. Sonuç olarak, kavrama yüklenen anlamlara bakıldığında stresin, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olduğu söylenebilir.

Stres, oluşum şekilleri açısından incelenebilir. Fried (1980), stresi oluşum şekillerine göre üç düzeyde tanımlamıştır: Birinci düzey, felaket stresidir. Felaket stresi, büyük alanları ve insan topluluklarını etkileyen felaketlerin (deprem, sel gibi) neden olduğu strestir. İkinci düzey, akut strestir. Akut stres, krizler ya da bireyleri etkileyen anlık olaylar sonucunda oluşan stres çeşididir. Üçüncü düzey ise, günlük strestir. Günlük stres, günlük yaşamın içerisinde sürekli olarak varlığını gösteren ve bireyleri tehdit eden strestir.

Stres yaşantısı, bir süreç olarak da değerlendirilebilir. Bu noktada, bireylerin stres karşısında göstermiş oldukları tepkileri, üç aşamada şekillenir: Alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması. Bu üç aşamaya literatürde “genel uyum sendromu” adı verilir. Birey alarm aşamasında, öncelikle stres kaynağını algılar. Daha sonra stres kaynakları ile ya mücadele etmek ya da ondan uzaklaşmak için harekete geçer. Direnç aşamasında birey, artan enerjisi ve hızlanan kan dolaşımı sayesinde stresle mücadeleye devam eder. Ancak direnç aşaması uzarsa birey yorgun düşer; çökkünlük yaşar. Birey, stres kaynağının baskısının yoğun ve sürekli olması durumunda tükenme aşamasına gelir. Tükenme aşamasında bireyin dengesi bozulur, bireyin bitkinliği ve yorgunluğu artar (Baltaş, 1984; Bernstein, 1999; Papas, 1997).

Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Araştırmalar, stresin madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Greenberg, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres, her zaman birey için olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Stres koşulları, bireylerin kapasitelerini engelleyebilirken öte yandan kapasitelerini ortaya koymalarını da sağlayabilir. Örneğin; hafif düzeydeki stres, birey için uyarıcı olabilir, bireyi harekete geçirebilir. Adeta bir güdülenme aracı olabilir. Ancak stresin düzeyi yoğunlaştıkça, bireyler için fiziksel, psikolojik ve davranışsal problemler görülebilir (Bernstein, 1994; Rowshan, 2000).

Bu bölümde; stres kavramının tarihsel süreçteki gelişimi, oluşum şekillerine göre stres çeşitleri, stres karşısında gösterilen tepkiler ve stres yaşantılarının insanlar üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Bu bilgiler, bize stres kaynaklarının da ele alınmasının geregiğini göstermektedir. Bu doğrultuda aşağıda, stres kaynakları konusuna değinilimiştir.

2.1.2. Stresin Nedenleri: Stres Kaynakları

Stresin oluşması için öncelikle, organizmanın uyum sağlayıcı mekanizmalarını sarsan ve tehlikeye düşüren koşulların ve faktörlerin olması gerekir. Bu koşullara ve faktörlere “stres kaynağı” adı verilir. Stres kaynakları, organizmanın dengesini bozar. Birey, bozulan denge karşısında, dengeyi sağlamak için fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler üretir (Baltaş, 1984; Bernestein, 1994).

Stres nedenleri, kaynakların korunması bağlamında ele alınabilir. Bu bağlamda, son yıllarda stres konusuna bakış, pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte değişmiştir. Önceleri stres konusu, sağlığı tehdit edici ve patoloji oluşturan stres nedenlerinin belirlenmesi temelinde ele alınmaktaydı. Günümüzde ise, sağlığı ve öznel iyi olmayı sağlayan ve artıran kaynakların belirlenmesi doğrultusunda ele alınmaktadır. Bu bağlamda, Hobfoll’un (1989)

kaynakların korunması görüşü önemlidir. İnsanların geliştirmeye ve elde etmeye çalıştıkları dört çeşit kaynak vardır. Bu kaynaklardan ilki, araba ve ev gibi maddi kaynaklardır. Maddi kaynaklar, insanların fiziksel ihtiyaçlarını karşılayarak bireylere statü sağlar. Evlilik, iş güvencesi gibi kaynaklar, ikinci grup kaynaklardır. Üçüncü kaynak grubu, iyimserlik, içsel denetim odağı, öz yeterlik gibi kişilik özellikleridir. Dördüncü kaynak grubu ise, enerji olarak ifade edilmektedir. Enerji; parayı, zamanı ve bilgiyi içermektedir. Hobfoll (1989), insanların kaynakları yeniden elde etmek, korumak ve yeni kaynaklar üretmek çabaları içerisinde olduklarını belirtmektedir. İnsanlar, kaynaklarını kaybettikleri zaman stres oluşmaktadır. Burada kaynakların kaybedilmesi stres nedenleri olarak ele alınmaktadır.

Hobfoll'un (1989) kaynaklara ilişkin yorumları yetişkinler üzerine kurulu olsa da bu kaynaklar, niteliği farklı olmak koşuluyla çocuklar için de geçerlidir. Tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da maddi kaynakları önemsemektedirler. Örneğin; çocuklar bisiklete, bilgisayara ya da moda olan bir giysiye sahip olmayı istemektedirler. Yine yetişkinler için geçerli olan kişilik özellikleri, çocuk ve ergenler için de geçerlidir. Bu kaynakların kaybı, çocuklar için de stres nedeni olarak değerlendirilmektedir.

2.1.3. Ergenlik Döneminde Stres Nedenleri: Stres Kaynakları

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 olabilir (Köknel, 1988).

Yaşam olayları içerisinde bireylerin streslerini artıran ve önceden stres oluşturucu etkileri tahmin edilen iki önemli stres faktörü bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki, bireyin iş yaşamıdır. Birey, iş yaşamından doyum alamaz hale

geldiğinde günlük stres düzeyinde artış olur. İş yerlerinde yaşanan rollerdeki belirsizlikler, olumsuz kişilerarası ilişkiler, rol çatışmaları ve yoğun iş yükü, önemli stres kaynaklarıdır (Baltaş ve Baltaş, 1993). Bireyin gerçekleşmesi olası olmayan hedefleri ve beklentileri de ikinci faktördür. Bireyin kendi yetenek düzeyinde hedeflerinin olması ve bunlar için çaba göstermesi bireyi güdüleyici bir etkiye sahip olur. Bireyin kendi kapasitesinin üzerinde beklentilere ve hedeflere sahip olması bireyin stres yaşamasına neden olur (Csikszentmihayli, 2005).

Pek çok araştırmacı ve kuramcı, çocukların ve ergenlerin karşı karşıya kaldıkları stres kaynaklarını belirlemeye ve sınıflamaya çalışmıştır. Yapılan sınıflamalara bakıldığında; araştırmacılar, okul temelli stres kaynaklarını, akademik (akademik performans ve başarı beklentisi vb.) ve sosyal (öğretmenlerle ve akranlarla ilişkiler) olmak üzere iki grupta ele almışlardır.

Stres konusunda çalışmalarda bulunan Elkind'e (1986) göre de, ergenlerin karşı karşıya oldukları üç çeşit kaynağı bulunmaktadır:

-Görülebilir ve önlenebilir stres kaynakları: Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi gibi.

-Görülemez ve önlenemez stres kaynakları: Bu kaynaklar, beklenmedik stres faktörleri olarak da ifade edilmektedir. Görülemez ve önlenemez stres kaynakları, yaşam olayları içerisinde bireyin yaşamında büyük değişikliklere neden olur. Kişinin yakınlarından birini kaybetmesi, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnektir.

-Görülebilir; fakat önlenemez stres kaynakları: Sınavlar gibi (Cicchetti ve Toth, 1997).

İçinde stres barındıran yaşam deneyimleri, ergenlerin öznel iyi oluşları ve sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için olası tehdittir. Çocuklar ve ergenler sıklıkla stres içeren yaşam olayları ile karşı karşıyadırlar. Amerika'da yapılan çalışmalarda ergenlerin % 25'nin strese neden olan yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldıkları saptanmıştır (Cicchetti ve Toth, 1997).

Strese neden olan yaşam olayları ile ergenlerin psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda araştırmacılar, stresli koşullarda

ergenlerin davranışlarına bakmışlardır. Bu bağlamda ergenlerin, günlük yaşam stres kaynaklarıyla, ilkokuldan liseye geçmek, akran baskısına maruz kalmak vb. ve şiddetli stres kaynaklarıyla, doğal afetler ve şiddete maruz kalma, sevilen birinin kaybı gibi karşı karşıya oldukları bulunmuştur (Kenny, 2000).

Kısacası, ergenler için stres verici faktörler şunlardır: Gelişimsel görevler, aile ve akranlarla ilişkiler, okul ve sınavlardan kaynaklanan sorunlar, önemli birinin ölümü, sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler (Jose ve Huntsinger, 2005; Kulaksızoğlu, 2001; McNamara, 2000; Oral, 1994). Ayrıca baş ağrısı, astım, karın ağrısı gibi belli başlı bazı rahatsızlıklar da stres veren yaşam olaylarıyla ilişkili bulunmuştur (Kenny, 2000).

2.1.4. Ergen Gelişimi Bağlamında Stres

Gelişim dönemleri açısından bakıldığında; stres konusunun ergenler için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Normal yaşam akışı içerisinde yer alan olaylar, ergenlerin stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Annenin ya da babanın kaybı, günlük yaşam içerisinde meydana gelen küçük değişiklikler, ekonomik sorunlar gibi yaşam olayları ergenler için önemli stres kaynaklarıdır.

Normal gelişimsel süreç de ergenler için stres nedeni olabilmektedir. Çünkü ergenlik, geçiş dönemidir. Bu dönemde ergen, toplumsal, biyolojik ve psikolojik değişikliklerin oluşturduğu stresle başa çıkmak durumundadır (Paterson ve McCubbin, 1987). Erinlikle birlikte ergenlerde artan oranda fizyolojik değişiklikler gözlenir. Ergen, artan bilişsel kapasitesini yaşam deneyimleri ile bütünleştirmek durumundadır. Ayrıca ergenler, annelerinden ve babalarından giderek bağımsızlaşarak özerklik gereksinimlerine yanıt aramaktadırlar. Benzer ya da farklı cinsiyetten kişilerle etkileşime geçerek ve uygun sosyal rolleri öğrenerek ilişkilerini yapılandırmaktadırlar. Akademik gereklilikleri yerine getirmekte, bir işi seçmektedirler ya da planlamaktadırlar. Yetişkin rollerine ilişkin birtakım değerleri de içselleştirmek durumundadırlar. Yaşanan bu gelişim süreçlerine uyum sağlamak için ergenin, başa çıkma

mekanizmalarını kullanmaya gereksinimi vardır (Patterson ve McCubbin, 1987; Petersen ve Hamburg, 1986).

Ergenlik döneminde ergen, biyo-psiko-sosyal gelişimine devam ederken "kimlik yapılandırması" süreci ile de karşı karşıyadır (Erikson, 1964). Ergenin yaşadığı kimlik krizi, ergenin stres kaynaklarını tanımasına, başa çıkma kaynaklarını kullanmasına, ne tür toplumsal desteklerin olduğunu fark etmesine ve kendini düzenlemesine yardımcı olur (Lohman ve Jaris, 2000).

Sonuç olarak, ergenin bir takım gelişimsel süreçlerden geçiyor olması, ergen için önemli stres kaynağı olabilmektedir. Bir başka deyişle, onlardan beklenen gelişimsel görevlere yanıt vermek hem ergenleri geliştirirken hem de ergenler için stres kaynağı olabilmektedir. Ergenlerin yaşadıkları stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldıracak bir takım becerilere gereksinimleri vardır. Aşağıda bu becerilerin kaynağını oluşturan başa çıkma konusuna değinilmiştir.

2.2. BAŞA ÇIKMA VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

2.2.1. Başa Çıkmanın Tanımlanması

Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya güdüler. Oluşan güdülenmeyle bireyler, stres karşısında duygularını yöneterek, davranışlarını düzenleyerek, stresin kaynağını azaltarak strese uyum sağlama sürecini yaşarlar (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001). Kısacası; stresle başa çıkmaya, stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışırlar.

Başa çıkma, kelimesinin kökeni, eski Yunanca'da yer alan "kolahos" kelimesidir. Kelimenin anlamları, "karşılamak, karşı karşıya gelmek veya çarpmak" şeklindedir. Literatür taramasına dayalı yapılan bir çalışmada, başa çıkma kavramının, kaynakların başarılı bir şekilde kullanımı, aktif olarak davranışta bulunma ve etkili çözümlerle taleplerin azaltılması gibi özellikleri içerdiği sonucuna varılmıştır (Marsella ve Jash-Scheuer,1998).

Folkman'a (1984) göre; başa çıkma, stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Lazarus ve Folkman (1984); başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlarlar. Başa çıkma, kişinin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlayan uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınmaları içerir (Lazarus, 1976).

Moss ve Billings (1982), başa çıkma ile ilgili literatür incelemesine dayalı yaptıkları çalışmada, başa çıkmanın değerlendirildiği beş yaklaşım üzerinde durmuşlardır. Bu yaklaşımlardan ilki, psikoanalitik yaklaşımdır. Psikoanalitik yaklaşım; başa çıkmada, iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmayı çözmek için ego süreçlerine vurgu yapar. İkincisi, gelişim dönemleri yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre, başa çıkma kaynakları, gelişimsel geçişlerin başarılı bir şekilde gerçekleşmesiyle artar. Gelişimsel geçişlerde, özsaygı, özyeterlilik, egemenlik duygusu, sorumluluk ve içsel kontrol gibi kaynakların artması önemlidir. Üçüncü yaklaşım, evrimsel yaklaşımdır. Bu yaklaşım, başa çıkma mekanizmalarının yaşamda kalmayı sağlayıcı özelliklerine vurgu yapar. Dördüncü yaklaşım, kültürel ve sosyo - ekolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşımda başa çıkma, fiziksel ve kültürel çevre koşullarına uyum sağlama olarak değerlendirilir. Beşincisi ise, bütüncül yaklaşımdır. Bu yaklaşım; başa çıkmayı, diğer kaynaklarla birlikte yaşamda karşılaşılan olayları ve gerilimleri artırabilen ya da azaltabilen yeteneklerin bir boyutu olarak değerlendirir. Bireyi zorlayan iç ve dış talepler karşısında, bireyin başa çıkmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarını vurgular.

Lazarus'a (1976) göre başa çıkma, çok genel bir kavramdır. Bu genel kavram, doğrudan eylem ve hafifletici davranışlar olmak üzere iki sınıfta ele alınmaktadır. Doğrudan eylemler, bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda beliren tehdit ve kavga gibi olumsuz koşulları kendi lehine çevirmeyi amaçlayan davranışlardır. Bireyin tehlikeye karşı hazırlık yapması, saldırganca davranışlar sergilemesi, kaçması ya da hareketsizliği tercih etmesi gibi davranışlar doğrudan

eylemlere örnektir. Hafifletici davranışlar ise, bireyin rahatlamasına yöneliktir. Birey, hafifletici davranışlar sayesinde, duygusal olarak rahatsız edici durumlarda kendini daha iyi hisseder. İşlevlerini, daha etkili ya da görece daha rahat bir şekilde sürdürür. Alkol, uyku getirici ve kas gevşetici ilaçları kullanma gibi hafifletici davranışlar belirtiyi gidermeye yöneliktir.

2.2.2. Başa Çıkma Modelleri

Başa çıkma araştırmaları, stres kaynağını etkilemeyi amaçlayan problem odaklı başa çıkma ve olumsuz duyguları en aza indirmeyi amaçlayan duygu odaklı başa çıkma ayrımı ile başlamıştır. Duygu ve problem odaklı başa çıkma modelinin yanında literatüre bakıldığında, pek çok başa çıkma modelinin varlığı görülür. Aşağıda bu modellere kısaca değinilmiş, sonra problem ve duygu odaklı başa çıkma modeli üzerinde durulmuştur.

Literatürde pek çok başa çıkma modeli bulunmaktadır. *Bu modellerden ilki, aktif ya da pasif başa çıkma modelidir.* Bu modele göre aktif başa çıkma, bir durumu ya da yaşanan duyguları yönetmeye yönelik çabaları içerir. Pasif başa çıkma ise, kişinin kendisini stres kaynağından ya da olumsuz duygulardan uzaklaştırmasını içerir (Compas, Conner-Smith, Saltzman, Thomsen, Fabes, ve Gutrie, 1997).

İkinci model ise birincil ve ikincil kontrole dayanan başa çıkma modelidir. Bu model, çevre ve benlik üzerinde kontrol yaklaşımını içermektedir (Weisz, (1990). Modeldeki başa çıkma çabaları, bireyin kendisi ve çevresi üzerindeki kontrolü korumaya, artırmaya ve hatta değiştirmeye yöneliktir. Modelde birincil kontrol, ikincil kontrol ve kontrolsüzlük kavramları önemlidir. Birincil kontrollü başa çıkma, nesnel koşulları etkilemeyi amaçlar. İkincil kontrollü başa çıkma, kişinin süregelen şartlara üst düzeyde uyum sağlamasını amaçlar. Kontrolsüzlük durumu ise, hiçbir başa çıkma stratejisinin kullanılmamasını belirtir.

Üçüncü model, algılanan kontrole dayalı baça çıkma modelidir. Skinner ve Wellborn (1994) bu modeli, algılanan kontrolün düşüklüğüne ve yüksekliğine

dayandırmaktadırlar. Algılanan kontrole bağlı olarak başa çıkmada, duygular ve davranışlar düzenlenmektedir.

Dördüncü model ise, öz düzenleme modelidir. Bu modelde başa çıkma, öz düzenleme bağlamında ele alınmaktadır (Eisenberg, Fabes ve Guthrie, 1997). Modele göre başa çıkma, duyguyu düzenleme, durumu düzenleme ve duygusal yönelimli davranışı düzenleme olmak üzere üç şekilde gerçekleşebilir.

Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkma konusunda üç aşamalı bir model geliştirmişlerdir: Geliştirilen modelde; kişi ve çevre, dinamik ve karşılıklı bir ilişki içerisindedir. Modelde, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma yöntemleri olmak üzere üç öğe bulunmaktadır.

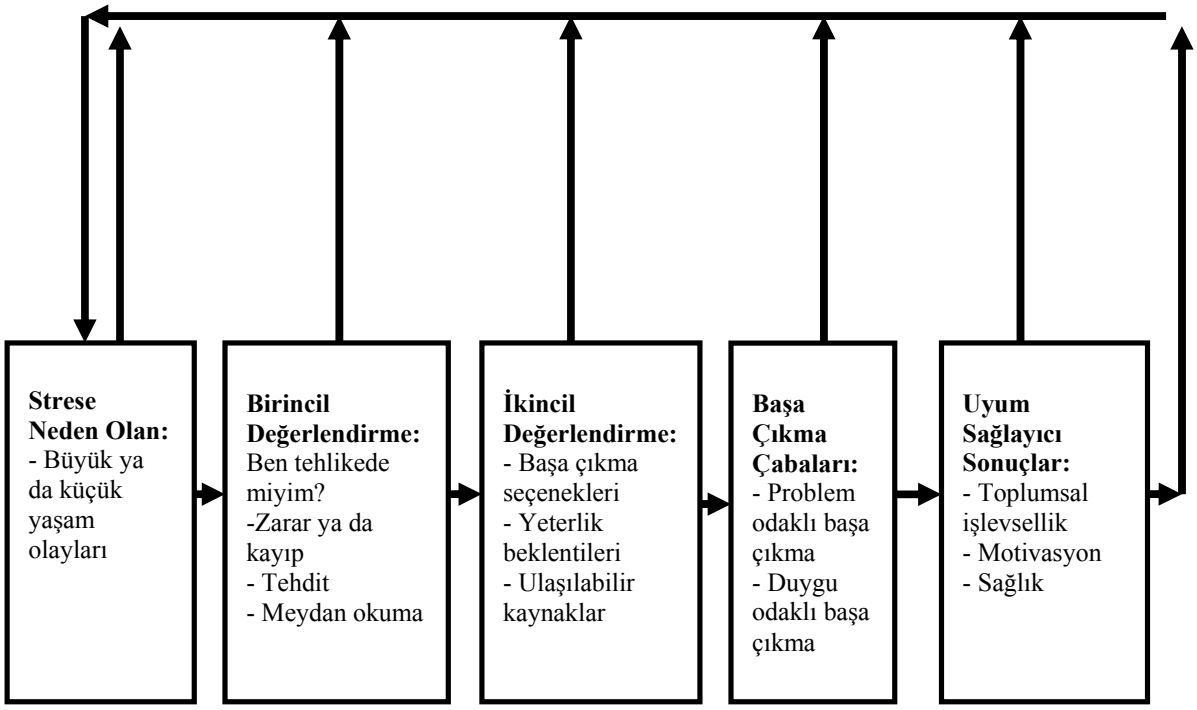
Birincil değerlendirmede, bireyin çevreyle etkileşiminde iyilik halini tehlikeye sokan herhangi bir durumun olup olmadığı değerlendirilir. Birey, bu ilginin yönünü belirlemeye çalışır. Bireyin tehdit oluşturan faktörleri tanımlamasında, kendisi ve dünya hakkındaki inançları, değerleri, amaçları gibi çeşitli özellikleri bireye yardımcı olur. Tanımlamalar, zarar veya tehdidin doğası, olayın bildik veya tanıdık olması veya yeni bir olay olması, olayın nasıl meydana geldiği, olayın meydana geldiği zaman ve beklenen sonuç gibi durumsal faktörlerden de etkilenmektedir. Birey, içinde bulunduğu durumu, zarar ya da kayıp, tehdit ve mücadele olmak üzere üç şekilde değerlendirir. Zarar ya da kayıp sonucunda birey, benlik saygısı kaybı, arkadaşlığın zarar görmesi gibi durumlarda incindiğini ya da zarara uğradığını düşünür ve hisseder. Tehdit durumunda birey, olası zararlarını ve kayıplarını değerlendirir. Mücadele durumunda ise, konuyu, denetim altına alma veya kazanma olasılığı söz konusudur. Zarar ya da kayıp, tehdit ve mücadele etme değerlendirmelerine farklı duygular eşlik eder. Zarar ya da kayıp ve tehdit değerlendirmesine olumsuz duygular; mücadele değerlendirmesine ise olumlu duygular eşlik eder (Folkman, 1984).

İkincil değerlendirmede kişi, zararın önlenmesi ya da durumun üstesinden gelinmesi için neler yapabileceğini değerlendirir. Bu değerlendirme sürecinde kişi “Ne yapabilirim?” sorusunu yanıtlamaktadır. Ayrıca birey, kendi başa çıkma kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirir. Bu kaynaklar, psikolojik, toplumsal

ve fizikseldir. Sonuçta kişi, bu süreçte daha çok bilgilenme, durumun kabullenilmesi ya da değiştirilmesi ve tepkisel davranışlardan kaçınma gibi seçenekleri değerlendirir (Holroyd ve Lazarus, 1982; Lazarus ve Folkman, 1984).

Başa Çıkma Stratejileri: Modelde, kişilerin stres oluşturan durumla ilgili tüm duygusal ve davranışsal tepkileri stresle başa çıkma stratejilerini oluşturmaktadır. Başa çıkma stratejileri de iki grup altında toplanmaktadır. Bunlardan ilki olan problem odaklı başa çıkma, bireyde stres oluşturan olayı ortan kaldırmak ya da etkisini azaltmak için problem çözmeye ve işlem yolları üzerinde odaklanmaya yönelik etkinlikleri içerir. Birey, durumu yönetmeye yarayacak bilgileri çevreden toplayarak durumu tanımlamaya, anlamaya ve değiştirmeye çalışır. İkincisi olan duygu odaklı başa çıkma ise, stres durumunun oluşturduğu olumsuz duyguların kontrol altına alınıp, olumlu bir yöne odaklanmasına yönelik davranışları içerir. Duygu odaklı başa çıkmada birey, bilişsel süreçleri, doğrudan duygusal tercihlere dönüştürür. Böylece birey, durumu azaltmaya ya da küçültmeye yönelik kaçınma, basitleştirme, sorunun sadece bir yönü ile ilgilenme, olumsuz durumları olumlu olabilecek yönleriyle görmeye çalışma gibi duyguları ve davranışları sergiler (Chang, 1998; Folkman ve Lazarus, 1985). Başka bir deyişle, problem odaklı başa çıkma, stres kaynağını ya da strese neden olan çevreyi değiştirmeyi ya da ortadan kaldırmayı sağlar. Duygu odaklı başa çıkmada ise, stres kaynağının olumsuz sonuçlarını düzenleme ya da durumun kendi üzerindeki önemliliğini değiştirme söz konusudur (Folkman, 1984).

Şekil - 2 Lazarus ve Folkman'ın Dönüşümsel (1984) Stres ve Stresle Başa Çıkma Modeli (Lesley, Kariel, Michal ve Kalpana, 1991, sf.158).



Lazarus ve Folkman (1984), problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri içerisinde yer alan yedi başa çıkma stratejisi belirlemişlerdir:

a) ***Yüzleşerek başa çıkma:*** Saldırgan çabalarla durumu değiştirmeye çalışmak anlamına gelmektedir. Bu başa çıkma yöntemi, düşmanlığı ve risk almayı içermektedir.

b) ***Sosyal destek arama:*** Sosyal destek arama, somut bilgilere ulaşmayı ve duygusal destek aramayı içermektedir.

c) ***Planlı sorun çözme:*** Planlı sorun çözme, problemli durumu değiştirmek için problem odaklı çabaları içermektedir. Bireyler, analitik yaklaşımı kullanarak problemi çözmeye çalışırlar.

d) ***Kendini kontrol etme:*** Kendini kontrol etme stratejisi, bireyin kendi duygularını ve düşüncelerini düzenlemesi anlamına gelmektedir.

e) ***Mesafe koyma**:* Mesafe koyma stratejisi bireyin, stres oluşturan koşulla arasına uzaklık koymasıdır. Birey böyle yaparak, oluşan tehditten psikolojik olarak en az düzeyde etkilenmeyi istemektedir.

f) ***Sorumluluk alma:*** Sorumluluk alma, problemi çözmek için gerekli olan sorumlulukları üstlenme anlamına gelmektedir.

g) ***Kaçma-kaçınma:*** Kaçma-kaçınma stratejisi, problemden uzaklaştırıcı düşüncelere ve davranışlara yönelme anlamına gelmektedir.

Başa çıkma stratejilerinden yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama, stratejileri problem odaklı stratejiler grubunda yer almaktadır. Kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma ve mesafe koyma stratejileri ise, duygu odaklı başa çıkma stratejileri grubunda yer alır (Folkman ve Lazarus, 1985; Glidden, Billings ve Jobe, 2006; Kenny, 2000).

Sözü edilen başa çıkma stratejilerini kullanmanın pek çok yararı bulunmaktadır. Stratejileri kullanma, çaresizlik duygularının ve depresyonun azalmasını (Herman-Stahl, Stemmler ve Petersen, 1995), umut ve meydan okuma duygularının ortaya çıkmasını sağlar (Zaag-Loonen, Grootentuis, Last ve Derkx, 2004).

Genel olarak başa çıkma süreci, Folkman ve Lazarus (1985) ile McCrae ve Costa'ya (1987) göre, durumdan duruma çeşitlilik gösterse de kişinin kullandığı başa çıkma stratejileri zamana ve koşula bağlı olarak değişmemektedir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) transaksiyonel stres modeline göre bireyler, stres oluşturan durumu tehdit olarak algıladıklarında, durumsal koşulların taleplerini daha çok göz önünde bulundururlar. Strese girerler ve sorunu çözmeye yönelik düşüncelerinde azalma gerçekleşir. Sonuç olarak, daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Durumu meydan okuma olarak algıladıklarında ise; başa çıkma becerilerini durumsal koşulları kontrol etmeye yönlendirirler ve böylece daha az strese girerler. Sorunu çözmeye yönelik düşüncelerinde artma gerçekleşir. Daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar (Penley ve Tomaka, 2002).

Evrensel olarak başa çıkma stratejilerinin yararlı ya da zararlı olduğu kesin olarak ortaya konmamasına rağmen problem odaklı başa çıkmanın, aktif başa çıkmanın ve birincil ve ikincil kontrole dayalı başa çıkmanın fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur (Compas ve ark, 2001).

Başa çıkmanın tanımlanmasından, başa çıkma modellerinin ele alınmasından ve başa çıkma stratejilerinin yapısına dair açıklamalardan sonra, ergenler için başa çıkmanın önemine değinmek faydalı olabilir. Bu bağlamda, aşağıda ergenlik dönemi ve başa çıkma konusuna değinilmiştir.

2.2.3. Ergenlik Dönemi ve Başa Çıkma

Literatür incelendiğinde, yetişkinlik dönemine oranla ergenlikteki stres ve başa çıkma çalışmalarının oldukça yeni olduğu görülür. Bu konuda yapılan çalışmaların kuramsal dayanağı oldukça sınırlıdır. Ergenlikteki stres ve başa çıkma çalışmaları, aynı zamanda yetişkin başa çıkma modellerine dayanmaktadır (Compas, 1998).

İnsanlar, tehdit ya da güçlükler karşısında uyum sağlama ve başa çıkma mekanizmalarını, bir başka deyişle, psikolojik ve biyolojik kapasitelerini kullanarak gelişirler (Skinner, 1995). Uyum sağlamadaki başarısızlık, özellikle çocuklukta ve ergenlikte sosyal, bilişsel ve psikolojik gelişimi olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle ergenlikte başa çıkma konusu oldukça önemlidir. Bu bağlamda yapılan pek çok çalışma, ergenlerin başa çıkma becerilerinin eksikliğinden dolayı psiko-sosyal sorunlar yaşadıklarını belirtmektedir. Düşük düzeyde akademik başarı gösterme, uyum problemleri, kaygı, depresyon, yeme bozuklukları ve şiddet, bu sorunlara örnek olarak gösterilebilir. Tüm bu bilgilere ek olarak; son zamanlarda yürütülen çalışmalar ergenler için, yaşam olayları ile birlikte başa çıkma becerilerindeki eksikliğin önemli stres kaynakları olduğunu göstermiştir (Frydenberg ve ark., 2004; Kovacs, 1997).

Başa çıkma konusuna gelişimsel açıdan bakılabilir. Baltes (1987), “yaşam boyu gelişim” yaklaşımını ortaya atmıştır. Bu yaklaşıma göre; yaşam boyu

gelişim, kazanımların ve kayıpların yaşam boyu değişim göstermesiyle gerçekleşir. Bireyin gelişimi; yaşa, cinsiyete, genetik yatkınlığa, tarihsel, kültürel ve ekonomik koşullara bağlıdır. Hobfoll'un (1989) kazanımları açısından bakıldığında, bu koşulların tanımlanabilir kaynaklar olduğu da görülebilir. Örneğin; bilişsel gelişim, buna göre bir kaynaktır. Okul öncesi dönemde çocuklar, kendi duygularını ve düşücelerini izleme kapasitesini geliştirmeye başlarlar. Böylece gelişen üst biliş, dürtü kontrolü ve hazzı erteleme gibi başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına olanak tanır. Yine ergenlik döneminde gelişen soyut düşünceyle birlikte ergenler, düşüncede birden fazla faktörü göz önünde bulundururlar. Soyut düşünerek geçmiş deneyimler ile gelecekteki olasılıklar arasında bağlantı kurarlar. Böylece varsayımlar üretirler. Tüm bu kazanımlar, ergenlerin problem çözme kapasitelerini geliştirerek problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarını sağlar.

Ergenliğin ilk yıllarında ergenler, duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stres kaynağı ile karşı karşıyadırlar; fakat henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildirler. Ergenliğin ilerleyen yıllarında ergenler, artan deneyimleri aracılığı ile bu becerilerini geliştirirler. Tüm bu süreçte aile ve yetişkinlerin etkisi önem kazanır. Bireyler, okul öncesi dönemde ve ilkokul döneminde yetişkinleri model alarak problem çözme becerilerini geliştirirlerken; duygu odaklı başa çıkmayı, duygulara ilişkin farkındalığın gelişimi ve duyguları yönetme becerisinin artması ile birlikte çocukluğun son dönemlerinde ve ergenliğin ilk dönemlerinde geliştirirler (Compas ve ark., 1997).

Antonovsky (1987), ergenlerin ve genç yetişkinlerin, yaşam akışı içerisinde yer alan pek çok konuda yetişkinliklerinin ilk on yılında kesin bir karara varmış olmaları gerektiğini belirtmektedir. Aksi takdirde, yaşamı anlamsız ve karmaşık bir yapı içeriside göreceklerdir. Bu karar verme süreçlerine onların yaşam deneyimleri damgasını vurmaktadır. Yetişkinlik öncesi hazırlık dönemlerinden olan ergenlik dönemi ise, varılacak kararlara temel oluşturması açısından önemlidir. Bu dönemde zayıf ya da güçlü bir anlamlı bütünlüğün ve kimliğin temelleri atılır. Ergenlik döneminde zayıf bir bütünlük geliştiren birey, yetişkinlikte de bu zayıf bütünlüğü geliştirmeden sürdürebilir. Bu bireyler, zor

yaşam koşulları karşısında çok çabuk yıkılabilirler. Güçlü bireyler kadar başa çıkma becerileri göstermezler. Bunların yanında, ergenler, kısa süreli ortaya çıkan stres kaynaklarının yardımıyla başa çıkma becerilerini geliştirerek güçlü bir kimliğe ve bütünlüğe ulaşabilirler. Bu kazanımlar, yaşamın ilerleyen yıllarında sorunlarla baş etmede önemli birer araç olmaktadır.

Ergenler, stres kaynaklarının olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için davranışsal ve bilişsel stratejileri kullanmak durumundadırlar. Bu noktada strese neden olan yaşam olaylarını kontrol etmek için ergenler, ne kadar çok çeşitli strateji kullanırlarsa onlar için, o kadar yararlı olur (Price ve Stuart, 2002).

Başa çıkma konusunda, ergenlerin iyimser ya da kötümser olmaları da önemlidir. Örneğin; 1980'lere kadar ergenler üzerinde yapılan çalışmalar ergenlerin, dünyada gerçekleşen sorunlarla küresel olarak başa çıkma konusunda kötümser olduklarını ortaya koymuştur. Seksenlerden sonra yapılan çalışmalar ise, ergenlerin küresel sorunlarla başa çıkma konusunda daha iyimser oldukları sonucunu vermiştir (Katia ve Pekka, 2002).

Özetle, ergenlerin başa çıkma becerilerindeki yetersizlikleri, onlar için bir stres kaynağı olabilimektedir. Öte yandan, ergenlikteki gelişimsel kazanımlar ergenlerin başa çıkma becerilerine temel oluşturabilir. Bu kaynakların yardımıyla aynı zamanda güçlü bir benliğin temelleri atılmış olur.

2.2.4. Ergenlikte Başa Çıkmayla İlgili Araştırmalar

Literatürdeki başa çıkma araştırmalarından hareketle, ergenlerde başa çıkma konusuna değinilebilinir. Bu noktada, aşağıda öncelikle yabancı literatürdeki çeşitli çalışmalara ve bulgulara, daha sonra da Türkçe literatürdeki bulgulara değinilmiştir.

Ergenler bedensel, bilişsel, ahlaki ve toplumsal olarak gelişim süreçlerinden geçerler. Bu süreçlerden geçerken hem kendileriyle hem de toplumda ne olup bittiği ile ilgilenmek durumundadırlar. Çünkü geleceğin yetişkin dünyasında yer almaya adaydırlar.

Ergenlerin toplumsal konularla ilgilenmeleri önemlidir. Price ve Stuart (2002), ergenlerin toplumsal konularla ilginlenme düzeyleri ile başa çıkma stratejilerini kullanmaları arasındaki ilişkilere bakmışlardır. Ergenlerin daha fazla çalışmak, rahatlatıcı faaliyetlere yönelmek, egzersiz yapmak ve problemi çözmek gibi başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, endişelenme ve kendini suçlama gibi stratejilerin işlevsel olmadığı görülmüştür. Araştırmada, her üç ergenden birinin toplumsal konulara ilgi duyduğu belirlenmiştir.

Literatürde, iyi ya da kötü başa çıkmanın neler olduğuna dair tartışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda ergenler için iyi ya da kötü başa çıkmanın neler olduğunun bilinmesi gereklidir.

Ergenler için iyi ya da kötü başa çıkmanın ne olduğu yönünde çalışmalar da bulunmaktadır. Bu noktada Freyderberg ve Lewis (2004), başa çıkma konsunda iyi olmayan ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemeye çalışmışlardır. Yapılan analizlerin sonucuna göre, başa çıkma konusunda yetersiz olan ergenler daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.

Stres ve başa çıkma konusunu, bireyin çevresinden bağımsız değerlendirmek olası gözükmemektedir. Bireyin çevresini mikro düzeyde kendi ailesi oluşturuken makro düzeyde ise içinde yaşadığı kültürel ve toplumsal çevresi oluşturmaktadır. Bu bağlamda, kültürün başa çıkma sürecindeki yerinin ne olduğunun bilinmesi önemlidir.

Ergenlerin başa çıkmalarını etkileyen önemli faktörlerden biri de kültürdür. Freyderberg ve Lewis (2004), başa çıkma konusunda kültürün etkisini inceleyen çalışmalarında Avusturalyalı, Kolombiyalı, Alman ve Filistinli ergenlere yer vermişlerdir. Yapılan analizlerin sonucunda fiziksel eğlencelere ve hazlara yönelik başa çıkma stratejilerinee Alman ergenlerin daha fazla ağırlık verdikleri görülmüştür. Filistinli ergenlerin ise, daha çok kendi kültürlerinde yer alan aktiviteleri içeren başa çıkma stratejilerini kullandıkları dikkati çekmiştir. Bu çalışmaların bulgularından hareketle, başa çıkmanın kültürden kültüre değişen bir yapı olduğu sonucuna varılabilir.

Türkçe literatürde de aşağıda ayrıntılı olarak açıklandığı gibi ergenlik ve başa çıkma konusunda çalışmaların yapıldığı görülür. Yapılan çalışmalarda, genellikle başa çıkma stratejilerinin kullanımının farklı değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır. Bu bağlamda, başa çıkma stratejileri ile kendini kabul, temel ihtiyaçların karşılanması, benlik imajı, algılanan kontrol ve duyguların yoğunluğu gibi konular ilişkilendirilmiştir. Aşağıda, belirtilen değişkenlerle yapılan çalışmaların bulgularına kısaca değinilmiştir.

Çiftçi (2002), ergenlerin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmada kız ergenlerin, erkeklere göre kendilerini daha fazla suçladıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik düzey ve akademik başarı yükseldikçe, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmada artışın olduğu bulunmuştur. Strese dayanıklılık düzeyleri açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ergenlikteki bedensel, psikolojik ve toplumsal gelişmelerin yoğunluğu ergenler için önemli stres kaynaklarıdır. Tüm bu gelişmeler, aynı zamanda ergenlerin beden imajlarını ve temel ihtiyaçlarını gidermelerini etkiler. Ergenlerin beden algılarının ve temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin başa çıkma sürecindeki yerinin ne olduğunun ortaya konması önemlidir. Bu konularda yapılan çalışmalara bakmak faydalı olabilir.

Gücüyeter (2003), ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendilerini kabul düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Ergenlerin kendilerini kabul düzeyleri arttıkça daha çok problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerini kullandıkları; kendilerini kabul düzeyleri düştükçe de daha çok kaçınma stratejisini kullandıkları belirlenmiştir.

Özer (2001) ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile benlik imajları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada, olumsuz benlik imgesi sergileyen ergenlerin kaçınma stratejisini kullandıkları sonucuna varmıştır.

İkinci (2003), ergenlerde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, gereksinimlerin karşılanma düzeyi arttıkça aktif plan yapma, dışsal yardım

arama, bilişsel yapılandırma gibi başa çıkma stratejilerini kullanmada artış olduğu bulunmuştur.

Basut (2004), suça yönelen ve yönelmeyen ergenleri stres, stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri açısından incelemiştir. Bu çalışmada, suç işlemiş ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde gösterdikleri ve etkili başa çıkma örüntüleri sergileyemedikleri sonucuna varılmıştır.

Oğul (2000), algılanan kontrol ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, algılanan kontrol yükseldikçe problem odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanıldığı sonucuna varmıştır.

Alkan (2004) bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmada, olumlu duygular ve duyguların bilişsel değerlendirilmesi değişkenlerinin problem odaklı başa çıkma stratejilerini; olumsuz duygular, stres düzeyi ve ikincil bilişsel değerlendirme değişkenlerinin ise, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Yukarıda değinilen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, üç önemli sonuca ulaşılabilir: Öncelikle ergenlerin kullanmış oldukları başa çıkma yöntemlerinin algılanan kontrol, kendini kabul, beden imajı gibi kişi içi psikolojik yapılarla ilişkisi bulunmaktadır. İkinci olarak, sosyo ekonomik düzey, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve kültür gibi dışsal faktörler de ergenlerin başa çıkmalarını etkilemektedir. Üçüncü olarak, ergenler için duygu odaklı başa çıkmanın uyum sağlayıcı olmadığı söylenebilir.

2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ

2.3.1 Öznel İyi Oluşun Tanımlanması

Mutlululuğu ele almanın tarihi çok eskiye dayanır. Antik çağlardan günümüze değin "İnsan nasıl mutlu olur?" sorusuna cevap aranmıştır. Bu

bağlamda insanlar, iyi bir yaşamın neleri içerdiğine ilişkin düşünceler üretmişlerdir. Bazıları iyi bir yaşamın ölçütünü; zenginlik olarak görürken, bazıları ise, insanlarla ilişkilerinin olumlu olması şeklinde görmüşlerdir. İyi bir yaşama ilişkin ölçütlerin içsel ya da dışsal olup olmadığına bakılmaksızın bireylerin vurguladıkları aslında "öznel iyi oluşları" olmuştur.

On dokuzuncu yüzyılın başında psikoloji bilimi alanında çalışanlar depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular hakkında araştırma yaparlarken, olumlu duygulara dikkat etmemişlerdir. Bin dokuz yüz seksenli yıllarda pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte öznel iyi oluş konusunda yapılan çalışmalar artmıştır. Bin dokuz yüz doksanlı yılların sonlarına bakıldığında, psikoloji literatüründe her on yedi çalışmadan birinin insanın pozitif özellikleri hakkında olduğu görülmektedir (Myers ve Deiner 1995). Bu çalışmalarda, bireylerin yaşamlarını daha olumlu kılan faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler dikkate alınarak, bireylerin olumsuz yaşam koşulları karşısındaki dayanıklılıkları artırılmaktadır. Bunun sonucunda da, bireylerin daha olumlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olunmaktadır (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002).

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş, tek boyutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluşun üç önemli öğesi vardır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu (Andrews & Whitney, 1976; Deiner, 1984). Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içerir. Yaşam doyumu boyutu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995). Kişi haz veren yaşantıları daha çok deneyimliyor ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. Sonuç olarak; öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerir.

2.3.2. Öznel İyi Oluş ve İlişkili Kavramlar

Literatüre bakıldığında, öznel iyi oluş ile birlikte insanın olumlu işlevselliğini ifade eden psikolojik iyi oluş ve iyilik hali gibi kavramların da kullanıldığı görülür. Bu kavramlarla öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymadan önce, kavramlar arasındaki hiyararşik yapıyı belirtmek faydalı olabilir.

Adı geçen üç kavramı içinde barındıran terim, iyi olmadır. İyi olma, Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımına dayanmaktadır. Bu bağlamda sağlık, bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve iyilik hali kavramları arasında bezerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, yaşamla mücadeleyi, bireyin anlamlı hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşmasını, büyümesini ve gelişmesini içermektedir. Psikolojik iyi oluş; bireyin, güçlükler karşısında yaşama uyumudur. Psikolojik iyi oluş, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan kapasitesini geliştirmesidir. Ryff'a (1989) göre, psikolojik iyi oluşun iki boyutu bulunmaktadır. Psikolojik açıdan büyümeyi ifade eden "eudaimonic boyut " birinci boyuttur. Ryff'a ve Singer 'e (2008) göre, "eudaimonic boyut " Arsitotle'nin felsefesine dayanmaktadır. Bu felsefeye göre, yaşamı en üst düzeyde iyi bir şekilde yaşamak temel amaçtır. Bu amacı gerçekleştirmenin yolu, kişinin kendini gerçekleştirmesi ve gelişmesidir. Eudaimonic boyutta, kişi güçlükler karşısında mücadele ederek, kişisel gelişim duygusunu yaşar. Kişi, altı alanda gösterdiği davranışlarla psikolojik iyi oluşunu geliştirir. Bu alanlardan ilki, kendini kabuldür. Kendini kabul, bireyin olumlu ve olumsuz özellikleriyle birlikte kendini kabul etmesidir. İkinci alan, bireyin kendisi dışındaki insanlarla olumlu ilişkiler kurmasıdır. Bu ilişki; sevgi, güven, empatik olma, sevecenlik ve yakınlık gibi özellikleri içerir. Özerklik, üçüncü alanı oluşturur. Özerklik, bağımsızlığı, davranışın içsel olarak düzenlenmesini ve kontrol duygusunu içerir. Çevrede ustalaşma, dördüncü boyuttur. Bu boyut; bireyin gereksinimlerini karşılayacak çevreyi oluşturması, araması ve kullanması anlamına gelmektedir. Yaşamın amacı, beşinci boyutu oluşturur. Birey, bu boyutta yaşamın anlamı ve amacı

konusunda çeşitli duygulara sahiptir. Birey, amaçlarıyla, niyetleriyle ve yönelim duygusuyla yaşamın anlamını yakalamaya çalışır. Altıncı alan ise kişisel büyümedir. Kişisel büyüme, bireyin kendi potansiyellerini geliştirdiğine ve bir birey olduğuna ilişkin inançlarını içerir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluşun ikinci boyutu, kişinin yaşamından aldığı hazzı ifade eden hedonik, boyuttur. Ryff'a (1989) göre, bireyin yaşam doyumu ve yaşamdan aldığı hazlar hedonik boyutu oluşturmaktadır. Kişi, hedonik boyutta, olumsuz duyguları en aza indirmeyi ve olumlu duyguları en üst düzeye çıkarmayı amaçlamaktadır. Hedonik boyut, öznel iyi oluş olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş durumunda ise, bireyin iyi oluşunun yüksek olabilmesi için bireyin haz veren deneyimlerinin haz vermeyen deneyimlerinden daha fazla olması ve bireyin, yaşamının pek çok alanından doyum alıyor olması gerekmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşla ilişkili görülen bir diğer kavram, iyilik halidir. İyilik hali, bireyin bedensel, toplumsal ve psikolojik olarak tam işlevde bulunması için kişisel, sosyal ve çevresel alanlarda tam işlevde bulunduğu bir yaşamı sürmesi olarak tanımlanır. Birey manevi yaşam, kendini düzenleme, iş yaşamı ile serbest yaşam, sevgi ve arkadaşlık gibi alanlarda tam işlevde bulunarak iyilik halini artırmaya çalışır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Birey, psikolojik iyi oluşunu, iyilik hali alanlarını kullanarak artırmaya çalışmaktadır. Bu alanların kullanılması bilinçli ya da bilinçsiz olabilir. İyilik hali alanında çalışmalarda bulunanlar, yapılandırılmış programlar geliştirmişlerdir. Bu programlar aracılığı ile bireylerin iyilik halleri, artırılmaya çalışılmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Öznel iyi oluş ile iyilik hali arasındaki ilişkilere bakıldığında; iyilik hali, bireyin tam işlevde bulunması için ilgili yaşam alanlarında nasıl dengeli bir şekilde yaşayacağı üzerinde dururken; öznel iyi oluş, bireyin ilgili yaşam alanlarından aldığı doyumlara, bireyin haz veren ve vermeyen yaşantıları arasındaki dengeye odaklanmaktadır (Ryff, 1989).

Özetle, psiolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve iyilik hali arasındaki ilişkiler şu şekilde değerlendirilebilir: İyi olma, üst bir boyuttur. İyi olma, psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluşu ve iyilik halini içinde barındırır. Bu üç yapı için ortak olan nokta, hepsinin değerlendirme yapmayı içermesidir. İyilik hali, bilinçli olarak yaşama yön vermeyi içerir. Kişi, ilgili alanlarda iyilik halini artırırken aynı zamanda, psikolojik iyi oluşunu da olumluya götürmektedir. Psikolojik iyi oluş ve iyilik hali, bireyin yaşamını ve potansiyellerini geliştirmeyi hedeflerken; öznel iyi oluş, bu süreçte olumlu duygulara ve doyumlara odaklanır.

2.3.3. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklayan pek çok kuram bulunmaktadır. Uyum kuramı, sabit nokta kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, akış kuramı, aşağıdan yukarıya-yukarıdan aşağıya kuramı ve yargı kuramı, öznel iyi oluş kuramlarına örnektir. Aşağıda bu kuramların ayrıntılı açıklamaları verilmektedir.

a) Uyum Kuramı

Öznel iyi oluş üzerinde cinsiyet, eğitim ve yaş gibi demografik değişkenlerin çok az etkiye sahip olması, araştırmacıları, insanların yeni koşullara uyum sağlamalarını incelemeye yöneltmiştir.

Uyum kuramı, bireylerin başlangıçta yeni koşullara ve olaylara tepki göstereceklerini; fakat zamanla olaylara ve koşullara alışacaklarını ve başlangıçtaki seviyelerine geri döneceklerini belirtir. Olaylar, olumlu ve olumsuz olma biçimlerine göre bireylerde düşük ya da yüksek düzeyde öznel iyi oluş oluşturabilir; fakat zamanla oluşturduğu etki gücünü, kaybetmeye başlar. Bireyler, olumlu koşullara uyum sağladıkları için öznel iyi oluş halleri de uzun sürmemektedir. Benzer şekilde, olumsuz koşullara da uyum sağladıkları için düşük düzeydeki öznel iyi oluş halleri de uzun sürmemektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003). Yapılan çalışmalar, uyum kuramının bulgularını doğrulamaktadır. Örneğin; lotodan çok yüksek düzeyde para kazananların ya da omurilik felci

yaşayanların öznel iyi oluş düzeylerinin, zamanla ortalama insanın öznel iyi oluş düzeyinden farklılaşmadığı görülmüştür (Brickman, Coates ve Bulman, 1978). Benzer şekilde üniversite öğrencileri için; evlenmek, yeni bir işe sahip olmak ve işinde yükselmek gibi yaşam olaylarının bireylerin öznel iyi oluşlarını en fazla üç ay etkilediği, üç ay sonra eski düzeye geri dönüldüğü sonucuna varılmıştır (Suh, Deiner ve Fujita, 1996).

Uyum kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluş durumları geçici bir olgudur. Çünkü bireylere haz veren aktiviteler, tekrar edildikçe yükselen uyum seviyesinin bir sonucu olarak bireye haz verme özelliğini yitirecektir (Buss, 2000; Deiner, 1984).

Yapılan kültürler arası çalışmalar, bireylerin her kötü koşula uyum sağlamadıklarını göstermiştir. Araştırmalarda, zengin, insan haklarının önemli olduğu ve gelişmiş demokratik kurumlara sahip olan ülkelerin insanlarının; yoksul ve insan haklarına önem vermeyen ülkelerin insanlarına oranla, daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Myers ve Deiner 1995). Bu bulgular, ne kadar kötü olursa olsun, insanların her koşula uyum sağlayamayabileceğini göstermektedir. Araştırmacılar, uyumun sınırlarını keşfedecek araştırmalara gereksinim olduğunu belirtmektedirler (Suh, Deiner ve Fujita, 1996).

Uyum kuramına göre durumsal koşullar, bireylerin öznel iyi oluşlarında geçici bir etkiye sahiptir. Öznel iyi oluş düzeyleri açısından bireyler arası farklılıklar ortaya konacaksa, durumsal faktörlerden ziyade kalıcı özelliklerin ele alınması daha doğrudur. Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin; yaşam olaylarından çok, genetik yatkınlık ve kişilik özellikleri açısından değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, karşımıza sabit nokta kuramı çıkmaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996).

b) Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramına ilişkin kuramsal bilgiler, ampirik çalışmalar sonucunda elde edilmiştir. Bu nedenle bu kuramın, tek bir kuramcısı

bulunmamaktadır. Kurama ilişkin bilgiler, araştırmalar yapıldıkça zenginleşmekte ve artmaktadır.

Sabit nokta kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluşlarının sabit bir düzeyi vardır. Bireylerin öznel iyi oluşları uzun süreli olarak ele alındığında, bir kararlılık gösterdiği görülmektedir. Bu kararlılığın en önemli belirleyicisi, genetik yatkınlıktır. Genetik olarak bireyin sahip olduğu öznel iyi oluş düzeyinde çok az değişiklik olur. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilenerek değişse de zamanla sabit noktalarına tekrar dönecektir (Emmons ve McCullough, 2003).

Sabit nokta kuramının ortaya çıkması, üç önemli bulgunun sonucunda gerçekleşmiştir. İlk bulgu, öznel iyi oluşun, uzun zaman sürecinde bile ve hatta yaşam döngüsünün değişmesi durumunda bile orta düzeyde bir sabitliğe sahip olması bulgusudur. Bu doğrultuda son zamanlarda yapılan çalışmalar, kişinin öznel iyi oluşunun, 20 yıllık yaşam sürecinde %20–30 oranında sabit bir yapı sergilediği sonucunu göstermiştir. İkinci olarak, bazı çalışmalar öznel iyi oluşun %40–50 oranında kalıtsal boyutunun olduğunu göstermektedir. Bazı çalışmalarda ise, bu oranın %80 olduğu belirtilmektedir (Leyken ve Tellegen, 1996). Üçüncü olarak, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin, diğer dışsal değişkenlere oranla öznel iyi oluş üzerinde daha yüksek etkisi bulunmaktadır. Bu üç önemli bulgunun sonucu olarak, yaşam olaylarının öznel iyi oluşu kısa süreli etkilediği sonucuna varılmıştır. Bireyler, genetik olarak belirlenmiş sabit nokta düzeylerine kaçınılmaz olarak geri dönmektedirler.

Sabit nokta kuramı ile uyum kuramının açıklamaları paralellik gösterirken temelde odak noktaları farklıdır. Sabit nokta kuramında bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini belirleyen faktör, genetiktir. Uyum kuramında ise, bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri; bireylerin geçmiş yaşantıları ile birlikte gelecekten ne umut ettiklerine de bağlıdır. Kısacası; uyum kuramı bağlamında yaşam olayları ve beklentiler, öznel iyi oluş için önemli faktörlerdir (Emmons ve McCullough, 2003).

c) Erek Kuramı

Erek kuramının üzerinde durduğu “amaç” ve “gereksinim” olmak üzere iki önemli boyut olduğundan aşağıda öncelikle gereksinimler ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Daha sonra da amaçlar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere değinilmiştir.

Gereksinimlerin insan yaşamında önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu öneminden dolayı psikolojide gereksinimlere ilişkin çalışmalar, 19. yüzyılın başlarına kadar uzanmaktadır. Bu bağlamda gereksinimleri, psikoloji tarihinde ilk kez Murray’ın (1938) ele aldığı görülür. Bir ara dönemden sonra, 1970’li ve 1980’li yıllarda, Maslov’un (1971) çalışmaları ile gereksinimler üzerinde, tekrar çalışılmaya başlanmıştır. 1990’lı yıllarda ise, “öz belirleyicilik kuramı” ile gelişimini sürdürmüştür (Ryan ve Deci, 2000).

Gereksinimler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler, günümüzde daha çok öz belirleyicilik kuramı kapsamında ele alınmaktadır. Bu kuram açısından bakıldığında, bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları olmak üzere birtakım gereksinimleri bulunmaktadır. Kuram, ait olma, özerklik ve yetkinlik gereksinimlerinin doğuştan getirilen içsel gereksinimler olduğunu belirtmektedir. Öz yeterlilik kuramına göre, ait olma, özerklik ve yetkinlik gereksinimlerinin karşılanması, bireylerin öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996).

Erek kuramının amaç boyutunda amaçlar, bireylerin farkında oldukları özel istekleridir. Bu istekler, gündelik yaşam içerisinde gerçekleştirilecek bilinçli hedefleri, kişisel projeleri ve meydan okumaları içerir. Amaçlar ve gereksinimler, birbirleriyle ilişkilidirler. Bazı amaçların arkasında, bireylerin gereksinimlerini karşılama isteği yatmaktadır (Cantor, 1990; Deiner, 1984; Plays ve Little, 1983; Ryan ve Deci, 2000).

İnsanlar, kendilerince önemli olan amaçları gerçekleştirmek için çabada bulunurlar. Bu sayede yaşamlarını düzenlerler ve yapılandırırlar. Amaçlar, bireyleri geleceğe odaklandırarak ve bireylerin yaşamlarına anlam katarak bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmaktadır (Emmons, 1986). Klinger’e (1998) göre, insanlara: “Yaşamınızdan doyum almanızı ne sağlar?” diye sorulduğunda,

insanların çoğunlukla yaşam amaçlarından, geleceğe yönelik isteklerinden ve gelecek odaklı hayallerinden söz etkileri görülmektedir. Öyle ki terapilerin pek çoğunda, bireylerin psikolojik açıdan olumlu bir yaşam sürdürmeleri için, çoğunlukla amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları gerçekleştirmeleri üzerinde durulmaktadır. Yapılan çalışmalar, amaç belirleyip bunları gerçekleştirme çabasında bulunanların, bulunmayanlara oranla öznel açıdan daha iyi olduklarını ortaya koymuştur (Emmons,1999).

Amaçların farklı yönleri, öznel iyi oluşla farklı düzeylerde ilişkilidir. Eğer insanlar, amaçlarının çok önemli olduğuna ve amaçlarını gerçekleştirebileceklerine inanırlarsa, o zaman yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaktadırlar. Buna ek olarak; her amaç, bireyin öznel iyi oluşunu artırmamaktadır. Bireyin önemsediği amaçlar, bireyin öznel iyi oluşunu artırmaktadır (Deiner ve Fujita, 1995).

Bireylerin amaçları, gelişimsel ve kültürel yapılardan da etkilenmektedir. Örneğin; Amerika'da akademik başarı ve romantik yakınlık, üniversite öğrencileri için önemliyken; toplumsal katılım amacı, emekliler için oldukça önemlidir (Cantor, 1990).

d) Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluşlarının nedeni, etkinliktir. Bireylerin; amaçlarından çok amaçlarını gerçekleştirirken yapmış oldukları etkinlikleri, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırır. Örneğin; dağa tırmanma durumu, etkinlik kuramı bağlamında ele alınabilir. Etkinlik kuramına göre, dağın zirvesine ulaşmaktan çok tırmanma etkinliğinin kendisi, bireyin öznel iyi oluşunu daha fazla etkilemektedir (Deiner, 1984; Ryan ve Deci, 2000). Etkinlik kuramına göre öznel iyi oluş, bireyin belirlemiş olduğu amacı gerçekleştirmek için çabada bulunması durmunda artar (Carver & Scheier, 1998).

Günümüzde öznel iyi oluşu artırma ve öznel açıdan iyi olma, sadece kapitalist ve demokratik batı ülkelerindeki insanlar için önemli bir yaşam amacı değildir. Küreselleşme ile birlikte pek çok insan, öznel açıdan iyi olmanın yolunu arayacaktır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Bu bağlamda, öznel iyi

oluşu artırmaya yönelik çalışmaların yapıldığı görülür. Aşağıda etkinlik kuramı doğrultusunda, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik yapılan çalışmalara değinilmiştir.

Literatürde öznel iyi oluşu artırmaya yönelik etkinliğe dayalı stratejilere ilişkin ilk çalışmalar, Fordyce (1977,1983) tarafından gerçekleştirilmiştir. Forydce (1977), aşamalı bir şekilde gerçekleştirdiği deneysel çalışmalarında, öncelikle bireylerin öznel iyi oluşlarını artıran etkinliğe dayalı dokuz strateji belirlemiştir. İkinci aşamada ise, ilgili stratejilerin sayısını 14'e çıkarmıştır. Toplumsallaşmak için daha fazla çaba harcamak, yakın ilişkileri güçlendirmek, sosyal bir kişilik geliştirmek, iyi bir arkadaş olmak, sağlıklı bir kişilik geliştirmek için çalışmalarda bulunmak, istek ve beklentilerini azaltmak, olumlu-iyimser düşünmeyi geliştirmek, öznel açıdan iyi olmayı önemsemek, daha aktif olmak, anlamlı çalışmalara katılmak, daha iyi planlar yapmak ve bu planları uygulamaya koymak, şu ana odaklanarak yaşamak, olumsuz duyguları azaltmak ve endişelenmeyi bırakmak anılan stratejilerdendir. Çalışmanın üçüncü aşamasında, yukarıda belirtilen stratejilerden en etkili olanlarının; olumlu-iyimser düşünme, yeni aktivitelerle uğraşma ve aktif bir yaşama sahip olma, daha çok toplumsal faaliyetlerde bulunma, dışa dönük birey olma özelliğini geliştirme ve olumsuz düşünceleri azaltma olduğu sonucuna varılmıştır. Daha sonra yapılan çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır (Fordyce, 1983).

Öznel iyi oluşu artırma stratejilerine ilişkin olarak evrimsel kuramın söyledikleri de oldukça anlamlıdır. Evrim psikologlarından olan Buss'a (2000) göre, yaşam kalitesini geliştirmeyi engelleyen üç önemli faktör bulunmaktadır. Modern çağ ve ilkel çağ koşulları arasındaki farklılıklar ilk faktördür. Modern çağın hızlı gelişmelere ve değişmelere sahne olması, insanın uzun süren evrimselleşme süreciyle zıtlık oluşturmuştur. Yeni durum, beklenmedik psikolojik sorunları ortaya çıkarmış ve insanın uyumunu bozarak yaşamın kalitesini düşürmüştür. İkinci olarak; modern çağa uyum sağlama, beraberinde eski çağlarda görülmemiş sorunları ortaya çıkarmıştır. Yaşanan sorunlar, insanın yeni stres kaynakları ile karşılaşmasına neden olarak yaşamın kalitesini düşürmüştür. Üçüncü olarak da, biri kazanırken diğerinin kaybettiği yarışmaya

dayalı bir uyum sağlama mekanizmasının gerçekleşmesidir. Yarışma, beraberinde kıskançlığı ve işbirliği yapmamayı getirmiştir. Sonuçta, insanın kaybediyor olması yaşam doyumunun azalmasına neden olmuştur.

Bu olumsuzluklara rağmen, evrim psikolojisinin insanın öznel iyi oluşunu artırmaya ilişkin etkinliğe dayalı stratejiler de ortaya koyduğu görülmektedir (Buss, 2000). Stratejilerden ilki, modern ve ilkel çağ arasındaki yaşam koşulları açısından oluşan boşluğu kapatmaktır. İkinci strateji, akrabalarla, dostlarla yakınlığı geliştirmektir. Derin arkadaşlıklar geliştirmek ise üçüncü bir stratejidir. Dördüncü strateji, öznel stresi azaltmaktır. Yarışmacı yapıları işbirliğine yönelterek yönetmek, beşinci stratejidir. Son strateji ise, isteklerin doyumunun sağlanmasıdır.

Tkach ve Lyubomirsky (2006) de, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik etkinliğe dayalı stratejileri belirlemek amacıyla ilişkisel çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre, öznel iyi oluşu artırmak için kullanılan etkinliğe dayalı stratejiler; toplumsal ilişkiler içerisinde olma, aktif ve pasif olarak faaliyetlerde bulunma, amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştirme, doğrudan öznel iyi olmaya ilişkin davranışlarda bulunma, dini etkinlikler yapma ve bilişsel kontrol yapma olarak belirlenmiştir.

e) Akış Kuramı

Akış kuramı, Csikszentmihayli (1975,1990 ve 1997) tarafından kavramsallaştırılımış bir kuramdır. Csikszentmihayli'ye (1997) göre akış, bireylerin bir aktiviteye tamamen katıldıklarında hissettikleri yüksek düzeydeki psikolojik hoşnutluk halidir.

Akış kuramı, insanın üç güdüye uygun şekilde davrandığını öne sürmektedir. Bu güdülerden ilki, genetiktir ve bireyin organizmasında önceden programlanmış olan amaçları ve zevkleri aramakla ilgilidir. İkinci güdü, kültürdür ve toplum tarafından önceden belirlenmiş sosyal ve ekonomik başarıları aramak ve sürdürmekle ilgilidir. Üçüncü güdü ise, benliktir ve genetik ve kültürel pekiştireçlerin yokluğunda bile, bilinçte karmaşıklığı ve düzeni artırmayı amaçlamaktadır. Bununla birlikte benlik, bilinci yeniden örgütlemeye yol açan,

başarı, merak, keşif gibi içsel ödüller sunan güdüleri aramak ve bu güdülere doyum sağlamakla ilgilidir. Benlik güdüsü, algılanan becerilerin (skills) ve mücadelelerin (challenges) gittikçe yükselen düzeylerine doğru sonsuz bir artış ya da en üst düzeye çıkarma süreci sağlamaktadır. Bu süreç içindeki ilerleyişin amacı, önceden tanımlanmış bir sonuçtan daha çok deneyimin kendisidir. Akış yaşayan bireyler, herhangi bir aktiviteye yoğun bir şekilde katılmışlardır. Bu aktiviteyi yaparken, öyle yoğundurlar ki aktivitenin kendisinden başka hiçbir şey, onları etkilememektedir. Aktiviteden yüksek düzeyde haz almaktadırlar ve içsel olarak güdülenmişlerdir. Akış kuramı, bir kişinin benlik güdüsüyle harekete geçtiğinde, bilinçte en iyi (optimal) bir deneyim olan akış yaşantısının ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

Csikszentmihayli'ye (1975,1990 ve 1997) göre akış, keyifli bir deneyim olup akış yaşantısının bazı özellikleri bulunmaktadır. İnsanlar genellikle tamamlanma özelliği taşıyan etkinlik ya da görevleri deneyimlerken, akış deneyiminin öğelerinin bir ya da birkaçını yaşamaktadırlar. Tam yoğunlaşma, açık amaçlara sahip olma ve kısa süre içinde hemen geribildirim alma, benlik bilincinin kaybolması, kontrol duygusu, zaman algısının değişmesi, zorluklar ve beceriler arasındaki denge ve etkinliğin kendisi için yapılması akış deneyiminin öğelerindendir.

Akış kuramının temel dayanağı, beceri ve meydan okuma (challenge-skill) arasındaki dengedir. Csikszentmihayli'ye (1990) göre, bireylerin yapmış oldukları etkinlikler, onların yetenek düzeylerinin altında ise bireyler sıkılırlar; yetenek düzeylerinin üzerinde ise, kaygılanırlar ve yetenek düzeylerine uygun ise, akış duygusu yaşarlar.

Sonuç olarak; Csikszentmihayli'ye (1999) göre, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmanın yolu, onların akış yaşamalarına neden olacak faaliyetlerde bulunmalarını sağlamaktır. Bu doğrultuda, akışa neden olacak deneyimleri yaşamak, bireylerde olumlu duyguların artmasına ve olumsuz duyguların azalmasına neden olacaktır.

f) Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuramına göre, bireyler yaşadıkları hazların ve acıların değerlendirmesini yaparak öznel açıdan iyi ya da kötü olduklarına karar vermektedirler. Bu kuram için, bireye haz veren olayların ve bireyin yaşam alanlarından elde ettiği doyumunun sıklığı önemlidir. Aşağıdan yukarıya kuramına göre, öznel iyi oluş, bireylerin yaşadıkları küçük küçük öznel iyi oluşların toplamıdır. Bireye bu kuram doğrultusunda "Öznel açıdan iyi misin?" sorusu sorulduğunda birey, yaşamış olduğu hazların ve acıların hesaplamasını yaparak yanıt verir.

Yukarıdan aşağıya öznel iyi oluş kuramının temelleri, felsefedeki atomistik düşünceye dayanır (Deiner, 1984; Kozma ve Stones, 1980). Yukarıdan aşağıya kuramına göre öznel iyi oluş, bireyin kişiliğinin bir özelliğidir. Bireyin sahip olduğu bu özellik, bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkilerini etkiler. Öznel iyi oluş, bireyin dışında değil içindedir. Birey, yaşadığı olayları olumlu ve olumsuz değerlendirme yetisine sahiptir. Dolayısıyla bireyin yaşam olaylarını yorumlayış şekli, öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Deiner, 1984).

g)Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre, bireyin öznel iyi oluşu bazı ölçütler ile gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırmanın sonucuna bağlıdır. Eğer gerçekteki durum, bireyin belirlediği ölçütü aşarsa birey öznel açıdan iyi olur. Gerçekteki durum, bireyin belirlediği ölçütün altında ise, birey öznel açıdan iyi olmaz. Yapılan çalışmalar, öznel açıdan iyi olan bireylerin kendilerini kendilerinden daha kötü durumda olan bireylerle karşılaştırmaya eğilimli olduklarını; öznel açıdan iyi olmayan bireylerin ise, kendilerini kendilerinden hem daha iyi hem de daha kötü bireylerle karşılaştırmaya eğilimli olduklarını ortaya koymuştur (Deiner, 1984).

Yargı kuramına dayanaklık eden pek çok kuram bulunmaktadır (Deiner, 1984). Bu kuramlardan biri de, toplumsal karşılaştırma kuramıdır. Toplumsal karşılaştırma kuramına göre birey, bir başka bireyi karşılaştırma standardı olarak görmektedir. Eğer birey, diğer insanlardan daha iyi bir koşulda olduğu yargısına

varırsa bu durumda, bireyin öznel iyi oluşu yükselmektedir (Emmons ve McCullough, 2003). Deiner'e (1984) göre, bir diğer kuram da ranj-sıklık kuramıdır. Bu kurama göre, bireyin yargılamasında kullandığı standardı, bireyin geçmiş yaşantıları olmaktadır. Eğer bireyin şimdiki yaşantısı, geçmişteki yaşantı standardının üstünde ise, bireyin öznel iyi oluşu yükselmektedir.

2.3.4. Kültür ve Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluşu kültür temelli açıklayan kuramlara göre, duygular doğrudan fizyolojik ve psikolojik mekanizmaların sonucunda oluşmaz. Bireylerin yaşadıkları duygular, içinde bulundukları koşullara ve durumlara bağlı olarak şekil almaktadır. Farklı kültürlerdeki bireyler, öznel iyi oluşa ilişkin durumları ve deneyimleri farklı sınıflarla ele almaktadırlar. Bu noktada kültürün, benliği, kişiliği nasıl şekillendirdiği ve sosyal ilişkilerin kültürel bağlamda birey ve diğerleri açısından anlamının ne olduğu çok önemlidir (Markus ve Kitayama, 1991).

Sosyo-kültürel bağlama göre öznel iyi oluş değerlendirildiğinde, Doğu Asya Kültürleri ve Kuzey Amerika ve Avrupa Kültürleri olmak üzere iki farklı yaklaşımın olduğu görülür. Kuzey Amerika ve Avrupa Kültürleri'nde öznel iyi oluş, kişisel başarı ile kişinin kendisi hakkında olumlu değerlendirmeler ve duygular hissetmesine dayandırılmaktadır. Böyle bir dayanağın altında Protestan dünya görüşü yatmaktadır. Bu görüşe göre, kişinin benliğini değerli görmesi, kişisel başarının ödüllendirilmesi ile gerçekleşmektedir. Bu nedenle bireyler, olumlu duyguları en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktadırlar. Öte yandan da, olumsuz duyguları en aza indirmeyi amaçlamaktadırlar (Markus ve Kitayama, 1991).

Doğu Asya kültürlerinde ise öznel iyi oluş, sosyal bütünlük üzerinde sürekliliğin sağlanmasına dayanmaktadır. Öznel iyi oluş, ilişkilerdeki farklı benlerin dengesi üzerine kuruludur. Böyle bir dayanağın altında, Budizm, Konfiçyüzm ve Taoizm gibi dünya görüşleri yatmaktadır. İsmi geçen görüşlerin içerisinde sosyal bütünlük görüşü ve döngüsel nedensellik konuları önemlidir. Her şey birbiri ile ilişkilidir. Olumlu bireysel özellikler, toplumda sorunların

oluşmasının nedenidir. Kişisel başarı, toplumsal bütünlüğü bozmaktadır. Tam aksine kişisel başarısızlık, sosyal olarak olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Örneğin; kişisel başarısızlık, başkalarından destek almayı ve diğerlerinin şefkatini üzerine çekmeyi gerektirir. Bu bakış açısına göre öznel iyi oluş, toplumsal bütünlüğün sağlanmasına ve bu bütünlük üzerinde dengenin oluşturulmasına bağlıdır. Bu kültürlerde, olumlu ve olumsuz duygular arasında bir denge kurulmaya çalışılmaktadır (Lu ve Gilmour, 2004; Lu, Gilmour ve Kao, 2001; Markus ve Kitayama, 1991).

Kültürel bağlamda, öznel iyi oluşun güdüsel temellerine de bakılabilir. Kuzey Amerika ve Avrupa Kültürlerinde öznel iyi oluş, kişisel başarı üzerine kurulmuştur. Bireyler, içsel yapılarını kullanarak başarılı olmaya güdülenmektedirler. Bu durumun doğal bir sonucu olarak bireyler, kişisel iyilik haline önem vermektedirler. Olumlu duygulara odaklanmaktadırlar. Doğu Asya Kültürleri'nde ise, öznel iyi oluş, toplumsal yapının bütünlüğü içerisinde ele alınmaktadır. Bu nedenle bireyler için, kişisel başarı, öznel iyi oluş nedeni değildir. Diğerleri tarafından destekleniyor ve bakım sunuluyor olmak, öznel iyi oluş nedeni olmaktadır (Lu ve Gılmour, 2004; Lu, Gilmour ve Kao, 2001; Markus ve Kitayama, 1991).

2.3.5. Ergenlik ve Öznel İyi Oluş

Ergenlik, fiziksel ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Ergenler bu süreçte, çevrelerine uyumlarını zorlaştıran olumlu ve olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıyadırlar. Bu değişiklikler, ergenlerin gelişimlerine yardımcı olabilirken aynı zamanda uyum problemlerinin de ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Örneğin; ergenler, madde bağımlılığı, okula uyumsuzluk ve davranış bozuklukları gibi olumsuz davranışlar sergilemektedirler. Bu olumsuz davranışlar, ergenlerin gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerlerine getirmelerinde sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Bu nedenlerden dolayı, ergenlik

dönemindeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirlemek ve uygulamaya koymak önemlidir.

Yirmi birinci yüzyılın psikolojisinde, psikopatoloji yerine çocuk ve ergenlerin ruh sağlığını koruyucu ve artırıcı olumlu özelliklere vurguda artış görülmektedir (Huebner, 1991). Olumlu özellikler bağlamında, ergen ve çocukların öznel iyi oluşlarının ele alındığı görülür. Yetişkin öznel iyi oluşunda ele alındığı gibi çocuk ve ergen öznel iyi oluşunda da üç faktör önemlidir: Bunlar; yaşam doyumu, olumlu duyguların yoğunluğu ve olumsuz duyguların azlığıdır (Myers ve Deiner, 1995).

Günümüzde ergen ve çocuk öznel iyi oluşu ile ilgili yapılan çalışmalarda, demografik faktörler (yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi) ve kişi-içi özellikler (benlik kavramı, dışa dönüklük, içsel denetim odağı gibi) üzerinde durulmaktadır. Örneğin; içsel denetim odağına ve öz saygıya yüksek düzeyde sahip ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Huebner, 1991). Yine yetişikin öznel iyi oluşuna paralel olarak demografik faktörlerin, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde düşük düzeyde etkiye sahip olduğu bulunmuştur (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Ergen öznel iyi oluşu, kişi-içi faktörlerden olan dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri bağlamında da ele alınmıştır. Dışa dönük ergenlerin duygusal açıdan dengesiz olan ergenlere göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür (Huebner, 1991). Mcknight, Huebner ve Suldo'nun (2002) yaptıkları çalışmada da ergen öznel iyi oluşu ve duygusal dengesizlik arasında orta düzeyde, dışa dönüklük arasında ise, düşük düzeyde bir ilişki bulunmuşlardır. Bunların yanında, ergen öznel iyi oluşu, ergenlerin strese neden olan yaşam olayları karşısında davranış bozuklukları sergilemelerini engellemektedir

Yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını açıklayan çalışmalarda, yaşam olaylarının etkilerine bakılmaktadır. Örneğin; büyük yaşam olaylarının (ölüm, boşanma, felaket gibi) yetişkin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisinin kısa süreli olduğu ve belli bir süre sonra bireylerin eski duygu durumlarına döndükleri sonucuna varılmıştır (Heady ve Wearing, 1989). Ergenlerle yapılan çalışmalarda da yetişkinlerden

elde edilen bulgulara benzer sonuçlar elde edilmiştir (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2002).

Literatür incelendiğinde, ergen öznel iyi oluşu üzerinde ailenin önemli etkisinin olduğu görülür. Örneğin; Rask, Kurki ve Paavlianien'in (2003), çalışmasına göre, aile içerisinde açık iletişimin, karşılıklı duygusal yakınlığın olması, ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi, etkileşimde güvenin olması durumunda ergen öznel iyi oluşunun arttığı görülmüştür. Joronen ve Kurki'nin (2005) çalışmasına göre, ergen öznel iyi oluşu üzerinde etkili olan aile ile ilgili altı faktör bulunmaktadır. Güvenli ev ortamı, sevgi atmosferi, açık iletişim, aile üyesinin aileye katılımı (ait olma), dışsal ilişkiler ve aile içerisinde kişisel önem duygusunun hissedilmesi anılan faktörlerdendir. Park'ın (2004) çalışmasına göre de, ergen öznel iyi oluşunu etkileyen dört önemli faktör bulunmaktadır: Destekleyici anne-babaya sahip olmak, zor işlerin üstesinden gelme, olumlu yaşam olayları ve önemli bireylerle gerçekleştirilen ilişkiden yüksek düzeyde doyum alma bu faktörlerdendir.

Türkiye'de ergen öznel iyi oluşu ile ilgili bazı çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan ilki, Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991), normal ve sorunlu ergenleri, yaşam doyumu düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Bir diğer çalışma, Nalbant (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Nalbant (1993), 15-22 yaşları arasında bulunan; ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu araştırmada suç işlememiş ergenlerin diğer ergenlere oranla yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır. Normal ergenlerin de sorunlu ergenlere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Özetle, ergenlikte öznel iyi oluşa ilişkin çalışmaların henüz istenen düzeyde olmadığı görülmektedir. Türkiye'de ise bu konuda yapılmış olan çalışmaların sayısının oldukça az olduğu sonucuna varılmaktadır.

2.3.6. Çeşitli Değişkenler Açısından Öznel İyi Oluş

Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden bazılarının etkisi; göreceli olarak sabit iken kişilik özellikleri gibi; bazılarının etkisi de kısa sürelidir yaşam olayları gibi. Bu noktada aşağıda öznel iyi oluşu etkileyen faktörler, ele alınmıştır:

- *Cinsiyet: "*Kadın ya da erkek olmak bireylerin öznel açıdan iyi oluşlarını daha az mı yoksa çok mu etkiler?" sorusu pek çok çalışmada ele alınmıştır. Batı toplumlarında yer alan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların büyük çoğunluğunda, bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde cinsiyetin etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kadın ya da erkeğin toplumsallaşma biçimleri, kadının toplumdaki yeri gibi değişkenlerle birlikte çalışmaların yapılması, bu konudaki bilgilerin daha anlamlı bir şekilde ortaya çıkmasına olanak tanıyacaktır (Fujita, 1991).

- *Yaş:* Bütün bireylerin giderek öznel açıdan daha kötü olacağı kalıp yargısı, bugün geçerliliğini yitirmiştir. Günümüzde yapılan çalışmalarda, öznel iyi oluşun yaşla birlikte arttığı görülmüş ve belli bir yaştan sonra düşmediği sonucuna varılmıştır. Sonuçların bu şekilde olmasının iki nedeni bulunmaktadır. Bunlardan ilki, yaşla birlikte bireylerin uyum sağlayıcı özelliklerinin gelişmiş olmasıdır. İkincisi ise, genç yetişkinlere oranla ileri yetişkinlerin gerçek ve ideal benlikleri arasındaki farkın çok az olmasıdır (Ryff, 1989).

- *Eğitim:* Öznel iyi oluşla eğitim arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalarda eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin çok düşük düzeylerde olduğu bulunmuştur. Gelişmiş batı ülkeleri açısından bakıldığında bu fark, neredeyse yok gibidir. Zengin ülkelerle yoksul ülkeler birbirleriyle karşılaştırıldığında eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı hale gelmektedir. Çünkü eğitimle bireyler, boş zamanlarını değerlendiren etkinliklere yönelmektedirler. Bunlara ek olarak; eğitim, bireylere toplumsal statü de kazandırmaktadır (Veenhoven, 1994).

- *Gelir:* Gelir ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler bir hayli ilginçtir. Batı toplumlarındaki çok zengin bireyler için bile gelir, öznel iyi oluş nedeni değilidir. Lotodan kazanılan paralar bile bireyin öznel açıdan iyi oluşunu etkilememektedir. Gelirin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, zengin grupların fakir gruplarla karşılaştırılmaları durumunda anlamlı çıkmaktadır. Fakir gruplarda yer alan bireyler, zenginlere oranla daha düşük öznel iyi oluşa sahip olmaktadırlar. Bu durumun en önemli nedenlerinden biri, kişilerin temel ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Çok daha ilginç bulgu ise, ülkelerin büyüme hızlarının çok yüksek olduğu dönemlerde bireylerin artan gelirlerine paralel olarak öznel iyi oluşlarının da arttığının görülmesidir. Fakat bu etki, sürekililik göstermemektedir. Çünkü insanın en büyük özelliği her koşula uyum sağlamasıdır. Zenginlik veren koşul, artık bireylerin duruma alışmalarından dolayı yenilik özelliğini kaybetmektedir (Diener ve ark., 1999).

- *Evlilik:* Yapılan araştırmalar evli bireylerin; dullara, hiç evelenmeyenlere ve boşanmış bireylere oranla öznel açıdan daha iyi olduklarını ortaya koymuştur. Bireyler, evlilikle birlikte birbirlerine göstermiş oldukları duygusal ve maddi desteklerden dolayı daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaktadırlar (Diener ve ark., 1999).

- *Sağlık:* Sağlığın bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışmalarda iki farklı yöntemle bilgiler toplanmaktadır. Bu bilgilerden ilki, doğrudan kişinin kendisinin sağlığı hakkında vermiş olduğu bilgilerdir. İkincisi ise, profesyonel sağlık elemanlarının bireylerin sağlıkları hakkında aldıkları bilgilerdir. Çalışmalar sonucunda, profesyonel kişilerin bireyler hakkında yaptıkları sağlık tanımlamalarının bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde etkisinin olmadığı bulunmuştur. Öte yandan, bireylerin, kendilerinin sağlık durumları hakkında yapmış oldukları yargılamalarının öznel iyi oluşlarını etkilediği sonucuna varılmıştır (Diener ve ark., 1999). Bu bulgulardan hareketle, sağlığın bireyler üzerindeki etkisi, algıya bağlı olarak değişmektedir denilebilir.

- *Din:* Din, bireylerin günlük deneyimlerini ve yaşadıkları krizleri yorumlamalarında ve benzer değer ve tutumlara sahip bireylerin toplumsal ağlar oluşturmalarında önemli etkiye sahiptir. Bireyler, yaşadıkları tüm bu deneyimlere

din sayesinde anlam yüklemektedirler. Dinin öznel iyi oluşla ilişkisini inceleyen çalışmalar, her iki değişkenin birbiriyle anlamlı şekilde ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Dinin bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde anlamlı etkisinin olmamasının nedeni, dinin bireylerin yaşantılarına bilişsel düzeyde anlamlar yüklemesidir. Dinin bireylerin yaşantılarındaki olumsuz olayları azaltma ve olumluları artırma gibi bir amacının olmaması, bu sonucun ortaya çıkmasında önemlidir. Sonuçta, tüm bu anlam yüklemeler, bireylerin duygusal açıdan öznel iyi oluşlarını etkilememektedir (Pollner, 1989).

- *Yaşam olayları:* İnsanların yaşamlarında olumlu olayların olması, onların öznel iyi oluşlarına olumlu katkılar sağlamaktadır. Avrupa'da yapılan bir çalışmada, bireylerin öznel iyi oluşlarını artıran yaşam olayları belirlenmiştir. Bu noktada, arkadaşlarla olumlu ilişkiler içerisinde bulunmak, haz veren yiyecekleri tatmak ve içmek, cinsel ilişki ve başarı deneyimleri bireylerin öznel iyi oluşlarını artıran önemli faktörler olmuştur (Scherer ve ark. 1986).

- *Öz saygı:* Öz saygı, olumlu bir ruh sağlığı için önemli bir değişken olarak görülmektedir. Öz saygı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalarda öz saygının bireyci batı toplumları için öznel iyi oluşu etkileyen önemli bir değişken olduğu ortaya konmuştur. Öte yandan, toplulukçu kültürlerde özellikle kadınlar için öz saygı, öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisi değildir (Deiner ve Deiner, 1995).

Öznel iyi oluş ve öz saygı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalarda iki değişken arasında ortalama .36 ile .58 arasında ilişki bulunmuştur (Deiner ve Deiner,1995; Fordyce 1983; Lyubomirsky ve Lepper 1999). Değişkenler arasındaki ilişkinin çok yüksek olmaması ve açıklanamayan varyans, iki değişkenin biribirinden farklı olduğunun göstergesi olarak kabul edilmiştir.

- *İyimserlik:* İyimserlik de öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Amaçlarının gerçekleşebileceğine inanan bireyler, amaçlarını gerçekleştirmek için çabada bulunurlar. Öte yandan, amaçlarının gerçekleşebileceğine inanmayan kişiler, amaçlarını gerçekleştirmek için gerekli çabayı göstermemektedirler. İyimser bireyler, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanarak öznel iyi oluşlarını artırırlarken; kötümserler, duygu odaklı başa çıkma

yöntemlerini kullanırlar. Daha çok stres oluşturan duygularla ilgilenirler. Sonuç olarak; iyimserlere oranla kötümserlerin öznel iyi oluşları, daha düşük düzeydedir (Lucas, Diener ve Suh, 1996).

Yapılan araştırmalarda, öznel açıdan iyi olan bireylerin yaşam olaylarına anlam verdikleri, öznel iyi oluşlarını sağlamak ve sürdürmek için çaba gösterdikleri ve kendilerini olumlu olarak değerlendirdikleri sonucuna varılmıştır. Öznel açıdan kötü olan bireylerin; yaşam olaylarını, olumsuz öznel iyi oluşlarını pekiştirecek şekilde yorumladıkları ve kendilerini olumsuz olarak değerlendirdikleri görülmüştür (Lyubomirsky, 2001).

-*Akademik Başarı:* Literatürde, öznel iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda, 46 ülke arasında yapılan Uluslar Arası Matematik ve Fen Araştırması (The Trends In International Mathematics and Scirnce Study –TIMSS-, 2003) sonuçları oldukça anlamlıdır. Bu çalışmanın sonucuna göre; ulusal düzeyde daha başarılı olan ülkelerin çocukları, başarısı düşük ülkelerin çocuklarına göre matematikten daha az hoşlandıklarını ve matematiği çözerken kendilerine daha az güvendiklerini belirtmişlerdir. Öte yandan, başarısız ulusların çocukları, matematikle uğraşırken daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Broege ve arkadaşları (2006) durumu, iyi performans göstermeye karşın kötü hissetme olarak nitelendirmişlerdir. Loveless (2006), 2006 TIMSS sonuçlarında da benzer bulgular olduğunu belirtmektedir. Sonuçlara göre; Amerikan öğrencileri için, öznel açıdan iyi olmama ile başarı arasında yüksek korelasyon çıkmıştır. Bu bulgudan hareketle Loveless (2006), Amerikan eğitim sisteminde öğrenci öznel iyi oluşunun geri planda tutulduğu sonucuna varmıştır.

Yukarıda ele alınan değişkenlere bakıldığında, literatürde öznel iyi oluşun belirleyicilerine ilişkin oldukça çok çalışmanın yapıldığı görülür. Bu belirleyici faktörlerin ergenler için de önemli olup olmadığının ortaya konulmasına gereksinim vardır.

2.3.7. Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi

Öznel iyi oluşun ölçümü, tarihsel süreçte tek boyutlu ölçeklerden çok boyutlu ölçeklerin kullanılmasına doğru bir yönelim göstermiştir. Öznel iyi oluşu ölçmeye yönelik ilk çalışmalarda araştırmacılar, kendini değerlendirme türü tek maddeden oluşan ölçekler kullanmışlardır. Örneğin Andrews ve Withey (1976) katılımcılara "yaşamının, bütününe ilişkin olarak ne hissediyorsun?" sorusunu yönelterek öznel iyi oluşu ölçmüşlerdir. 1990'lı yılların başlarında öznel iyi oluş, öznel iyi oluşun zamanı ve bağlamı hakkında bilgi sunan doğal deneyim örnekleme yöntemi ile de ölçülmüştür. Araştırmacılar katılımcıların, gün içerisinde yaşamış oldukları öznel iyi oluş durumlarını dört haftalık bir süreçte takip etmişlerdir (Sandvik, Deiner ve Seidlitz, 1993).

Daha öncede belirtildiği gibi öznel iyi oluş, tek boyutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluşun üç önemli ögesi vardır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Kişi; haz veren yaşantıları, daha çok deneyimlemekte ve haz vermeyen yaşantıları, daha az deneyimlemekteyse bu durumda öznel iyi oluşu yükselmektedir (Deiner, 1984; Andrews & Whitney, 1976). Bu kuramsal tanımlamadan hareketle günümüzde, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirmesini içeren ölçek maddeleri ile ölçülmektedir (Lyubommirsky, 2001).

Literatürde, öznel iyi oluşun ölçülmesinde sıklıkla kullanılan ölçekler, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeğidir. Yapılan çalışmalarda iki yöntem izlenmektedir. Birinci yöntem, bu ölçekleri ayrı ayrı kullanma şeklindedir. İkinci yöntem ise, öznel iyi oluşun kuramsal tanımlamasına dayanmaktadır. Bu tanımlamaya bağlı olarak öznel iyi oluş, aşağıdaki eşitlik uygulanarak ölçülmektedir.

Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu

İkinci yöntemde, Yaşam Doyumu ile Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçekleri birlikte kullanılmaktadır. Böylece; yukarıdaki eşitlik uygulanarak toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmektedir (Bettencourt ve Sheldon, 2001; Deiner, 1994;

Deiner ve Fujita, 1995; Elliot, Sheldon ve Church, 1997; Seldon ve Elliot, 1999; Sheldon, Eliot, Ryan, Chirkov, Kim, Wu, Demir ve Sun,2004).

Bu çalışmada, literatürde yer alan bu bilgilerden yola çıkılmıştır. Çalışmada yukarıdaki eşitlik uygulanarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ölçülmüştür.

2.4. KİŞİLİK

2.4.1. Kişiliğin Tanımlanması

Herkes mutlu bir yaşam sürmeyi hedefler. Mutlu yaşam, aynı zamanda başarılı gelişimin de işaretidir. Literatürde mutlu bir yaşamı sağlayan pek çok faktörün olduğu belirtilmektedir. Kişilik de bu faktörlerden biridir. Kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymadan önce, bu bölümde psikolojide kişilik konusu ele alınmıştır.

Kişilik, psikolojinin önemli alanlarından biridir. Kişilikle ilgili yapılan çalışmalarda; bir bireyin, diğer bireyden nasıl farklılaştığı ya da diğer bireye nasıl benzediği üzerinde durulur. Bireylerin birbirlerinden farklı bir şekilde davranmalarının arkasında yatan güdülerin neler olduğu; kişiliğin nasıl geliştiği konuları, kişilik psikolojisinde çalışma alanlarındandır (Cloninger, 2000).

Kişilik kavramının kökeni, “Persona” kelimesidir. Latincede “Persona”, tiyatro oyuncularının yüzlerine taktıkları maskeler ile aldıkları rolleri ifade etmektedir. Buna ek olarak kişilik kavramı, çağdaş dillerde genel olarak üç kategoride ele alınır:

— Kişilik, sosyal becerilerin bütünü olarak incelenir. Bu noktada birey, başkalarıyla etkileşime geçerek çeşitli davranışlar sergiler. Bu davranışların tamamı bireyin sosyal becerilerini oluşturur.

— Kişilik, imaj olarak değerlendirilir.

— Kişilik, bireyin kendine özgü özellikleri ile çevreyle etkileşime geçmesi sonucunda geliştirdiği davranışların bütünü olarak ele alınır (Aiken, 1999).

Burger (2004) bu kategoriyi, kişi içi süreçler ile davranışın gerçekleştiği bağlam olarak ele almaktadır.

Genel olarak kişilik, bireyin içsel olarak yaşadığı davranışlarının ve deneyimlerinin altında yatan nedenleri keşfetme olarak tanımlansa da kişilikle ilgili yapılan kurmasal ve ampirik çalışmalara bakıldığında, kişilikle ilgili pek çok tanımlamanın yapıldığı görülür (Cloninger, 2000). Her bir kuram ve kuramcı, kendi kuramsal yapısı bağlamında kişiliği ele alır ve tanımlar. Örneğin Alport'a göre kişilik, bireyin içsel yapısında yer alan, bireyin duygu ve düşüncelerini yönlendiren bir gerçektir. Rogers'a göre kişilik, bireyin deneyimleri ile şekillenen örgütlenmiş kendilik algısıdır. Freud'a göre kişilik, bilinçdışı, örtük ve bilinmeyen bir bütündür. Davranışçılığın önemli temsilcilerinden olan Skinner'e göre kişiliğin yapı olarak tanımlanması gereksizdir.

Sonuç olarak kişilik, bir insanın bütün ilgilerini, tutumlarını, yeteneklerini, konuşma şeklini, dış görünümünü ve çevresine uyum biçimini içeren bir kavramdır. Bu doğrultuda kişiliği, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ve bireyi diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı bir ilişki biçimi olarak değerlendirmek mümkündür (Cüceloğlu, 1996). Daha da açmak gerekirse kişilik, bireyin özel ve onu diğerlerinden ayıran davranışlarını içerir. Özeldir; çünkü bireyin sıklıkla yaptığı davranışlarını ya da en belirgin davranışlarını temsil eder. Ayırt edicidir; çünkü bu davranışlar, bireyi başkalarından farklılaştırır. Bu tanımlamalardan hareketle kişilik, örgütlenmiş duygusal, bilişsel, toplumsal ve fiziksel özellikler bütünü olarak ele alınabilinir.

2.4.2. Kişiliğin Oluşumu

Kişiliği oluşturan faktörleri incelemek gerekirse sayısız faktörlerle karşılaşmak olasıdır. Bu faktörleri kalıtım ve çevre olmak üzere iki üst boyutta toplamak mümkündür. Çevre ve kalıtım faktörleri de içsel ve dışsal faktörler olarak da değerlendirilmektedir (Aiken, 1999; Burger, 2004).

Davranışların kökeninde, çevrenin önemli etkisi vardır. İnsanların, dili kullanma biçimleri, dini inanışları, değer yargıları, giyim tarzları, çalışma biçimleri

yaşadıkları kültürden etkilenir. Birey, içinde bulunduğu toplumsal çevrenin ona sunduğu gelişme ya da gelişmeme olanakları aracılığı ile kişiliğini yapılandırır.

Toplumun aktif bir üyesi olabilmesi ve toplumla birlikte yaşayabilmesi için bireye, toplumun standartlarının benimsetildiği bir süreç sunulur. Bu sürece toplumsallaşma süreci denir. Toplumsallaşma süreci, doğumla birlikte başlar. Bireyin, anne-babası, kardeşleri, yakın akrabaları ve akran grupları bireyin toplumsallaşmasında önemlidir. Toplumsallaşma süreci, bireyin yakın çevresinin yanında eğitim kurumları gibi örgütlü kurumlar aracılığı ile de gerçekleşmektedir (Kulaksızoğlu, 2001).

Tarihsel süreçte bireyin doğuştan getirdiği özellikleri, bedensel, fizyolojik, biyolojik gibi kavramlar içinde ele alınmıştır. Bu doğrultuda kişinin yaşı, cinsiyeti ve bedensel yapısı ile kişiliği arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Galton, aile tarihçesi yöntemiyle geleneksel özelliklerin kişilerde ne gibi yapısal özellikler doğurduğunu araştırmıştır. Galton, yaptığı çalışmalarıyla bazı yetenek ve özelliklerin kişilere genler tarafından aktarıldığını kanıtlamak istemiştir (Kulaksızoğlu, 2001).

Günümüzde kişiliğin oluşumuda içsel ve dışsal faktörlerin sürekli etkileşim halinde olduğu düşüncesi egemendir. Bu düşünceye göre kişilik, gen, hücre, doku, beden ve çevrenin karşılıklı etkileşimleri sonucunda oluşmakta ve gelişmektedir (Bjorklund, 2000).

2.4.3. Kişilik Kuramları

Kişilik kuramları, insanların düşünceleri ile davranışları arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları bulmaya çalışır. Bir başka deyişle kuramlar, insan kişiliğinin altında yatan mekanizmaları ve bu mekanizmaların bireye özgü davranışların ortya çıkmasında nasıl sorumlu olduğunu açıklar (Burger, 2004).

Literatürde kişilik kuramları, farklı isimler altında ele alınmaktadır (Burger, 2004). Bu bölümde kişilik kuramları, tipolojik, özellik-faktör, psikoanalitik, fenomenolojik ve toplumsal öğrenme olmak üzere beş temel boyutta ele alınmıştır.

a) Tipolojik Yaklaşım

Tipolojik yaklaşımın temeli, Antik Yunan dönemine dayanır. Antik Yunan düşünürlerinden olan Hipokrat, kişiliği dört temel tip ile ele almıştır. Daha sonraları kişiler, bedensel özelliklerine göre sınıflara atanmıştır. Örneğin, Kretchmer'in, Lombroso'nun ve Sheldon'un sınıflandırmaları, beden yapılarına dayanmaktadır (Aiken, 1999). Tipolojik yaklaşımda kişilik, sınırlı birkaç kategori bağlamında değerlendirilmektedir. Tipolojik yaklaşım, insanları bir sınıfa atamakla birlikte, bireyin o sınıfın niteliğini ne düzeyde gösterdiğine ilişkin herhangi bir açıklama yapmadığı için sınırlı bir yaklaşımdır.

b) Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kurama göre, kişiliğin id, ego ve süperego olmak üzere üç ögesi bulunmaktadır. Kuram, id, ego ve süperegonun sürekli olarak birbirleriyle etkileşim halinde olduklarını belirtir. İd, haz ilkesine göre çalışır. Kaynağını saldırganlık ve cinsellik gibi içsel dürtülerden alır. Süperego, ahlaki ilkelerle çalışır. İd doğuştan getirilirken, süperego anne-babanın yasaklarıyla ve cezalarıyla gelişir. Ego, gerçeklik ilkesine göre hareket eder. İd ve süperego arasında düzenleyici bir rol üstlenir. Psikoanalitik kurama göre; kişilik, psikoseksüel dönemlerden geçerek gelişir (Aiken, 1999; Burger, 2004; Cloninger, 2000).

c) Fenomenolojik Yaklaşım

Kişiliği açıklayan bir diğer yaklaşım, fenomenolojik ya da insancıl yaklaşımdır. İnsancıl yaklaşım; algı, anlam, duygu ve benlik üzerine odaklanır. İnsanın biricikliğine önem verir. İnsan, kendisinin dışındaki dünyaya, kendine özgü algısı çerçevesinde tepkide bulunur. İnsancıl yaklaşımın temsilcilerinden olan Rogers'a (1959) göre, insanların yaşamdaki temel amaçları kendilerini geçekleştirmeleridir. Kendini gerçekleştirme, kişinin ideal benliği ile gerçek benliği arasında dengeli bir bütünlük oluşturmasıdır. Bireylerin kişiliği, kendilerini gerçekleştirirken yaşadıkları deneyimler sonucunda şekillenir. İnsancıl yaklaşım,

benliğin insan davranışlarını yöneten psikolojik bir süreç olduğunu belirtir. Bir bütün olarak bireyin benliğinin, bireyin kişiliğine yön verdiğini savunur.

d) Sosyal Öğrenme Kuramı

Kişiliği açıklayan bir diğer yaklaşım ise, sosyal öğrenme kuramıdır. Sosyal öğrenme kuramı, bütün davranışların toplumsal bağlamda edinildiğini savunur. Bandura'ya (1986) göre kişilik, sadece çevrenin etkisiyle oluşmaz. Bireyin davranışları da kişiliğin oluşumunda etkilidir. Davranışa ek olarak, bireyin bilişsel yapısı da kişiliğin oluşumunda etkili üçüncü faktördür. Kişilik, çevrenin, davranışın ve bilişin karşılıklı etkileri ile oluşur. İnsanlar, başkalarını gözlemleyip model alarak kişiliklerini oluştururlar. Bireylere; davranışları öğrenmelerinde, onların bilişleri aracılık eder (Bandura,1986).

e) Özellik Yaklaşımı

Özellik yaklaşımı da bir diğer yaklaşımdır. Özellik yaklaşımı bireyi, sürekli gösterdiği özelliklerin azlığı ya da çokluğu açısından değerlendirir. Özellik yaklaşımı, tipoloji yaklaşımına göre kategoriye değil de belirli bir özelliğe vurgu yaptığı için çok daha net tanımlamalar yapmaktadır. Allport (1961) kişilik özelliklerinin; kişilerin çevreye uyum sağlayıcı yönlerini gösterdiğini belirtir. Kişilikte kardinal ve merkezi olmak üzere iki tür özellik bulunmaktadır. Makyevelizm ve narsistlik gibi özellikler, kardinal özelliklere örnektir. Sevecenlik, sosyal olma gibi özellikler merkezi özelliklere örnektir. Allport (1961), bireylerin yemek ve müzik gibi tercihlerini yönlendiren özelliklerin ise ikincil özellikler olduğunu belirtir.

f) Faktör Yaklaşımı

Özelliklerle bireyler tanımlanmaya çalışılınca, sayısız özelliklerin varolduğu görülür. Sayısız özellikler bütününden, anlamlı yapılar oluşturarak kişiliği açıklayan yaklaşım ise faktör yaklaşımıdır. Faktör yaklaşımı, birbiriyle yüksek ilişki veren özelliklerin bir araya gelerek daha geniş bir yapıda ele alınmasını temel alır. Faktör yaklaşımı da özellik yaklaşımı gibi niceldir. İnsanlar,

bu yaklaşımla yapılan çalışmalarda, belli bir ölçek üzerinden puan alırlar. Örneğin, Eysenck'in (1985) çalışması, faktör yaklaşımına dayanır. Bu çalışmada, içe ve dışa dönüklük ile duygusal denge ve dengesizlik olmak üzere dört temel özellik belirlenmiştir. Bu dört temel özelliğin etrafında 32 özellik kümelenmektedir (Aiken,1999; Cloninger, 2000).

2.4.4. Beş Faktör Modeli

Çevreye bakıldığında bazı bireylerin olay ve durumlara karşı duygusal tepkiler verdikleri görülür. Bazı kişiler, yeni ve farklı düşüncelere, davranışlara karşı hoşgörülü, açık ve kabul edicidirler. Bazıları ise, bunun tam tersi yapıdadırlar. Öte yandan dikkatli, organize olmuş ve etik davranma eğiliminde olan bireyler de toplumda yer almaktadır. Uyumlu, toplumsal ilişkilerde yumuşak huylu bireyler de vardır. Enerjik ve toplumsal çevresi oldukça geniş kişiler de görülebilir. Tüm bu özelliklere sahip bireyleri tanımlayan kişilik modeli, beş faktör modelidir (McCrea ve Costa, 2003).

Beş faktör yaklaşımının temelini, algılanan farklı kişilik özelliklerinin çeşitli kültürlerin günlük yaşamlarındaki söylemlerine yansıyacağı ve bireysel farklılıkların dilde farklı sözcükler halinde kodlanacağı görüşü oluşturmaktadır (Somer, 1998).

Beş faktör modeli, tarihsel süreçte belli çalışmalar sonucunda şekillenmiştir. Modeldeki faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar, Allport (1961)'a kadar dayanmaktadır. Allport'un (1961) çalışmalarından esinlenerek Norman (1963), sıfatlara dayalı olarak kişilik özelliklerini belirlemeye çalışmıştır. Bu bağlamda yapmış olduğu çalışmalarının sonucunda Norman (1963), kişiliği açıklayan beş güçlü faktörün olduğunu saptamıştır. Bu faktörleri; dışadönüklük, yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik, sorumluluk, duygusal dengelilik ve kültür olarak isimlendirmiştir (Somer,1998).

Daha sonraki yıllar içerisinde pek çok araştırmacı, kişiliği açıklayan beş faktörle ilgili çalışmalar yürütmüştür. Örneğin, Goldberg (1981), sözlükteki sıfatlara dayalı olarak yaptığı çalışmasında, beş güçlü faktörün ortaya çıktığını

ve kişilikle ilgili çalışmaların bu beş faktör çerçevesinde yürütülebileceğini belirtmiştir (Somer,1998).

McCrea ve Costa (2003), yapılan sınıflandırmaları daha da güçlendirmek amacıyla beş faktör üzerinde çalışmalar yürütmüşlerdir. Çalışmaların sonucunda, dışadönüklük, yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik, sorumluluk ve duygusal dengesizlik boyutlarının diğer çalışmalarla paralellik gösterdiğini bulmuşlardır. Kültür faktörünün ise bağımsızlık, değişiklik ihtiyacı, yaratıcılık ve açık fikirlilik gibi özellikleri içerdiğinin sonucuna varmışlardır. Tüm bu bulguların ışığında, kültür boyutunun deneyime açıklık olarak isimlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Beş faktör modeline ilişkin yapılan çalışmalar dört önemli noktayı vurgulamaktadır:

— Öncelikle, boylamsal ve gözlemciler arası çalışmalar, beş faktörü doğrulamaktadır. Ayrıca bu beş faktör, davranış kalıplarını açığa çıkarma gücünü ve etkisini uzun süre korumaktadır.

— Her bir faktörle ilişkili olan özellikler, bu özelliklerin araştırıldığı toplumun dilinde ve kişilik sistemlerinde bulunmuştur.

— Beş faktör, farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edilse de evrensellik göstermektedir.

— Günümüzde beş faktörün kalıtsal olduğuna ilişkin tartışmalar varlığını sürdürmektedir (McCrea ve Costa, 1987; Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 2003).

Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları ayrıntılı olarak ele alınırsa, model daha iyi anlaşılabilir. Bu bağlamda alt boyutlar ve özellikleri aşağıda yer almaktadır:

a) Dışa Dönüklük - İçe Dönüklük

Bu boyut Eysenck'in (1985) dışa dönüklük boyutuyla paralellik göstermektedir. Dışa dönüklük boyutu, hayat dolu, girişken, konuşkan, sosyal ve heyecanlı olma gibi özellikleri içinde barındırmaktadır (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 1987; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Dışa dönük kişiler atılgan, aktif, konuşkan, şen şakrak, iyimser ve enerjiktirler; eğlenceden ve hareketten hoşlanırlar. Dışa dönüklerin pozitif ve enerjik özellikleri, daha çok çatışma ve çatışma çözme ile ilgilidir. Daha yüksek enerji potansiyeli sayesinde dışa dönükler, verilen zamanda daha fazla tasarı üretebilir ve içe dönüklere göre daha az yorgunluk hissi duyabilirler. Hatta olayların pozitif yönlerine yoğunlaşarak stresi yaşamlarından uzaklaştırabilirler. Aynı zamanda olaylara gösterdikleri tepkiler, daha güçlüdür. Bu yüzden kendilerini psikolojik açıdan daha iyi hissedip daha fazla olumlu davranış sergilerler. Sonuç olarak, dışa dönükler, içe dönüklere oranla daha fazla enerjiye, pozitif etkiye ve pozitif olay beklentisine sahiptirler (McCrea ve Costa, 2003).

Dışa dönük bireyler, içe dönüklere oranla ödüle karşı daha fazla duyarlıdırlar. Bu duyarlılık doğumla birlikte görülmeye başlar. Çocuklukta sosyallik olarak belirir. Bu sosyallik, daha sonra genel bir kişilik özelliği olarak dışa dönüklüğe bağlanır. Yetişkinlik süresince, kendisini bireyin davranışlarında sıkça gösterir (McCrea ve Costa, 1987).

b)Yumuşak Başlılık / Uzlaşılabilirlik - Hırçınlık

Yumuşak başlılık, merhametli, nazik, saygılı, ince, esnek, güvenli ve açık kalpli gibi özellikleri içerir. Costa ve McCrea (1980), yumuşak başlılık boyutunu, dürüstlük, özgecilik, güven, itaat, alçakgönüllülük ve merhametlilik boyutlarıyla tanımlamaktadırlar. Doğru sözlülük, başkalarına açık ve dürüst yaklaşmayı ifade etmektedir. Araştırmacılar, bu boyutun ahlaki değerlerle ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Yetişkinlikte belirgin bir şekilde görülen yumuşak başlılık özelliği, erken çocukluk dönemindeki sıcaklık ve şefkat içeren aile ilişkilerinden beslenir (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 1987; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Yumuşak başlı kişiler, iyi huylu, güvenilir, yardımsever, bağışlayıcı, saf ve dürüst olarak tanımlanır. Hırçınlık boyutunda yer alan bireyler ise, kötümser, kaba, güvensiz, iş birliğine kapalı, merhametsiz, öfkeli ve çıkarcı gibi özelliklere sahiptirler (Costa ve McCrea, 1980).

Yumuşak başlılığın karşıtı olan hırçınlık boyutu, hem yumuşak başılılıkla hem de duygusal dengesizlikle ilişkilidir. Bu bağlamda hırçın bireyler, başkalarını her zaman karşılarına alırlar. Bu kişiler, başkalarına şüpheyle yaklaşırlar ve güven duymazlar. Duygusal olarak katıdırlar ve sempatiden uzaktırlar. Kaba, inatçı olup işbirliğine yaklaşmazlar. Araştırmacılar, yumuşak başlılık özelliğini yüksek düzeyde göstermenin aynı zamanda uyumsuzluğa da işaret edeceğini belirtmektedirler. Aşırı yumuşak başlı bireyler, bağımlı ve dalkavukça davranırlar. Aynı zamanda, başkaları doğrultusunda davranarak kendilerini yok edici davranışlar sergilerler (McCrea ve Costa, 2003).

c)Sorumluluk - Sorumsuzluk / Dağınıklık

Başarı çabası, yeterlilik, görev şinaslık, düzen, öz disiplin ve tedbirlilik özellikleri sorumluluk özelliğini temsil etmektedir. Sorumluluk boyutu, hazzı erteleyebilmeyi, hoş olmayan görevlerde sabır gösterebilmeyi, sorumlu ve güvenilir bir şekilde hareket etmeyi ve ayrıntılara dikkat etmeyi gerektirmektedir. Sorumlu bireyler, bilinçlidirler, başarı yönelimlidirler, planlıdırlar, mükemmeliyetçidirler ve çok çalışkandırlar. Sorumluluk, hem hareketi hem de odaklaşmayı içerdiği için ilerletici ve ketleyici özellikleri içinde barındırır. Sorumluluğun ilerletici yönü, başarı ihtiyacı ve çalışma kararlılığında; ketleyici yönü ise ahlaki titizlilik ve tedbirli olmada kendisini gösterir (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 1987; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Sorumluluk kişilik özelliği içerisinde, yeterlilik, düzen, görevşinaslık, başarı çabası, öz disiplin ve tedbirli olma gibi özellikler yer alır. Yeterlilik; ehliyetli, mantıklı ve becerikli olmayı gerektirir. Yeterlilik ve zekâ kavramları, birbiriyle ilişkili görülse de sorumluluk kişilik özelliği açısından bakıldığında, ikisi arasında birtakım farklılıkların olduğu görülür. Şöyle ki; sorumluluk boyutu, zekânın nesnel ölçümlerinde değil toplumda zekice olarak değerlendirilen davranışlarda kendini gösterir. Düzen, kişinin çevresini düzenli tutması ve iyi bir şekilde organize olması eğilimini belirtir. Görevşinaslık, davranış standartlarına katı bir şekilde bağlı olmak anlamına gelir. Görevşinaslığın süperego kavramıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Öz disiplin, dikkat dağıtan faktörlere ve sıkılmaya rağmen bir

göreve devam edebilme yeteneğini ve özellikle sabırlı olmayı içerir. Öz disiplini yetersiz olanlar, görevi ertelemeyi ve hayal kırıklığı karşısında çabuk pes etmeyi düşünürler. Öz disiplin, öz kontrolle de ilişkilidir. Tedbirli olma ise ihtiyatlı, planlı ve dikkatli olmak anlamına gelir. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireyler, aynı zamanda çalışkandırlar. Çalışkan bireyler, kendilerini organize edebilirler, dikkatlidirler ve öz disiplin becerisine sahiptirler. Bu bireyler, aynı zamanda titiz bir şekilde ahlaki değerlere de bağlıdırlar (McCrea ve Costa, 2003).

Sorumluluk boyutunun öteki ucunda yer alan bireyler, kendini yeterince organize edememiş bireylerdir. Zorlayıcı bir vicdana ve aynı zamanda yaygın bir suçluluk duygusuna sahiptirler. Bu kişiler, öz disiplin ve enerji yetersizliği nedeniyle kendi standartlarını oluşturmakta güçlük çekerler (McCrea ve Costa, 1987).

d)Duygusal Denge – Dengesizlik / Nörotizm

Duygusal dengesizlik, kaygılı, endişeli, sinirli, güvensiz olma ve sürekli kendisi ile uğraşma özellikleri ile temsil edilmektedir. Yapılan araştırmalarda, nevrotik tanısı alan kişilerin, duygusal dengesizlik boyutunda yüksek puan aldıkları görülmüştür (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 1987; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Duygusal dengesizliğin temelinde kaygı, depresyon, kızgınlık ve sıkıntı gibi olumsuz duygular yer alır. Duygusal dengesizlik, aynı zamanda rasyonel olmayan düşüncelerle ve başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlikle ilişkilidir. Duygusal açıdan dengesiz bireyler, sıklıkla karmaşık duygularla uğraşmak durumundadırlar. Bu nedenle de, daha çok kuruntulu düşüncelere sahip olabilirler ve düşmanca tepkiler verebilirler. Bu kişiler, yaşadıkları olumsuz duygularla tutarlı olarak kendini suçlama gibi düşüncelere daha sık kapılırlar (McCrea ve Costa, 1987).

e)Zeka / Deneyime Açıklık - Gelişmemişlik

Deneyime açıklık boyutu, cesur, değişikliği seven, meraklı, bağımsız, liberal, analitik, ilgileri geniş ve geleneksel olmayan gibi özellikler ile tanımlanmaktadır. Zihinsel yeteneğin, deneyime açıklık boyutuyla ilişkili

olduğuna dair pek çok araştırma bulunmaktadır. Deneyime açık bireyler, aktif imgeleme yapmaya, estetik ilgisine, duygulara duyarlılığa, çeşitliliği tercih etmeye, entelektüel meraka ve bağımsız yargılama yapmaya eğilimlidirler (Costa ve McCrea, 1980; McCrea ve Costa, 1987; McCrea ve Costa, 2003; Somer, 1998).

Deneyime açık bireylerin özelliklerini daha da açmak gerekirse; kişilik olarak deneyime açıklık boyutunda yer alan bireyler, kurallar konusunda esnektirler. Geleneksel cinsiyet rollerini reddederler. Sınavlara mizahi bir bakış açısıyla yaklaşırlar. Yeni deneyimler yaşamaya karşı ilgilidirler. İnsiyatif sahibidirler. Kuralların mutlak ve katı bir biçimde yerine getirilmesi görüşünü kabul etmezler. Kendilerini tanımlamada daha çok bağımsız olma ve kendine özgü olma özelliklerini vurgularlar. İçgörü sahibidirler, cesurdurlar ve çeşitliliği tek tip olmaya tercih ederler. Bu kişilerin hayal güçleri kuvvetlidir. Yaratıcı, nükteli, orijinal ve sanatçı olarak görünürler. Estetik değerleri ve entelektüel uğraşıları önemserler. Çünkü geniş bir deneyim ranjı aramaktadırlar (McCrea ve Costa, 1987).

Deneyime açıklığın diğer boyutunda yer alan bireyler, yüzeysel, basit ve sadedirler. Kişiler arası ilişkiler konusunda oldukça geleneksel tutumlara sahiptirler. Kuralcıdırlar ve otoriteye itaat ederler. Yaratıcılıkları düşüktür. Hayal kurma becerileri zayıftır ve çeşitliliği sevmezler (McCrea ve Costa, 2003).

Yaratıcılık ve deneyime açıklık arasındaki ilişkilere bakıldığında, yaratıcılık zeka ve kişilik boyutları arasında bir yerde bulunur. Deneyime açıklık yaratıcı kişilerin genel bir özelliği olabilir. Ancak hangi koşullarda hangi kişilik alanlarının yaratıcılığı etkilediği araştırılması gereken bir konudur (McCrea ve Costa, 2003).

2.4.5. Çocuklukta ve Ergenlikte Kişilik Gelişimi

Kişilik, bireyin doğuştan getirdiklerinin çevreyle etkileşime geçerek gelişmesiyle şekillenmektedir. Geçmişte, kişiliğin çocuklukta ve ergenlikte ortaya çıktığına ve 30'lu yaşlarda tamamen geliştiğine inanılmaktaydı. Günümüzde ise,

kişilikteki değişmelerin ve gelişmelerin orta yaşlarda ve hatta ileri yaşlarda bile gerçekleşebileceği sonucuna varılmıştır (McCrae ve Costa, 2003).

Yaşam boyu gelişim yaklaşımına göre kişilikteki değişiklikler, günlük olaylardan etkilenerek gerçekleşebilir. Bu değişiklikler, içsel gelişime neden olabilir. İçsel gelişimin anlamı, bireylerin yaşlandıkça toplumsal deneyimlere daha fazla uyum sağlar hale gelmeleridir. Örneğin, bireyler zamanla daha az dürtüsel davranmakta, kurallara daha iyi uyum sağlamakta ve toplumsal ilişkilerdeki sosyal becerilerini geliştirmektedirler. Kişilik gelişimi, kültürel ve tarihsel temelleri olan yaşam olayları aracılığı ile de gerçekleşmektedir. Yaşam olaylarına örnek olarak kişinin çalışma yaşamına başlaması, evlenmesi, anne ya da baba olması gösterilebilir. Bunların yanında aynı yaştaki bireylerin belirli bir kişilik özelliğini aynı düzeyde göstermeleri de gerekmemektedir. Bu noktda bireysel farklılıklar olabilir (Baltes, 1987) .

Yaşamın her döneminde kişilik gelişimi önemlidir. Bu çalışma kapsamında ergenlikte kişilik özelliklerinin gelişimine bakılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda beş faktör modeli ele alındığında model, farklı kültürlerde, çalışmalarda ve örneklemlerde, farklı yöntemlerle ve ölçme araçlarıyla değerlendirilmiştir (McCrae & Costa, 2003). Bu modelle aynı zamanda ergenler ve çocuklar üzerinde de çalışmalar yapılmıştır (Costa ve McCrae, 2003).

Beş faktör modelindeki, her bir faktör üst faktör olarak ifade edilmektedir. Faktörün içerisine giren her bir özellik ise, üst düzey özellikler (higher-order traits) ve alt düzey özellikler olarak iki grupta ele alınmaktadır. Çocuklarla ve ergenlerle yapılan gözlemsel ve deneysel çalışmalarda üst ve alt düzey özelliklerin neler olduğuna ilişkin anlamlı bilgilere ulaşılmıştır. Örneğin, dışa dönük çocukların, kendilerini ifade etme ve enerjik olma; yetişkinlerle ve akranlarla olan ilişkilerinde baskın olma ve olumlu duyguları daha çok yaşama gibi özelliklerinin üst düzey özellikler oldukları sonucuna varılmıştır. Öte yandan davranımda bulunmada isteksizlik, yabancılarla etkileşimde bulunmaktan hoşlanmama gibi davranışları içeren toplumsal ketleme; başkalarını etkilemeyi içeren baskınlık ve psiko-motor açıdan aktif olmadan uzaklık gibi özellikler de

düşük düzey özellikler olarak ele alınmaktadır. Duygusal açıdan dengesizlik, korkma, suçluluk duyma, düşük öz saygı ve diğer bireylerle kurulan ilişkide güvensizlik hissetme gibi olumsuz duyguları içermektedir. Bu olumsuz duyguların da birbirinden bağımsız iki alt düzey özellik grubu bulunmaktadır. Birinci alt düzey özellik grubunun içerisine korku ve kaygı girerken; ikinci alt düzey grup içerisine kızgınlık ve tedirginlik özellikleri girmektedir. Sorumluluk için bireyde kontrol duygusunun yüksek düzeyde olması üst düzey özellikken; dikkat, davranışı kontrol etmede güçlük yaşamayı içeren kontrolün ketlenmesi ve başarı güdüsü alt düzey özelliklerdendir. Yumuşak başlılık için, özgeci davranış üst düzey özellikken; bencilliği, saldırganlığı içeren uyumsuzluk ise alt düzey özellik olarak ele alınmaktadır (Shiner ve Caspi, 2003).

Çocukluktan yetişkinliğe doğru kişilik özelliklerinin gelişimi bir süreci takip ederek ilerlemektedir. Kişilik gelişiminde etkili olan altı önemli faktör bulunmaktadır:

a)Öğrenme Süreçleri

Bireyler arasında gözlemlenen kişilik özelliklerindeki farklılıklar, bireylerin kullandıkları ceza, ayırt etme, sönme ve pekiştirme gibi öğrenme mekanizmalarının farklılığına dayanabilir. Annelerin ve babaların çocuğun toplumsallaşmasında kullanmış oldukları öğrenme ve öğretme süreçleri, çocukların kişilik özelliklerinin şekillenmesini etkilemektedir. Örneğin, olaylardan ve durumlardan korkan çocuklar, eğer anneleri çocuğun davranışlarının toplumsallaşmasında güç kullanmaya dayalı disiplin yöntemi yerine yumuşak bir psikolojik disiplin yöntemi uygular ise, o zaman bu çocukların sorumluluk özellikleri daha olumlu olmaktadır (Kochanska, 1997).

b) Çevre Tarafından Çocuğa Sunulan Yüz İfadeleri

Kişilik özellikleri, aynı zamanda çevreden gelen farklı tepkilere bağlı olarak da farklılaşmaktadır. Çevredeki kişilerin sözel olan ve olmayan tepkileri, çocuğun davranışlarını şekillendirmektedir. Örneğin, dışa dönük ergenler, toplumsal açıdan bireylere yaklaşıp yaklaşamayacaklarını onların yüz ifadelerine

bakarak anlayabilmektedirler. Yine, yumuşak huyluluğun, öfkenin yüzsel ifadesi ile olumsuz korelasyon verdiği bulunmuştur. Kişilerin yüz ifadelerindeki sorumluluk özelliğinin yeri, olumsuz duygulardan uzaklık ve yapılacak olan işi yapmaya ilişkin isteklilik olarak belirlenmiştir. Kısaca bireylerin yüz ifadeleri, onların kişilik özellikleri hakkında bilgiler sunmaktadır. Kişilik özelliklerine ilişkin bu yüzsel işaretler, bakım sunan kişiler tarafından çocuğa yansıtılmaktadır. Çocuklar da öğrendikleri bu özellikleri içselleştirerek benliklerinin bir parçası haline getirmektedirler (Keltner, 1998).

c) Çevre Tarafından Sunulan Toplumsal Bilginin İşleniş Şekli

İnanç sistemleri ve beklentiler, bireylerin çevrelerindeki deneyimlerini etkilemektedir. Çevre tarafından çocuğun neye dikkat edeceğine, neyi nasıl yorumlayacağına ve kodlayacağına ilişkin sunulan bilgiler, çocukların kişilik özelliklerinin şekillenmesine katkıda bulunmaktadır. Toplumsal bilginin işlenmesi sürecinde çocuklar, model aldıkları kişileri gözlemlemektedirler ve tıpkı onlar gibi bilgi işleme süreçlerini kullanarak, kişilikleririni şekillendirmektedirler. Bu bağlamda, öncelikle olaylara ilişkin bir kodlama yapmaktadırlar. Sonra olayları yorumlayarak olayların anlamına ve önemine ilişkin bir karara varmaktadırlar. Daha sonra duruma uygun, olası tepkileri araştırmaktadırlar. Gösterilecek tepkilerin olası sonuçlarını ve alternatiflerini değerlendirmektedirler. Son olarak da, seçtikleri tepkiyi uygulamaya koymaktadırlar. Örneğin, dışa dönük çocuklar ve ergenler, dışa dönük yetişkinleri gözlemleyerek daha çok olumlu uyaranlara ilişkin bilgilere odaklanmakta ve bilgi işleme süreçlerini bu doğrultuda harekete geçirmektedirler. Buna karşın, duygusal açıdan dengesiz olan çocuklar ve ergenler, duygusal açıdan dengesiz yetişkinleri gözlemleyerek, olumsuz uyaranlara ilişkin bilgilere odaklanmakta ve bilgi işleme süreçlerini bu doğrultuda harekete geçirmektedirler (Kochanska, 1997).

d) Toplumsal ve Zamansal Karşılaştırma

Çocuklar ve ergenler, artan bilişsel yeterliliklerine paralel olarak kendilerini diğer insanlarla ve gelişimsel olarak geçirdikleri zamanlarla

karşılaştırarak kendileri hakkında bilgi edinirler. Böylece çocukluktan, ergenliğe ve yetişkinliğe geçiş aşamalarında kendi kişilik özellikleri hakkında önemli bilgiler edinirler. Bu süreçte gerçekleşen çevresel değişimler de, yapılan karşılaştırmalarda kolaylıklar sağlar. Bu karşılaştırmalar aracılığı ile bireyler kişiliklerini yapılandırırlar (Shiner ve Caspi, 2003).

d) *Çevresel Seçimde Bulunma*

Yaşla birlikte kendini düzenleme yeterliliğinde artış gözlenmektedir. Bireyler, kendilerini düzenlemeyle birlikte kendi kişilik özelliklerine uygun çevreleri seçmeye başlarlar. Özellikle çocukluktan yetişkinliğe doğru uygun çevreyi seçmede artış gözlenmektedir. Orta çocukluk ve ergenlikte bireyler, çevre seçiminde özgürlüklerini kullanırlar. Yetişkinlikte ise, eğitim ve meslek seçimleri, yakın ilişkiler, kişilerin çevre seçimlerini etkiler. Sonuç olarak, farklı kişilikteki bireyler, davranışları ve kişilik özellikleri ile kişiliklerine uygun toplumsal bağlamı ve yaşam koşullarını oluştururlar. Böylece kişiliklerini geliştirecek ve destekleyecek koşulları oluşturmaya çalışırlar (Keltner, 1998) .

e) *Çevresel Şekillendirme*

Kendini düzenleme yeterliliğindeki gelişmeye paralel olarak, bireyler benlik kavramlarını sağlamlaştırdıklarında, kendilerini bulmak amacıyla çevrelerini de değiştirmeye, düzenlemeye ve şekillendirmeye başlarlar. Yapılan çalışmalar, bireylerin kendi kişiliklerinin doğrulanması amacıyla toplumsal koşulları değiştirmeye çalıştıklarını göstermiştir. Bu sürecin altında yatan temel faktör, bireylerin kendi benlik yapılarını kurmak istemeleridir (Shiner ve Caspi, 2003).

Gelişim psikologları, yapılan çalışmalarda bireyin kendisini, kendisinin anlattığı yöntemlerle yetişkin kişiliği konusunda bilgiler elde etmişlerdir. Çocukluktaki kişilik yapısı ile yetişkinlikteki kişilik yapısı arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya koymak amacıyla çocuklar ve ergenler üzerinde de çalışmalar yapılmıştır. Özellikle okul öncesi ve okul çocukları üzerinde yapılan çalışmalarda, yöntem olarak çocukların annelerinin, babalarının ve

öğretmenlerinin gözlemlerine başvurulmaktadır. Bu gözlemsel çalışmalarda, 3- 8 yaşlar arasındaki çocukların dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk özelliklerini belirgin bir şekilde gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Okul öncesi çocuklara ve orta çocuklara oranla ergenlerin, özellikle deneyime açıklık özelliğini daha belirgin bir şekilde gösterdikleri saptanmıştır. Bu durumun nedeni ise, ergenlikte soyut düşünmenin gelişimidir (Shiner ve Caspi, 2003).

Normatif yaşam olayları düşüncesine göre yaşla birlikte bireyler, daha fazla uyum sağlayıcı özellikler sergileyeceklerdir. Bir başka ifadeyle, bireyler, daha yumuşak başlı, daha sorumlu, duygusal açıdan daha dengeli, deneyime açık ve daha az dışa dönük olacaklardır. Genel olarak kesitsel çalışmalar, ergenlerin yetişkinlere oranla daha dışa dönük ve duygusal açıdan dengeli ve daha az yumuşak başlı ve sorumlu olduklarını göstermektedir (McCrae ve Costa, 1994). Benzer biçimde, 12-18 yaşlarındaki ergenler üzerinde yürütülen kesitsel çalışmalar, sadece kızlar için duygusal dengenin azaldığını; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk özelliklerinde her iki cinsiyet için önemli bir değişiklik olmadığını göstermiştir (McCrae ve ark., 2002). Bir başka çalışmada ise, yumuşak başlılık ve sorumluluk özelliklerinde azalma görüldüğü sonucuna varılmıştır (Allik, Laidra, Realo, ve Pullmann, 2004). Hem boylamsal hem de kesitsel çalışmalarda deneyime açıklığın arttığı görülmüştür (Allik, Laidra, Realo, ve Pullmann, 2004; McCrae ve ark., 2002). Deneyime açıklıkta sürekli artışların olması, ergenlerin artan bilişsel yeterliliklerini gösterebilir. Bu durumun bir başka nedeni, ergenlerin kimlik gelişimi olabilir. Ergenlerin kimlik gelişimi ile birlikte edindikleri farklı rollerin ve yaşadıkları farklı deneyimlerin, onların deneyime açıklık özelliklerini daha çok geliştirdiği söylenebilir (McCrae ve ark., 2002).

Ergenlerin kişilik gelşimini beş faktör modeli bağlamında ele alan çalışmalardan biri de Branje, Lıeshout ve Gerris'in (2007) çalışmasıdır. Bu çalışmada 11–17 yaşlar arasındaki ergenler ve 38–52 yaşları arasındaki yetişkinler, çalışma grubunu oluşturmuşlardır. Çalışmanın genel sonucuna göre, hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde kişilik gelişiminin devam ettiği sonucuna varılmıştır. Erkek ergenlere oranla, kız ergenlerde; deneyime

açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışa dönüklük özellikleri açısından daha fazla kişilik değişiliklerinin olduğu bulunmuştur. Erkek ergenlerde, deneyime açıklık ve dışa dönüklük özelliklerinde azalma gözlenmiştir. Duygusal dengesizlik açısından ise, kızlarda değişiklikler gözlenmemiştir. Kızların ilgili kişilik özelliklerinde; erkeklere oranla daha fazla gelişme göstermelerinin nedenleri, farklı açılardan ele alınmıştır. Kızların, serebral kortekslerinin erkeklere oranla daha fazla gelişmiş olması ve kızların daha erken gelişmelerine ilişkin toplumsal beklentiler açıklayıcı nedenlerdir.

2.5. KİŞİLİK VE BAŞA ÇIKMA

Kişilik ve başa çıkma, psikoloji literatüründe sıklıkla birlikte ele alınan konulardandır. Kişilik ve stres arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda, aynı zamanda başa çıkma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler üzerinde de durulmuştur (McCrea ve Costa, 1986). Kişilik, belli zamanda ve durumda bireylerin sahip oldukları duygu, düşünce ve davranış şekilleridir. Başa çıkma ise çevredeki herhangi bir değişikliğe tepki verme olarak tanımlanır. Pek çok kuramcı, başa çıkmayı otomatik, bilinç dışı ve istemsiz tepkiler olarak ele almaktadır (Skinner, 1995). Lazarus ve Folkman'ın (1984) transaksiyonel stres modeline göre başa çıkma, bilinçli, niyetli ve amaç yönelimli tepkileri içerir.

Başa çıkma literatürüne bakıldığında, başa çıkmanın iki farklı bağlamda değerlendirildiği görülür. Bunlardan ilki, başa çıkmayı kişilik özelliği olarak ele alan yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, başa çıkma, kişilik özelliklerinin yansımasıdır. Dolayısıyla çevresel koşulların durumdan duruma değişmesi, başa çıkma konusunda önemli değildir. Önemli olan, bireylerin hangi tür kişilik özelliklerine sahip olduklarıdır. Başa çıkmada; bir diğer yaklaşım olan süreç odaklı yaklaşıma göre, bağlam çok önemlidir. Çünkü başa çıkma, strese neden olan psikolojik ve çevresel taleplere karşı verilen bir tepkidir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986).

Literatürdeki bilgilere bakıldığında, kişilik süreci ile başa çıkmanın iç içe yapılar olduğu görülür. Başa çıkma, stres altındaki bireylerin kişilik özelliklerine

uygun olarak davranışta bulunmalarını ifade eder (Bolger, 1990). Pek çok kuramcı, başa çıkmanın kişilik süreci ile yeniden tanımlanmasını önermektedir. Bu düşünce, kişilik ve başa çıkmanın genetik temelleri olduğu savına dayanır (Kato ve Petersen, 2005).

Kişilik, başa çıkma stratejilerinin seçimini doğrudan ve dolaylı olarak etkiler. Başa çıkma üzerinde kişiliğin doğrudan etkileri; çocukluktaki savunmacı ve uyum sağlayıcı özellikleri olan biyolojik yapının, devreye girmesi ile gerçekleşir. Adı geçen biyolojik yapının alt sistemlerini dikkat ve savunma mekanizmaları oluşturur. Kişilik, aynı zamanda başa çıkmayı dolaylı yönden de etkiler. Çünkü başa çıkma; strese maruz kalmaktan, strese tepki vermekten ve durumsal taleplerden etkilenir. Ayrıca, stres kaynağının yoğunluğu, doğası ve sıklığı kişiliği etkiler. Örneğin; duygusal dengesizlik, yüksek düzeyde strese maruz kalma ve strese karşı yoğun duygusal ve fizyolojik tepki vermeyle ilişkilidir. Oldukça çok stres kaynağına maruz kalan bireyler, olumsuz uyarılmalarını yönetmekte zorlanırlar. Öte yandan çok daha az stres kaynağına maruz kalan bireyler, daha az stres tepkileri verirler ve aktif olarak başa çıkmak için olumlu değerlendirmelerde bulunurlar (Kato ve Petersen, 2005).

Literatürde, beş faktörlü kişilik modeli ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda, Costa ve arkadaşları (1996), başa çıkma ve kişilik özelliklerini birlikte ele almışlardır. Yapılan çalışma sonuçlarına göre, duygusal açıdan dengesiz bireylerin herhangi bir stres durumunda, kendilerini ve başkalarını suçladıkları ortaya çıkmıştır. Dışa dönük bireylerin ise, konu hakkında konuştukları ve şakalar yaptıkları bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak dışa dönüklerin; başkalarıyla ilişki kurdukları, deneyime açık oldukları, yeni bilgiler aradıkları, bakış açısı aldıkları ve oluşan problemleri çözmek için çaba harcadıkları sonucuna varılmıştır. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip olan bireylerin ise, problemleri çözmek için yılmadan devam ettikleri ve kişisel gelişime önem verdikleri belirlenmiştir. Yumuşak huyluların ise, uysal oldukları ve soğukkanlı davrandıkları sonucuna varılmıştır.

Beş faktörlü kişilik modelinin alt boyutları, başa çıkma stratejileri açısından daha detaylı değerlendirildiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılır (McCrea ve Jhon, 1992; Rothbart ve Bates, 1998):

Dışa Dönüklük: Dışa dönüklük, olumlu duyguları, sosyal olmayı, girişkenliği, iyimserliği, enerjik olmayı ve ödüle karşı duyarlılığı içerir. Yapılan çalışmalarda; dışa dönüklük ile problem çözme ve sosyal destek arama gibi problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel yeniden yapılandırma gibi ikincil kontrole dayalı başa çıkma stratejilerini kullanma ile dışa dönüklük arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu sonucuna da varılmıştır (McCrea ve Jhon, 1992; Rothbart ve Bates, 1998).

Duygusal Dengesizlik: Duygusal dengesizlik, olumsuz duyguları, kendini yıkmayı, strese karşı fizyolojik tepki vermeyi ve davranışı ketlemeyi içermektedir. Duygusal dengesizlik, stres karşısında yoğun duygusal ve fiziksel tepki vermeye neden olmaktadır. Bu noktada duygusal açıdan dengesiz bireyler, kaçınma ve kendini kontrol gibi duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanma aracılığı ile olumsuz duygularını en aza indirmeyi amaçlamaktadırlar (McCrea ve Jhon, 1992; Rothbart ve Bates, 1998; Miles ve Hempel, 2003).

McCrea ve Costa (1986), duygu odaklı başa çıkma stratejilerini olgun olmayan stratejiler olarak; problem odaklı stratejileri ise olgun başa çıkma stratejileri olarak görmektedirler. Her ne kadar duygusal açıdan dengesiz bireyler, problem odaklı stratejileri kısmen kullansalar da, daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini tercih ederler.

Bolger ve Zuckerman (1995) yaptıkları çalışmada, duygusal dengesizlik açısından bireyleri yüksek ve düşük düzeylere ayrmışlardır. Çalışmada planlı sorun çözme, kendini kontrol etme, sosyal destek arama ve kaçma-kaçınma stratejilerini kullanma açısından grupların anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Duygusal açıdan daha az dengesiz olan kişiler, daha çok planlı sorun çözme ve sosyal destek arama stratejilerini; daha yüksek düzeyde dengesiz olanlar ise, daha çok kendini kontrol etme ve kaçma-kaçınma stratejilerini kullanmışlardır. Benzer şekilde Bolger de (1990), yüksek düzeyde

duygusal açıdan dengesiz olan bireylerin olumsuz koşullarda stresi çok yoğun bir şeklide yaşadıklarını ve duygusal tepkiler verdiklerini belirtmektedir. Bu duygusal yoğunluktan dolayı duygusal açıdan dengesiz bireylerin, problem odaklı başa çıkma stratejileri yerine daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları düşünülmektedir.

Yumuşak Başlılık: Yumuşak başlılık, güveni, uyumu ve özgeciliği içerir. Yumuşak başlılığın stres sürecindeki yeri çok sınırlıdır; problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile ilişkisizdir. (McCrea ve Jhon, 1992).

Deneyime Açıklık: Deneyime açıklık, yaratıcılığı, merakı, esnek olmayı, hayal gücünü kullanmayı ve bilişsel ilgiyi içermektedir. Deneyime açıklık; problem odaklı başa çıkma, bilişsel yapılandırma, kabul ve bakış açısını değiştirme gibi başa çıkma stratejilerini kullanmayı gerektirir (McCrea ve Jhon, 1992; Rothbart ve Bates, 1998).

Deneyime açık bireylerin daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarının nedeni, daha çok görev performansına yönelik tepkiler vermeleridir. Çünkü deneyime açık kişiler, yapısal yatkınlıktan dolayı herhangi bir sorun ile karşılaştıklarında daha az duygusal stres yaşayacaklardır ve enerjilerini problemleri çözmeye yönlendireceklerdir. Sonuç olarak, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha az kullanacaklardır (Penley ve Tomaka, 2002).

Sorumluluk: Sorumluluk; kendini yüksek düzeyde ayarlamayı, tepki kontrolünü, başarı yönelimli olmayı ve özdisiplini içerir. Sorumluluk; problem çözme, duygu düzenleme, bilişsel yeniden yapılandırma gibi başa çıkma stratejilerini kullanmayı gerektirir. Sorumlu kişiler, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha az kullanırlar (Vollrath, 2001). Özetle denilebilir ki, beş faktör modelinin alt boyutları stresle başa çıkma ile farklı şekillerde ilişkilidir.

2.6. KİŞİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ

Her ne kadar öznel iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişkilerle ilgili açıklamalar Schopenhauer'a (Aydoğan, 2005) kadar dayansa da, öznel iyi oluşun

belirleyicilerine ilişkin literatüre bakıldığında, 1960'lardan sonra daha yoğun çalışmaların yapıldığı görülür. Bu bağlamda araştırmacılar, öncellikle dışsal değişkenlerle ilgilenmişlerdir. Yapılan çalışmaların sonucunda; gelir, eğitim, cinsiyet gibi dışsal demografik değişkenlerin öznel iyi oluş üzerinde düşük düzeyde etkiye neden oldukları görülmüştür. Her ne kadar büyük yaşam olayları bireylerin öznel iyi oluşlarını etkilese de, bu etkinin uzun süreli olmadığı sonucuna varılmıştır. Kısacası, bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde daha kararlı bir yapı gösteren kişilik özelliklerinin önemli düzeyde etkilerinin olduğu görülmektedir (Deiner ve ark., 1999).

Günümüzde; kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyan ve araştırmacıların dikkatini çeken yaklaşım, beş faktör yaklaşımıdır (Hills ve Argle, 2001; Rusting ve Larsen, 1997). Beş faktör yaklaşımıdaki dışa dönüklüğün, duygusal dengesizliğin ve sorumluluğun öznel iyi oluşla ilişkili olduğu çalışmalarca ortaya konmuştur. Örneğin Penley ve Tomaka'nın (2002), 17–42 yaş arasındaki bireyler üzerinde yaptıkları çalışmaya bakılabilir. Çalışmaya göre, öznel iyi oluş ile duygusal dengesizlik arasında düşük düzeyde olumsuz yönde; dışa dönüklük arasında orta düzeyde olumlu yönde ve sorumluluk arasında düşük düzeyde olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer çalışmaya göre, öznel iyi oluş ile duygusal dengesizlik arasında orta düzeyde olumsuz yönde; dışa dönüklük arasında orta düzeyde olumlu yönde ve sorumluluk arasında orta düzeyde olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Furnham ve Cheng,1997). Başka bir çalışmaya göre de, öznel iyi oluş ile duygusal dengesizlik arasında yüksek düzeyde olumsuz yönde; dışa dönüklük arasında yüksek düzeyde olumlu yönde ve sorumluluk arasında orta düzeyde olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Brebner, 1998).

Literatüre bakıldığında, her ne kadar beş faktör modelindeki bütün boyutlarla öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar yapıldığı nadir olarak görülsede, modelin duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük boyutlarıyla daha fazla çalışma yapıldığı görülür. Örneğin, Fujita (1991) yapmış olduğu çalışmada, dışa dönüklük ve olumlu duygular arasında yüksek düzeyde olumlu bir ilişki bulmuştur. Costa ve McCrea (1980), dışa dönüklük ile olumlu

duygular ve duygusal dengesizlik ile olumsuz duygular arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğunu belirtmektedir. Magnus ve Deiner (1991) de bireylerin yaşam doyumları üzerinde, yaşam olaylarından çok dışa dönüklüğün ve duygusal dengesizliğin etkilerinin olduğunu bulmuşlardır.

DeNeve ve Cooper (1998), kişilik özellikleri ve öznel iyi oluşla ilgili araştırmaları bir araya getirerek meta-analitik bir çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışmada farklı örneklemleri içeren toplam 197 çalışma ele alınmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, duygusal dengesizlik ile öznel iyi oluş arasında, olumsuz ve orta düzeyde ve dışa dönüklük ile öznel iyi oluş arasında, olumlu ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Dışa dönük birey, daha fazla toplumsal aktivitelere katılma eğilimindedir. Bu eğilim, olumlu toplumsal etkileşimlerde bulunma şansını artırmaktadır. Daha fazla toplumsal etkileşimlerde bulunma, kişiye aynı zamanda sosyal destek olanaklarını da sunmaktadır. Bireyler, sosyal destek ile yani başa çıkma stratejisi aracılığıyla dolaylı olarak öznel iyi oluşlarını da artırmaktadırlar (Bostic ve Ptacek, 2001). Özetle dışa dönüklüğün, duygusal açıdan dengesizliğin ve sorumluluğun öznel iyi oluşla farklı düzeylerde ilişkili olduğu görülmektedir.

2.7. BAŞA ÇIKMA VE ÖZNEL İYİ OLUŞ

Başa çıkma ile ilgili çalışmaların başlangıcından beri yaklaşık 30 yıl geçmesine rağmen, başa çıkmanın fonksiyonlarının ya da etkilerinin neler olduğuna ilişkin bilgiler henüz yeterli değildir. Benzer şekilde, başa çıkmanın bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin nasıl olduğuna ilişkin bilgiler de henüz yeterli ve doyurucu düzeyde değildir (Folkman ve Moskowitz, 2000).

Başa çıkma konusundaki çalışmaların yönü, pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte değişmeye başlamıştır. Daha önceleri stres ve başa çıkma konuları genellikle; kaygı, korku, mutsuzluk gibi duygular bağlamında ele alınmaktaydı. Günümüzde ise sağlığı artırıcı ve koruyucu boyutla birlikte, olumlu duygulara büyük oranda yer verilmektedir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modeline göre; bireylerin ikincil değerlendirmelerinin sonucunda, kaçma ve savaşma seçeneklerini düşündükleri bilinmektedir. Bireyler, savaşma seçeneğini seçtikleri zaman, güçlükler karşısında ustalaşma ve yetkinlik gibi ihtiyaçlarına doyum bulmaktadırlar. Pozitif psikoloji açısından bakıldığında, böylece pozitif özelliklerini geliştirmektedirler.

Literatüre bakıldığında, başa çıkma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen birtakım çalışmalara rastlamak olasıdır. Bu çalışmaların yoğun olarak yetişkinler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara; Frey (1989), Essex ve arkadaşlarının (1999), çalışmaları örnek gösterilebilir. Çalışmalarda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının öznel iyi oluş üzerinde olumlu katkıları olduğu sonucuna varılmıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi, problem odaklı başa çıkma, stres oluşturan problemi çözmek için çabada bulunmayı içermektedir. Bu noktada bilgi toplama, karar verme, plan yapma ve çatışmaları çözme gibi becerileri gerektirir (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkmanın bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma da Moskowitz ve arkadaşları (1996) tarafından gerçekleştirilmişitir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre; problem odaklı başa çıkma, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmıştır. Bu artışın iki önemli nedeninin olabileceği üzerinde durulmaktadır. Öncelikle, problem odaklı başa çıkma, bireylerin amaç belirleyip, bu amaçlar doğrultusunda hareket etmelerine yardımcı olmaktadır. Böylece bireyler dikkatlerini bir noktaya odaklayarak dağınıklıktan ve olumsuz duygulardan kurtulmaktadırlar. İkinci olarak, problem odaklı başa çıkma bireylerin kontrol algılarını yükseltmekte olup onların çevrede ustalaşma duyguları yaşamalarını sağlamaktadır. Sonuçta, kendisini yetkin hisseden birey, öznel açıdan iyi olmaktadır.

Bilindiği gibi öznel iyi oluş, farklı yöntemlerle ve farklı ölçme araçları ile ölçülmektedir. Literatürde, olumlu ve olumsuz duygularla öznel iyi oluşun ölçüldüğü çalışmalara rastlamak olasıdır. Olumlu ve olumsuz duyguların stres ve başa çıkma sürecindeki yeri de önemlidir. Folkman ve Moskowitz (2000), stres sürecinde bireylerin olumlu duygulara oranla olumsuz duyguları daha yoğun olarak yaşadıklarını bildirmektedirler. Bireyler, olumsuz duyguların uyum

sağlayıcı özelliklerinden dolayı harekete geçmektedirler. Kızgınlık, harekete geçmeye; korku, kaçmaya neden olmaktadır. Benzer şekilde, olumlu duygular da stresli koşullarda negatif duygularla birlikte birey tarafından deneyimlenmektedir. Olumsuz duyguların uyum sağlayıcı etkisi gibi, olumlu duyguların da uyum sağlayıcı etkisi bulunmaktadır. Lazarus, Kanner ve Folkman (1980), stresli koşullarda olumlu duyguların varlığını, kişinin başa çıkma kapasitelerini harekete geçirmeye bağlamaktadırlar. Kişi, olumlu duyguların aracılığı ile stresli durumdan kurtulup rahatlayacaktır. Fredrickson (1998), olumlu duyguların bireylerin herhangi bir problem durumunda yaratıcılıklarını ve düşüncede esnekliklerini artırdığını belirtmektedir. Epel, McEwen, and Lckovics (1998) ise, olumlu duyguların yoğun stresli durumlarda, iç salgı bezi ve sinir sisteminin etkileşimi ile birlikte ortaya çıkdığını belirtmektedirler. Bireyler, böylece fizyolojik olarak daha sağlam hale getirilmektedirler. Sonuçta olumlu duygular, stresli durumlarda hastalıklara karşı bireyi daha güçlü kılmaktadır.

2.8. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BAŞA ÇIKMA VE ÖZNEL İYİ OLUŞ

Literatüre bakıldığında, kişilik özellikleri, başa çıkma ve öznel iyi oluşun bir arada el alındığı çalışmaların çok nadir olduğu görülür. Bu bağlamda ilgili değişkenlere yönelik bir ampirik ve bir de teorik olmak üzere iki önemli kaynak bulunmaktadır. Aşağıda öncelikle, ampirik çalışmaya daha sonra da bu araştırmadaki modelin temelini oluşturan teorik açıklamaya yer verilmiştir.

Başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş değişkenlerinin bir arada ele alındığı ampirik çalışmalardan biri yetişkinler üzerinde Glidden, Billings ve Jobe'un (2006) yaptıkları çalışmadır. Bu çalışmaya göre, duygusal dengesizlik kişilik özelliğine sahip bireyler, daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Bu bireylerin öznel iyi oluşları, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullananlara göre daha düşüktür. Sözü edilen çalışmada, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılıklarının başa çıkma stratejilerinden daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Öznel iyi oluş, başa çıkma ve kişilik özelliklerini bir arada ele alan ampirik çalışmalara pek rastlanmasa da, bu üç değişkenin bir arada yer aldığı kuramsal açıklamalara rastlamak olasıdır. Bu konuda Lazarus ve Folkman (1987) detaylı bilgiler sunmaktadırlar. Lazarus ve Folkman'a (1987) göre stres, başa çıkma, kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş etkileşimli bir sürecin içerisinde yer almaktadır. Bu sürecin dört temel ögesi bulunmaktadır. Bu ögeler: Nedensel öncüller, aracı süreç, kısa süreli etki ve uzun süreli etki. Nedensel öncüller, iki kategoride değerlendirilir. Birey, birinci kategoriyi oluşturur. Birey kategorisi içerisine; bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, değerleri, amaçları, öz saygı düzeyi, ustalaşma isteği, kontrol duygusu, kendine güveni ve inançları girmektedir. Çevre ise, ikinci kategoriyi oluşturmaktadır. Çevre kategorisi; çevreden gelen talepleri, kaynakları, engelleri ve zamana bağlı faktörleri içerir. Aracı süreç; birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma stratejilerini içerir. Kısa süreli etki öğesinin içeriğini; bireyin duyguları, fizyolojik değişiklikleri ve elde ettiği sonuçları oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş, sağlık, hastalık ve toplumsal işlevsellik ise, uzun süreli etkinin içeriğinde yer alır. Buraya kadar anlatılanlar, bir tablo halinde gösterilebilir.

Tablo - 1 Kişilik Özellikleri, Başa Çıkma ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler (Lazarus ve Folkman 1987, sf.144).

Nedensel Öncüller →	Aracı Süreç →	Anlık Etki →	Uzun Süreli Etki
1. Birey Değişkeni: - Kişilik Özellikleri - Değerler - Amaçlar - Öz Saygı - Ustalaşma Duygusu - Kontrol Duygusu - Öz Güven - İnançlar	1.Birincil Değerlendirme	1.Duygusal Değişiklikler	1.Öznel İyi Oluş
	2.İkincil Değerlendirme	2.Fizyolojik Değişiklikler	2.Sağlık Ya Da Hastalık
2. Çevre Değişkeni: - Çevresel Talepler - Çevresel Kaynaklar - Çevresel Engeller - Geçici Zamana Bağlı Faktörler	3. Başa Çıkma -Duygu Odaklı Başa Çıkma -Problem Odaklı Başa Çıkma	3.Sonuçların Niteliği Hakkındaki İnançlar	3.Toplumsal İşlevsellik

Lazarus ve Folkman'a (1987) göre, herhangi bir stres yaşantısı, kişilik, öz saygı gibi bireysel özellikler ile çevrenin talepleri, engelleri ve destekleri koşullarında gerçekleşir. Kişi, bireysel özelliklerini ve çevresel koşullarını göz önünde bulundurarak stres sürecini değerlendirir. Tam bu noktada, aracı süreç devreye girer. Kişi, stres durumunda birincil ve ikincil değerlendirme yöntemlerine başvurarak stresle başa çıkma yollarını hayata geçirir. Bundan sonra, bireyin kullandığı işlevsel olan ya da olmayan başa çıkma yöntemlerine

bağlı olarak kısa süreli etkiler devreye girer. Kısa süreli etkiler sürecinde; bireyin, duygularında ve fizyolojisinde olumlu ya da olumsuz değişiklikler gerçekleşir. Birey, yaşadığı etkileşimlerin niteliğini değerlendirir. Tüm bu süreçlerin sonucunda, uzun süreli etkiler ortaya çıkar. Sonuçta, bireyin öznel iyi oluşunda, sağlığında ve toplumsal işlevselliğinde olumlu ya da olumsuz etkiler görülür.

"Ergenlerin kişilik özelliklerinin, ne tür başa çıkma stratejileri kullanımına neden olduğu" ve "bu seçimlerin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin neler olduğu" sorularına ilişkin bilgiler ve bulgular henüz netlik kazanmış değildir. Lazarus (2000), başa çıkmanın kişi içi ve kişilerarası karşılaştırmalar bağlamında ele alınması durumunda, ne tür stratejilerin kişilikle nasıl ilişkili olduğuna karar verilebileceğini belirtmektedir. Sonuç olarak; bu doğrultuda yapılacak çalışmalarla, daha güçlü bilgilerin ortaya çıkacağı düşünülmektedir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeline, çalışma grubuna, verilerin toplanmasına, veri toplama araçlarına ve verilerin çözümlenmesine değinilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma; ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde kişilik özelliklerinin ve başa çıkma stratejilerinin yordama gücünün araştırıldığı, nedensel karşılaştırmalı bir çalışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, öznel iyi oluştur; bağımsız değişkenleri ise; dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerdir.

Araştırmada yer alan Path Modelinin bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelâsyonu yöntemiyle incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluşla, duygusal dengesizlik, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri, problem ve duygu odaklı başa çıkma bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiler aşağıdaki tabloda yer almaktadır:

Tablo – 2 Araştırmada Yer Alan Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Pearson Korelasyonları

	Öznel İyi Oluş	Problem Odaklı Başa Çıkma	Duygu Odaklı Başa Çıkma	Duygusal Dengesizlik	Dışa Dönüklük	Sorumluluk
Öznel İyi Oluş	1.0	,20**	,-14**	-.53**	,34**	,45**
Problem Odaklı Başa Çıkma		1,0	,29**	-,11**	,25**	,16**
Duygu Odaklı Başa Çıkma			1,0	,08*	,04	-,15**
Duygusal Dengesizlik				1,0	-,21**	-,33**
Dışa Dönüklük					1,0	,16*
Sorumluluk						1,0

n=541; ** $p <,01$, * $p <,05$

Tablo - 2 incelendiğinde, öznel iyi oluş ile duygusal dengesizlik ve sorumluluk arasındaki ilişkilerin, yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan dışa dönüklük kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler, düşük düzeydedir. Benzer şekilde problem ve duygu odaklı başa çıkma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler de düşük düzeydedir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmada çalışma grubu, Ankara'nın Pursaklar bölgesinde yer alan, iki lisede öğrenim gören ergenlerden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları, 612 ergene uygulanmıştır. Veri analizleri öncesi, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda, ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan ya da merkeze kayma hatalarının gözlendiği 69 gözlem ve 2 aykırı değere sahip olan iki gözlem de veri setinden çıkarılmıştır. Böylelikle araştırmada, 541 ergen yer almıştır. Aşağıda, araştırma grubunda yer alan ergenlerin; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi açısından betimsel olarak değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Tablo - 3 Araştırma Kapsamında Yer Alan Ergenlerin Cinsiyet ve Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı

	Yaş					
Cinsiyet	14	15	16	17	18	Toplam
Kız	14	118	79	80	1	292
Erkek	23	60	96	68	2	249
Toplam	37	178	175	148	3	541
Yüzde (%)	6.8	32,9	32,3	27,4	0,6	100

Tablo-3 incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin yaş aralıklarının 14-18 olduğu görülür. Araştırma grubu kapsamında 15 yaş grubundaki 178 ergenin %32,9 oranıyla ilk sırayı aldıkları; bunu 16 yaşındaki 175 ergenin %32,3 oranıyla izledikleri ve 17 yaşındaki 148 ergenin ise %27,4 oranıyla üçüncü sırayı aldıkları görülmektedir.

Tablo - 4 Araştırma Kapsamında Yer Alan Ergenlerin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Sınıf Düzeyi 9	10	11	Toplam
Kız	111	94	87	292
Erkek	88	92	69	249
Toplam	199	188	159	541
Yüzde (%)	36,8	34,4	28,8	100

Tablo -4 incelendiğinde, araştırmaya katılan ergenlerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerinin 9 -11 arasında olduğu görülür. Araştırma grubu kapsamında dokuzuncu sınıf grubundaki 199 ergenin %36,8 oranıyla ilk sırayı aldıkları; bunu onuncu sınıf grubundaki 188 ergenin %34,4 oranıyla izledikleri ve on birinci sınıf kapsamındaki 159 ergenin ise %28,8 oranıyla izledikleri görülmektedir.

3.3.Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler, 2007-2008 Eğitim Öğretim Yılının II. Döneminde, Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life), Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi**,** Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive - Negative Affect Scale) aracılığı ile toplanmıştır.

3.3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırma grubunda yer alan bireylere uygulanan ölçeklerin psikometrik özellikleri aşağıda yer almaktadır:

a)Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life): Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek, Likert tipindedir ve 1–7 arasında puanlanmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak toplam

puan elde edilmektedir. Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin herbirine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemi ve ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi çalışması yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test – tekrar test güvenirlik katsayısı ,85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise, ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin toplam puan ile 1.Madde ,73; 2.Madde ,73; 3.Madde ,76, 4.Madde ,75; ve 5.Madde ,90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca; ölçeğin yapılan güvenirlik çalışmasında, Cronbach-Alfa güvenirlik katsayısı ,76 olarak elde edilmiştir.

Ölçekle ilgili olarak, araştırma grubundan elde edilen veriler üzerinde açımlayıcı faktör analizi çalışması yapılmıştır. Temel bileşenler analizine dayalı olarak yapılan faktör analizi sonucuna göre, bu ölçeğin tek boyutlu bir yapı sergilediği görülmüştür. Bu tek boyutlu yapının açıkladığı varyans ise % 62 bulunmuştur.

b)Başa Çıkma Yolları Ölçeği: Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Folkman ve Lazarus (1984) tarafından geliştirilmiş ve Kutlu (1995) tarafından ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Başa Çıkma Yolları Ölçeği, 66 maddeden ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Alt boyutlarının isimleri: Yüzleşerek başa çıkma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, sorumluluk alma, kaçma- kaçınma, planlı sorun çözme ve mesafe koymadır. Ölçeğin güvenirlik değerleri iç tutarlılık yöntemleri ile hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin Spearman Brown değeri, ,89'dur. Ölçeğin yapı geçerliği, açımlayıcı faktör analizi yapılarak araştırılmıştır. Ölçeğin açıkladığı varyansın % 40 olduğu bulunmuştur.

Başa çıkma stratejilerinden yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama stratejileri problem odaklı başa çıkma grubunda yer almaktadır. Bunun aksine; kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma ve mesafe koyma stratejileri, duygu odaklı başa çıkma grubunda yer almaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bu ölçekle, yerli ve yabancı literatürde, ergen grubu üzerinde oldukça çok çalışma yapılmıştır. Literatürde, başa çıkma konusunda hem bu alt faktörlerin

tek tek ele alındığı çalışmalara hem de duygu ve problem odaklı başa çıkma ayrımına dayalı olarak yürütülen çalışmalara rastlamak mümkündür (Folkman ve Lazarus, 1985; Kenny, 2000; Glidden, Billings ve Jobe, 2006).

Başa çıkma yolları ölçeği, bu araştırma grubunda yer alan bireyler için de 7 boyutlu bir yapı göstermiştir. Bu bağlamda ölçeğin açıkladığı varyans %40'tır. Ölçeğin bütünü için hesaplanan Croanbach Alfa güvenirlik değeri .,88'dir. Tablo-5'de yedi boyutun betimsel istatistikleri yer almaktadır:

Tablo - 5 Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	Ortalama	S.Sapma	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
Sosyal Destek Arama	13,21	4,05	6,00	24,00
Sorumluluk Alma	9,82	2,85	4,00	16,00
Kaçınma	16,72	4,74	8,00	30,00
Planlı Sorun Çözme	13,68	3,62	6,00	23,00
Yüzleşerek Başa Çıkma	12,86	3,83	6,00	24,00
Mesafe Koyma	12,19	3,49	6,00	24,00
Kendini Kontrol Etme	15,42	3,59	7,00	32,00

n = 541

Literatüre bakıldığında, bu 7 stratejinin iki grup altında toplandığına dair bilgiler bulunmaktadır. Bu bağlamda; başa çıkma stratejilerinden yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama stratejileri, problem odaklı stratejiler grubunda yer almaktadır. Bunun aksine, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma ve mesafe koyma stratejileri ise, duygu odaklı başa çıkma stratejileri grubunda yer almaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985; Kenny, 2000; Glidden, Billings ve Jobe, 2006). Tüm bu bilgiler ışığında; başa çıkma stratejileri üzerinde, ikinci düzey (second order) faktör analizi çalışması

yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda; yüzleşerek başa çıkma, planlı sorun çözme ve sosyal destek arama stratejileri bir faktör grubunda; kendini kontrol etme, sorumluluk alma, kaçma-kaçınma ve mesafe koyma stratejileri ise diğer faktör grubunda toplanmıştır. Bu noktada birinci boyut problem odaklı başa çıkma stratejileri kapsamında değerlendirilmiştir. Bu boyutun açıkladığı varyans %37,47 olarak bulunmuştur. Öte yandan, ikinci boyut, duygu odaklı başa çıkma stratejileri kapsamında değerlendirilmiştir. Bu boyutun açıkladığı varyans da %15,25 bulunmuştur. İki boyutlu yapının açıkladığı toplam varyans ise %52,72'dir. Tüm bu bulgular, literatür bilgileri ile de paralellik göstermiştir.

Araştırma kapsamında yer alan ergenlerden, başa çıkma yolları ölçeği uygulanırken stres yaşamalarına neden olan problem alanlarını açık uçlu olarak belirtmeleri istenmiştir. Belirlenen problemler; okul, akademik, arkadaş ilişkileri, aile ile ilişkiler, kişisel, kayıp ve diğer alanlar olmak üzere toplam yedi alanda sınıflandırılmıştır. Aşağıdaki tabloda, sınıflandırılan alanlara giren kız ve erkek ergenlere ilişkin betimsel bilgiler yer almaktadır.

Tablo - 6 Ergenlerin Stres Yaşamalarına Neden Olan Problem Alanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı (N=541)

	Problem Alanları							
Cinsiyet	Okul	Akademik	Arkadaş	Aile	Kişisel	Kayıp	Diğer	Toplam
Kız	25	62	77	61	47	12	8	292
Erkek	32	77	32	47	43	10	8	249
Toplam	57	139	109	108	90	22	16	541
Yüzde	10,5	25,7	20,1	20	16,6	4,1	3	100

Tablo - 6 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki kız ve erkek ergenlerin stres yaşamalarına neden olan problem alanları görülmektedir. Bulgulara göre kız ergenler, en çok arkadaş ilişkileri konusunda sorun yaşamaktadırlar, bunu akademik ve aile sorunları izlemektedir. Dördüncü olarak kişisel sorunlar ve beşinci olarak da okulla ilgili sorunlar yaşamaktadırlar. Kayıp ve diğer sorunları ise göreli olarak daha az yaşadıkları görülmektedir. Öte yandan; erkekler, en çok

akademik alanda sorun yaşamakta olup; bunu sırasıyla aile, kişisel, arkadaş, okul, kayıp ve diğer alanlarda yaşanan sorunlar izlemektedir.

c)Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Bacanlı, İlhan ve Aslan (2007) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçeğin geçerliğini sınamak için faktör analizi ve benzer ölçek geçerliği yöntemlerinden yararlanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin yapılan faktör analizinde beş farklı kişilik boyutunu ölçebilecek özellikte 40 sıfat çifti belirlenmiştir. Elde edilen boyutlar, beş faktör kişiliğe ait varyansın %52,6'ını açıklamıştır. Geliştirilen ölçeğin dış geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu karşılaştırmalardan beklenen yönde sonuçlar elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, ölçeğin geçerli olduğunu göstermiştir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, bu araştırma grubunda yer alan bireyler için de beş faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçeğin alt boyutlarının açıkladıkları varyanslar: Dışa dönüklük boyutu için %22,78, sorumululuk boyutu için %12,86, yumuşak başlılık boyutu için %7,26, duygusal dengesizlik boyutu için %6,61 ve deneyime açıklık için %5,09'dur. Bu beş boyutun toplam açıkladığı varyans %54,60'tır. Aşağıda sıfatlara dayalı kişilik ölçeğinin alt boyutlarının betimsel istatistikleri yer almaktadır.

Tablo - 7 Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeğinin Betimsel İsatatistikleri

	Ortalama	S.Sapma	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
Dışa Dönüklük	48,13	8,88	19,00	63,00
Sorumluluk	29,88	6,59	8,00	42,00
Yumuşak Başlılık	34,58	5,30	6,00	42,00
Duygusal Dengesizlik	10,09	3,63	3,00	21,00
Deneyime Açıklık	33,07	5,20	17,00	42,00

n=541

d) Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği: Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000), tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek; on olumlu, on olumsuz duygu maddeleri içermekte ve 5'li likert tipine göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı Negatif Duygu için ,83, Pozitif Duygu için ,86 bulunmuştur (Gençöz, 2000).

Olumlu ve Olumsuz Duygu (PANAS) ölçeği, bu araştırma grubunda yer alan bireyler için de iki boyutlu bir yapı sergilemektedir. Olumsuz Duygu boyutunun açıkladığı varyans %24,70'dir. Olumlu Duygu boyutunun açıkladığı varyans ise %12,96'dır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %37,66'dır. Aşağıdaki tabloda, ölçeğin betimsel istatistikleri yer almaktadır.

Tablo - 8 PANAS Ölçeğinin Betimsel İsatatistikleri (N=541)

	Ortalama	S.Sapma	En Düşük Puan	En Yüksek Puan
Olumlu Duygu.	34,37	6,45	12,00	49,00
Olumsuz Duygu	23,03	7,17	12,00	50,00

Tüm bu bilgilere ve bulgulara ek olarak, araştırmada yer alan ergenlerin doldurmuş oldukları ölçeklerden, öznel iyi oluş toplam puanı da elde edilmiştir. Bu araştırma grubundan elde edilen verilere göre, en düşük öznel iyi oluş toplam puanı -15,00'dır. Öte yandan, en yüksek öznel iyi oluş toplam puanı ise, 61,00'dır.

3.4.Verilerin Çözümlenmesi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri, SPSS 16 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) ve EQS 6.1 paket programları kullanılarak bilgisayarda yapılmıştır. Araştırmanın amacı olan öznel iyi olma durumunu açıklayan değişkenlerin belirlenmesinde, Path Analizi'nden yararlanılmıştır.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi, üç ardışık aşamada gerçekleştirilmiştir. Bu aşamaların ilkinde, veri setinde yer alan değişkenlerin path sayıltılarını ne derece karşıladıkları araştırılmıştır. İkinci aşamada, önerilen model ve alternatif modeller (model modifikasyonu) test edilmiş, son aşamada ise benimsenen modelde doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin parametre tahminleri verilmiştir. Araştırmada hata payı ,05 olarak alınmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, öncelikle önerilen "Path Modeli'nin" istatistiksel analizlerine ilişkin bulgular verilmiştir. Bu doğrultuda, sayıtlıların inclenmesine, hipotez (önerilen) modele ve alternatif modellere ilişkin bulgular sunulmuştur. Bunu, modellerin istatistiksel olarak karşılaştırılması ve modellerin uyum düzeylerine ilişkin katsayıların verilmesi izlemiştir. Son olarak da modeldeki dolaylı, doğrudan ve toplam etkilere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Path analizi yapılırken daha iyi uyum katsayıları elde edebilmek için ilk kural, sayıtlıların incelenmesidir. Aşağıda sayıtlıların incelenmesine ilişkin açıklamalar sunulmuştur.

Sayıtlıların incelenmesi birkaç aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, modelde yer alan değişkenler standartlaştırılmış ve duygu odaklı başa çıkma değişkenindeki standartlaştırılmış puanı: $Z_{,001}$ = 3,72 olan bir gözlem, tek yönlü aykırı değer olduğu düşüncesiyle, veri setinden çıkarılmıştır. Bunun yanında, Mahalonobis testi kullanılarak yapılan aykırı değer incelemesi sonucunda, $\chi^2_{6;.001} = 22{,}46$'dan büyük uzaklık değerine sahip bir gözlem de çok yönlü aykırı değer olduğu için, veri setinden silinmiştir. 543 kişi üzerinde yapılan aykırı değer analizleri sonucunda 2 gözlem analiz dışı bırakılmıştır. Sonuçta, toplam 541 ergen üzerinde çalışma yürütülmüştür.

Bu işlemler dışında, veri setinde tolerans, VIF ve koşul endekslerine bağlı olarak değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığı sonucuna varılmıştır. Diğer bir ifadeyle, sıfıra yaklaşan tolerans, 5 -10'dan büyük VIF ve 0,50'den büyük iki

varyansın eşlik ettiği 30'dan büyük koşul endeksine rastlanmamıştır (EK–1 ve -2).

Ayrıca ölçeklerin normal dağılım özelliklerine ne derece sahip oldukları, değişkenlerin eğiklik ve basıklık katsayıları, çoklu normal dağılım gösterip göstermedikleri ise Mardia'nın multivariate basıklık testiyle incelenmiştir (EK-3). Kline (1998), SEM tahmin yöntemlerinin kullanıldığı Monte Carlo benzetim çalışmalarına dayalı olarak, eğiklik endeksinin üçten, basıklık endeksinin ise 10'dan büyük olması durumunda değişkenlerin normal dağılım özelliği taşımadıklarını belirtmektedir. Kline'nin (2005) açıklamaları doğrultusunda, veri setinde yer alan altı değişkenin üçü negatif, bir değişkenin ise pozitif yönde eğik olduğu, ayrıca bileşimlerinin de normal dağılmadığı anlaşılmaktadır. Puan dağılımının eğik olması durumunda bir çözüm yolu olarak, Schumacker ve Lomax (2004), katılımcı sayısını artırmayı ya da doğrusal dönüşümler kullanmayı önermektedirler. Ayrıca dağılım, pozitif basık olduğunda SEM için eliptik tahmin yöntemlerinin kullanılmasını, negatif basıklıkta ise örneklemin artırılmasını ya da destekleme yapılmasını önermektedirler. Fidell ve Tabachnick (2007) ise, değişkenlerin istatistiksel bakımdan önemli ölçüde eğik olmalarının, büyük örneklemlerde analiz sonuçlarını değiştirecek şekilde bir farklılık yapmadığını ifade etmektedirler. Fidell ve Tabachnick'e (2007) göre, eğiklik katsayılarına ilişkin standart hata değerleri, büyük örneklemlerde azalmakta, bu yüzden de istatistiksel bakımdan önemli eğiklik değerleri bulunmaktadır. Ayrıca benzer bir durum, basıklık katsayısı için de geçerli olup, hatalı (düşük) varyans tahminleri; örneklem büyüklüğü 100'ü aşması durumunda pozitif basıklık, 200'ü geçmesi durumunda ise negatif basıklık için ortadan kalkmaktadır. Bu bilgiler ışığında, veri setinde 541 gözlem bulunduğundan ve daha sonra sonuçların yorumlanması güçleşeceğinden, değişkenlerin dönüştürülmesi düşünülmemiştir. Bununla birlikte, değişken dağılımlarının normalliğinden kaynaklanabilecek hataları en aza indirmek amacıyla path analizi sırasında Yuan-Bentler modeli kullanılmış ve bulguların sunumunda parametre tahminlerine ilişkin kuvvetli kestirim değerleri verilmiştir.

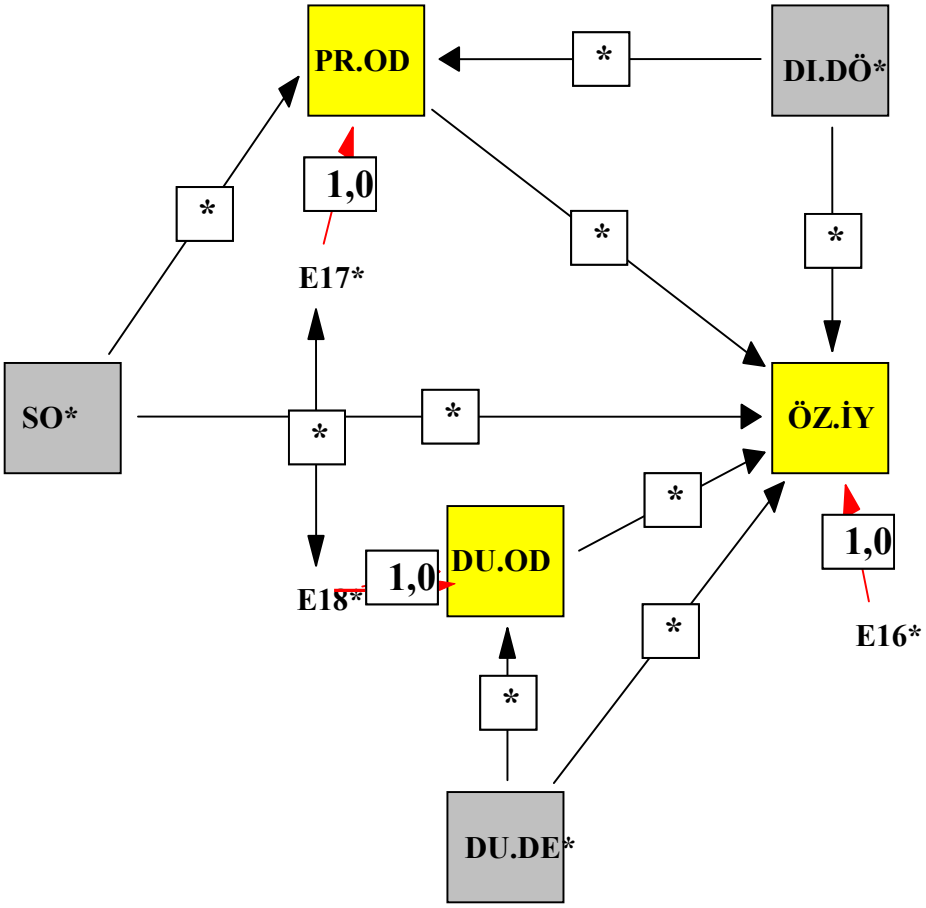
SEM'in gücü normal dağılıma sahip değişkenler arasında doğrusal ilişkiler bulunması durumunda artmaktadır. Değişken bileşimlerine ait normallikle de ilişkili olan doğrusallık ve varyansların eşitliği sayıltıları, değişkenlerin ikili saçılma grafikleri çizilerek gözden geçirilmiştir (EK, 4). Ek 4'te de görüldüğü gibi, değişkenler arasındaki ilişkiler doğrusal olup, bu ilişki, değişkenlerin düzeylerinde farklılaşma göstermemektedir.

Bilindiği gibi, büyük örneklemlerden hesaplanan kovaryans ve korelasyon katsayıları, küçük örneklemlerden hesaplananlara oranla daha durağan bir nitelik taşımaktadır. Path Analizi, değişkenler arasındaki kovaryanslara dayalı olarak gerçekleştirilmektedir. Çoğu kez 200 kişilik bir örneklem, en azından orta büyüklükteki modeller için yeterli görülmekle birlikte, çoklu regresyonda olduğu gibi, beklenen etki büyüklükleri ve değişkenlerin dağılımları analizin gücünden etkilenmektedir. Bu nedenle, örneklem büyüklüğü belirlenirken kişi sayısı parametre sayısına bölünür. Çıkan sonuç, 10'dan büyükse, modelin test edilebilmesi için yeterli örneklem büyüklüğüne ulaşılmış olduğu sonucuna varılmaktadır (Kline, 1998). Önerilen modelde 18 parametre yer almaktadır. Katılımcı grubun parametre sayısına oranı (541 / 18) 30,05'tir. Bu oran, Path'in test edilebilmesi için gerekli örneklem büyüklüğüne erişildiğini göstermektedir.

Yukarıdaki açıklamalara bakıldığında, path analizi için gerekli sayıtlıların karşılandığı görülmektedir. Bu doğrultuda model test etme aşamasına geçmeden önce tanımlanan modeli kısaca açıklamakta yarar vardır.

Tanımlanan (hipotez) modelde, başa çıkma stratejilerinin ve kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu yordama güçleri incelenmiştir. Modele göre, duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejileri ile kişilik özelikleri (duygusal dengesizlik, dışa dönüklük ve sorumluluk), öznel iyi oluşu doğrudan yordamaktadır. Ayrıca sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özelliklerinin, öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkide problem odaklı başa çıkmanın; duygusal dengesizlikle öznel iyi oluş arasındaki ilişkide ise duygu odaklı başa çıkmanın, dolaylı etkileri olduğu varsayılmıştır. Hipotez model, Şekil 3'de sunulmuştur.

Şekil – 3 Tanımlanan (Hipotez) Model



Not: Problem Odaklı Başa Çıkma: PR.OD; Duygu Odaklı Başa Çıkma: DU.OD; Sorumluluk: SO; Dışa Dönüklük: DI.DÖ; Duygusal Dengesizlik: DU.DE ve Öznel İyi Oluş: ÖZ.İY olarak adlandırılmıştır.

Şekil - 3'de bağımlı ve içsel değişkenler sarı renkle, bağımsız değişkenler ise gri renkle gösterilmiştir. Ayrıca tek yönlü oklar öngörülen doğrudan etkileri, iki yönlü oklar değişkenler arasında yönü belirtilmeyen ilişkilerin bulunduğunu ifade

etmektedir. Ayrıca E sembolleri, ilgili gösterge değişkenlerde açıklanmayan varyans miktarını belirtmektedir. İki değişken arasında bir okun bulunmayışı ise, modelde ele alınan değişkenler arasında bir ilişkinin öngörülmediğini göstermektedir.

Yukarıdaki bilgiler, test edilen modelin bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkileri belirtmektedir. Aşağıda bu ilişkileri içinde barındıran, model tahminine ilişkin bilgiler ve bulgular yer almaktadır.

Analiz sonuçlarına göre, modelde yer alan değişkenlerin birbiriyle ilişkisiz olduğunu öngören bağımsızlık modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\chi^2_{15} = 521{,}48; p = .000$). Başka bir deyişle, bağımsızlık modeline ilişkin uyum katsayısının çok yüksek bir değere sahip olması, veri setinden elde edilen varyans–kovaryans matrisinin test edilmeye uygun olduğunu, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında yeterli düzeyde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

Analizin ikinci adımında, hipotez model (tanımlanan) test edilmiştir. Hipotez modelin uyum katsayıları, Yuan-Bentler uyum endeksiyle gerçekleştirilmiştir. Yuan-Bentler $\chi^2_6 = 87{,}58; p < .000$ dır. Ki-Kare (X^2), en yaygın kullanılan mutlak uyum endekslerden biridir ve X^2 endeksi, doğal olarak uyumun ne kadar kötü olduğunu kestirmektedir. Bu nedenle “0” değeri mükemmel uyumu gösterirken, yükselen X^2 değerleri gözlenen kovaryans matrisinin modele dayalı olarak üretilen (hesaplanan) kovaryans matrisinden ne ölçüde ayrıldığının bir göstergesidir. Dolayısıyla, büyük X^2 değerleri önerilen modelin eldeki veriye uymadığını göstermektedir. Hu ve Bentler (1995) tarafından X^2 değerleri, örneklem büyüklüklerine duyarlı olduklarından başka uyum endekslerinin kullanılması önerilmektedir (Sümer ve ark., 2000). Bundan hareketle, bağımsız model ile karşılaştırıldığında, önerilen modelin önemli ölçüde daha yüksek uyum katsayılarına sahip olduğu ($\chi^2_9 = 433{,}9; p < .000$) ve veri setinde yer alan değişkenler arasındaki değişimi açıklamada kabul edilebilir düzeyde yeterli olduğu ileri sürülebilir. Bununla birlikte, daha iyi uyum katsayılarına ek olarak daha ekonomik bir model elde edebilmek amacıyla post hoc model değişiklikleri gerçekleştirilmiştir. Lagrange Multiplier (L-M), Wald istatistiksel test sonuçlarına

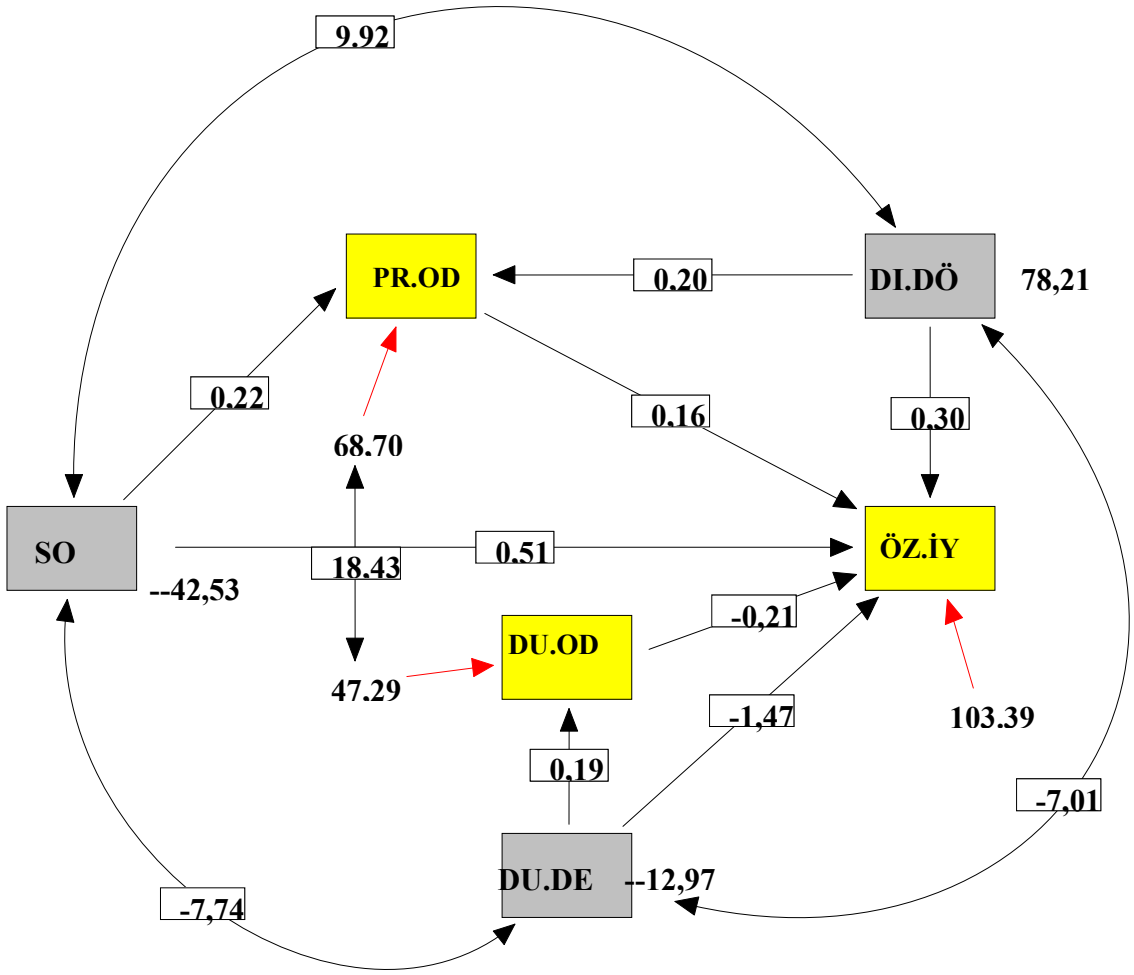
ve korelasyonel ilişkilere dayalı olarak hipotez modele üç korelasyon eklenmiş, ancak path çıkarılmamıştır. Tablo 17'de, test edilen modellere ilişkin düzeltilmiş X^2, sd, NFI, NNFI, CFI ve $\Delta\chi^2$ fark testi sonuçları verilmiştir.

Tablo - 9 Post Hoc Model Değişikliklerine İlişkin Genel Uyum Katsayıları

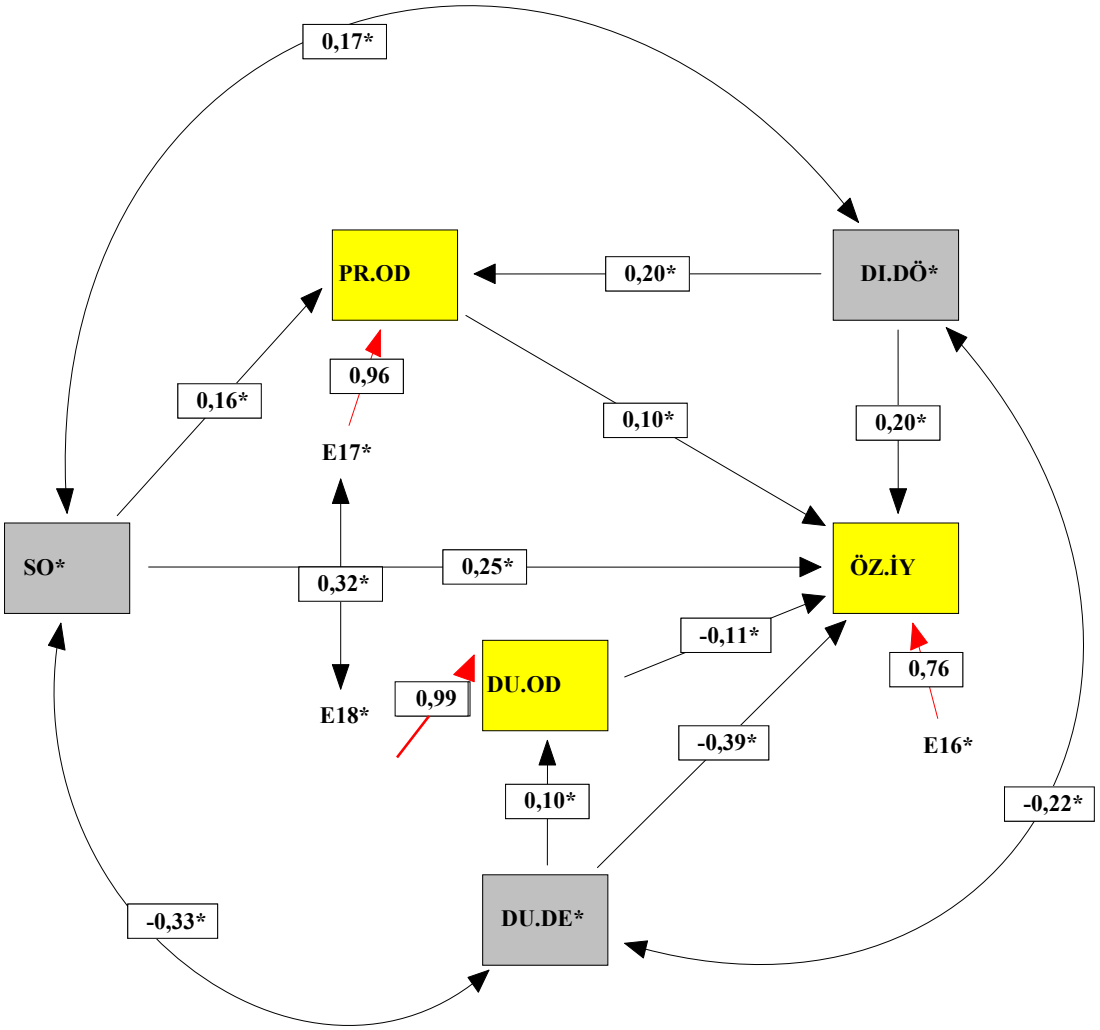
Model Yuan-Bentler	χ^2	sd	NFI	NNFI	CFI	RMSEA	$\Delta\chi^2$
Model 1. Hipotez model							
	87,58	6	,79	,49	,80	,18	-
Model 2. Duygusal Dengesizlik ⟷ Sorumluluk kişilik özelikleri arasına bir hata korelâsyonu eklendi							
	38,88	5	,91	,75	,92	,12	$48,7_{(1)}$.***
Model 3. Duygusal Dengesizlik ⟷ Dışa dönüklük kişilik özelikleri arasına bir hata korelasyonu eklendi							
	27,11	4	,94	,81	,95	,11	$11,77_{(1)}$.***
Model 4. Sorumluluk ⟷ Dışa dönüklük kişilik özelikleri arasına bir hata korelasyonu eklendi							
	11,41	3	,98	,90	,98	,07	$15,7_{(1)}$.***

Tablo 9'da hipotez modele, kişilik özelikleri arasında, L-M test sonuçlarına bağlı olarak ilişkiler eklenmiştir. Bu ilişkilerin eklenmesi hipotez modelde önemli bir iyileşme sağlamıştır ($\chi^2_3 = 76,17; \underline{p} < .000$). Buna göre, Model 4 benimsenmiş ve benimsenen nihai modele ilişkin parametre tahminleri Şekil 3 ve 4'de verilmiştir.

Şekil 4: Nihai Model: Standartlaştırılmamış Katsayılar



Şekil 5: Nihai Model: Standartlaştırılmış Katsayılar



Not: Problem Odaklı Başa Çıkma: PR.OD; Duygu Odaklı Başa Çıkma: DU.OD; Sorumluluk: SO; Dışa Dönüklük: DI.DÖ; Duygusal Dengesizlik: DU.DE ve Öznel İyi Oluş: ÖZ.İY olarak adlandırılmıştır.

Yapılan analizlerin sonunda hipotez modelin, model iyileştirmeleriyle birlikte kabul edilebilir uyum katsayılarına sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle, modeldeki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler aşağıda tabloda gösterilip daha sonra açıklanmıştır.

Tablo – 10 Nihai Modelin Değerlendirilmesi

Kişilik Özellikleri	Standartlaştırılmış Katsayı	Standartlaştırılmamış Katsayı	Etki Büyüklüğü
Duygusal Dengesizlik	-.39	-1,47	Yükseğe Yakın
Sorumluluk	,25	,51	Orta
Dışa Dönüklük	,20	,30	Orta
Duygu Odaklı Başa Çıkma	-,11	-,21	Düşük
Problem Odaklı Başa Çıkmanın Doğrudan Etkisi	,10	,16	Düşük
Problem Odaklı Başa Çıkmanın Aracılık Etkisi	,02	,03	Düşük
Toplam Etkiler	,22	,33	Orta

Araştırmadaki yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri aşağıda açıklanırken, standartlaştırılmış ve standartlaştırılmamış path katsayıları kullanılmıştır. Kline (1998), standartlaştırılmış path katsayılarını; ,10'dan düşükse küçük; ,30'dan küçükse orta ve ,50'den büyükse yüksek etki büyüklüğü olarak tanımlamıştır. Buna göre, bir kişilik özelliği olarak duygusal dengesizlik, öznel iyi oluşun modeldeki en güçlü yordayıcısıdır (standartlaştırılmış katsayı = -,39). Duygusal dengesizlik puanlarındaki bir birim artış, öznel iyi oluşu, -1,47 puan azaltmaktadır. Öznel iyi oluşun ikinci derece en güçlü yordayıcısı

sorumluluk kişilik özelliğidir. Sorumluluk kişilik özeliğinin standartlaştırılmış path katsayısı ,25'tir. Bu sonuç, öznel iyi oluşun açıklanmasında sorumluluğun orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, sorumluluk puanlarındaki bir birimlik artış, öznel iyi oluşu ,51 puan yükseltmektedir. Benzer şekilde, dışa dönüklük kişilik özeliği ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dışa dönüklük puanlarındaki bir birimlik artış, öznel iyi oluşu, ,30 puan yükseltmektedir (standartlaştırılmış katsayı = ,20).

Şekil 3 ve Şekil 4 incelendiğinde, kişilik özeliklerinin öznel iyi oluşu, başa çıkma yöntemlerine göre daha güçlü yordadığı anlaşılmaktadır. Hem duygu hem de problem odaklı başa çıkma stratejileri, öznel iyi oluşu düşük düzeyde yordamaktadır. Problem odaklı başa çıkma puanlarındaki bir birimlik artış, öznel iyi oluşu ,16 puan artırırken; duygu odaklı başa çıkma puanlarındaki bir birimlik artış, öznel iyi oluşu -,21 puan azaltmaktadır (standartlaştırılmış katsayılar=,10 ve -,11).

Bu sonuçlara göre, araştırmanın başlangıcında öngörülen "Kişilik özeliklerinin ve başa çıkma yöntemlerinin, öznel iyi olma üzerinde doğrudan etkileri vardır" hipotezleri desteklenmiştir.

Şekil 2'den de anlaşılacağı gibi, hipotez modelde öznel iyi oluşla duygusal dengesizlik arasında duygu odaklı başa çıkmanın; sorumluluk ve dışa dönüklük ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide ise, problem odaklı başa çıkmanın aracılık ettikleri gözlenmektedir. Başka deyişle, duygusal bakımdan dengesizlik, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına neden olmakta, duygu odaklı başa çıkma da öznel iyi oluşu azaltmaktadır. Benzer şekilde sorumluluk ve dışa dönüklük puanları yüksek kimseler problem odaklı başa çıkmayı kullanmakta, problem odaklı başa çıkma da öznel iyi oluşu artırmaktadır. Bununla birlikte, analiz sonuçları duygusal dengesizlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu odaklı başa çıkmanın, dolaylı bir etkisinin olmadığını göstermiştir (Sobel test= -1,92; P=,97).

Öte yandan problem odaklı başa çıkma, sorumluluk ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye önemli bir katkı sağlamamaktadır (Sobel test= -1,92; P=,97). Buna karşın, dışa dönük olma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide ise dolaylı bir

katkısı bulunmaktadır (Sobel test= 3,58; P=,000). Bu sonuçlar, dışa dönük kişilik özelliğine sahip bireylerin daha çok problem odaklı başa çıkmayı kullandıklarını, problem odaklı başa çıkmanın da öznel iyi oluşu artırdığını göstermektedir (standartlaştırılmış katsayı=0,02). Bu noktada, problem odaklı başa çıkmanın dolaylı katkısının önemli, fakat düşük düzeyde olduğu sonucuna varılabilir.

Bu çalışmada, öznel iyi oluş üzerinde dışa dönüklük kişilik özelliğinin, doğrudan ve dolaylı etkileri bulunmuştur. Öte yandan diğer değişkenlerin, öznel iyi oluşu doğrudan etkiledikleri soncuna varılmıştır.

Bir değişkenin diğeri üzerindeki toplam etkisi, aralarındaki tüm doğrudan ve dolaylı etkilerin toplamı olarak tanımlanmaktadır. Buna göre, dışa dönüklüğün öznel iyi oluş üzerindeki toplam etki büyüklüğü, standartlaştırılmamış, .30+.20*,16=,33 iken; standartlaştırılmış, ,22'dir (Z= 5,88; P < ,00). Bu bulgulara ek olarak; araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenler, bir bütün olarak öznel iyi oluştaki varyansın % 42,8'ini açıklamaktadır.

Bulgulara genel olarak bakıldığında, kişilik özelliklerinin ve başa çıkma yöntemlerinin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki doğrudan etkileri anlamlı bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden, sadece dışa dönüklük özelliğinin, problem odaklı başa çıkma aracılığı ile de ergen öznel iyi oluşunu etkilediği sonucuna varılmıştır.

5. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu çalışma, başa çıkma stratejilerinin ve kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda kurulan sekiz hipotezden altısı doğrulanırken, iki hipotez doğrulanmamıştır.

Bu bölümde; araştırmanın bulguları, öncelikle genel olarak daha sonra ise, araştırma hipotezleri bağlamında değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

5.1.1. Genel Olarak Araştırma Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Bu çalışmanın bulgularını, pek çok faktörle açıklamak ve değerlendirmek olasıdır. Bulgular genel olarak; açıklanan varyanslar, ergen gelişimi, başa çıkma yöntemlerinin niteliği, kişilik özellikleri ve başa çıkmanın öznel iyi oluş üzerindeki etki derecesi bağlamında değerlendirilmiştir.

Araştırmada yer alan değişkenler, ergen öznel iyi oluşu varyansının % 42'sini açıklamaktadır. Bu konuda, %58 oranında açıklanamayan varyans bulunmaktadır. Liretatüre bakıldığında, bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen pek çok değişkenin olduğu görülür. Kişilik özellikleri, durumsal koşullar, bilişsel değerlendirmeler, kültürel değerler ve öncelikler, bu değişkenlere örnek verilebilir. Bu araştırmanın bulgularını, yukarıdaki bilgiler doğrultusunda genel olarak değerlendirmek mümkündür. Bu bağlamda, açıklanmayan varyansın, araştırmada ele alınmayan değişkenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları, ergen gelişimi açısından da değerlendirilebilir. Bu bağlamda, başa çıkma konusu, gelişimsel yaklaşımla açıklanmaktadır. Bu yaklaşıma göre, gelişimsel geçişler önemlidir. Gelişimsel geçişlerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi aracılığıyla; özsaygı, özyeterlilik, egemenlik duygusu, içsel kontrol ve sorumluluk gibi kaynaklar gelişerek etkilerini artırmaktadır. Bu artış da, başa çıkma ve öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Moss ve Billings, 1982). Bu araştırma kapsamındaki ergenlerin yetişkinlere göre daha az gelişmiş olmaları güçlü bir olasılıktır. Dolayısıyla, araştırma sonuçlarındaki başa çıkmayı ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin etkisi, bu az gelişmişlikten kaynaklanabilir.

Araştırma bulguları, başa çıkma stratejilerinin niteliği kapsamında ele alınabilir. Başa çıkma stratejileri, literatürde, uyum sağlayıcı olan ve olmayan olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Bireyler, problemlerini çözmek amacıyla ne kadar az çaba gösterirlerse ya da ne kadar az çaba ile olumlu sonuçlar alırlarsa, göstermiş oldukları çabalarının miktarı, onlar için uyum sağlayıcı olmaktadır (Aldwin ve Revenson, 1987). Bu çalışmada elde edilen istatistikî sonuçlar, ergenlerin uyum sağlayıcı başa çıkmalarının, oranlarını da gösteriyor olabilir. Bir başka ifadeyle, ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırmak için gösterdikleri çabanın, ergenler için uyum sağlayıcı olduğu söylenebilir.

“Ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde, kişilik özelliklerinin mi yoksa başa çıkmanın mı daha fazla etkisi vardır ?” sorusunun yanıtını vermesi açısından bu çalışma, oldukça anlamlıdır. Bu çalışmaya göre, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı, başa çıkmadan daha etkilidir.

5.1.2. Başa Çıkma Stratejilerinin Ergen Öznel İyi Oluşu ile İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Çalışmada, ergen öznel iyi oluşunun problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden istatistikî olarak etkileneceği hipotezleri kurulmuştur. Bu hipotezler, hem ampirik araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilere hem de kuramsal açıklamalardan çıkarsanan bilgilere dayalı olarak kurulmuştur (Essex ve ark., 1999; Folkman ve Moskowitz, 2000; Frey, 1989; Glidden, Billings ve

Jobe ,2006; Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus ve Folkman, 1987; Moskowitz ve ark., 1996). Bu çalışma, araştırmaların bulgularını ve kuramsal çalışmaların yorumlarını doğrular niteliktedir.

Çalışmanın bulguları, başa çıkma stratejilerinin doğası ile etkililiği ve çalışma grubunun özellikleri açılarından ele alınıp tartışılmıştır.

Bulgular, başa çıkma stratejilerinin etkililiği bağlamında ele alınabilir. Başa çıkma stratejilerinin bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olup olmadığının ortaya konulması gereklidir (Aldwin ve Revenson,1987). Bu çalışma, literatürde sözü edilen bu sorunun yanıtını ortaya koymaktadır. Bulgulara bakıldığında, duygu odaklı başa çıkma, ergenlerin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Öte yandan, problem odaklı başa çıkmanın ise, ergenlerin öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilediği sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle, ergenler için problem odaklı başa çıkmanın gerçekten de uyum sağlayıcı olduğu; öte yandan, duygu odaklı başa çıkmanın ise, uyum sağlayıcı olmadığı sonucuna varılabilir. Çünkü problem odaklı başa çıkma, ergen öznel iyi oluşunu artırırken duygu odaklı başa çıkma, ergen öznel iyi oluşunu azaltmaktadır.

Bu çalışma grubunda; ergenlerin öznel iyi oluşlarını, problem odaklı başa çıkma artırırken duygu odaklı başa çıkma azaltmaktadır. Bu sonucun nedeni, problem ve duygu odaklı başa çıkmanın doğasında aranabilir. Problem odaklı başa çıkmayı kullanan ergenler, sorunun kaynağını ortadan kaldırmaya çalıştıkları için, öznel iyi oluşları artmıştır denilebilir. Duygu odaklı başa çıkmayı kullanan ergenlere gelince; bu ergenler, olumsuz duygulara odaklanarak adeta belirtilerle uğraştıkları için, bunların öznel iyi oluşlarının olumlu anlamda artış göstermediği düşünülebilir.

Problem odaklı başa çıkmanın ergen öznel iyi oluşunu artırmasının bir başka nedeni, problem odaklı başa çıkmanın yapısıdır denilebilir. Çünkü problem odaklı başa çıkma, stres oluşturan problemi çözmek için çaba göstermeyi içermektedir. Problem odaklı başa çıkma; bilgi toplama, karar verme, plan yapma ve çatışmaları çözme gibi becerileri gerektirir. Problem odaklı başa çıkma, bireylerin amaç belirleyip bu amaçlar doğrultusunda hareket etmelerine yardımcı da olmaktadır. Böylece bireyler, dikkatlerini bir noktaya odaklayarak

dağınıklıktan ve olumsuz duygulardan kurtulmaktadırlar. Problem odaklı başa çıkma, bireylerin kontrol algılarını yükselterek onların çevrede ustalaşma duygularını yaşamalarına yardımcı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Sonuçta kendisini yetkin hisseden birey, kendisini öznel açıdan iyi hissetmektedir. Bu kazanımlar, ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırmış olabilir.

Başa çıkma stratejilerinin ergen öznel iyi oluşunu etkilemesine ilişkin araştırma bulgusu, çalışma grubunun özelliği açısından ele alınabilir. Başa çıkma stratejilerinin gerçekten etkili olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Bunun için bireylerin ruh sağlığı açısından olumlu ve olumsuz olanlar olmak üzere iki grupta değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu yöntemle, hangi başa çıkma stratejilerinin ne düzeyde etkili olduğu ortaya konabilir. Böylece başa çıkma stratejilerinin bireyler üzerindeki etkisi, bir süreç olarak da daha rahat gözlenebilir (Aldwin ve Revenson, 1987). Bu çalışmada ergenler, ruh sağlığı açısından olumlu ya da olumsuz bir şekilde ikiye ayrılarak değerlendirilmemiştir. Bu çalışma, klinik gözlem altında olmayan sağlıklı ergenler üzerinde yapılmıştır. Bu noktada, karnı kısmen tok olan bireye yediği yemeğin verdiği haz ile, karnı oldukça aç olan bireye verdiği haz aynı olmayacaktır. Kısacası, sağlıklı ve sağlıksız ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin onların öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi aynı olmayacaktır. Bu çalışma, klinik koşullarda yapılsa idi, ergen öznel iyi oluşları üzerinde başa çıkma stratejilerinin etkisi çok daha fazla olabilirdi.

5.1.3. Kişilik Özelliklerinin Ergen Öznel İyi Oluşu ile İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Çalışmada ergen öznel iyi oluşunun kişilik özelliklerinden istatistikî olarak etkileneceği hipotezleri kurulmuştur. Bu hipotezler, hem ampirik araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilere hem de kuramsal açıklamalardan çıkarsanan bilgilere dayalı olarak kurulmuştur (Bostic ve Ptacek, 2001; Costa ve McCrea,1980; Deiner ve ark., 1999; DeNeve ve Cooper,1998; Derryberry ve Reed, 1994; Emmons,1986; Emmons ve McCullough, 2003; Fujita 1991; Furnham ve Cheng, 1997; Gray, 1991; Heady ve Wearing, 1992; Hills ve Argle,

2001; Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus ve Folkman, 1987; Lucas ve arkadaşları, 1998; Lykken ve Tellegen, 1996; Magnus ve Deiner, 1991; Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002; Penley ve Tomaka, 2002; Rusting ve Larsen, 1997; Tamir ve ark. 2002). Bu araştırma sonuçları da, literatür bilgilerine paralel sonuçlar ortaya koymuştur.

Araştırma kapsamında ele alınan ergen kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki doğrudan etkileri anlamlıdır. Bu sonuçlar da, pek çok nedenle açıklanabilir. Bu kısımda, önce kişilik özellikleri ile ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiler, genel olarak değerlendirilmiştir. Daha sonra, dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşuyla ilişkileri ele alımıştır.

a) Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki İlişkilerin Genel Olarak Değerlendirilmesi

Bu çalışmada, sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşunu artırdığı; duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin ise, azalttığı bulunmuştur. Bu bulgular, Schopenhauer felsefesi, ergenlikte kişilik gelişimi ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörler açısından değerlendirilip tartışılmıştır.

Araştırma sonuçlarındaki kişilik özelliklerinin ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkilemesi bulgusu, Schopenhauer'ın düşüncelerini desteklemektedir. Schopenhauer'a göre, insanın ne olduğu ve dolayısıyla kendi kişiliğinde neye sahip olduğu, her zaman düşünülmesi gereken bir konudur. Çünkü ona her zaman ve her yerde eşlik eden, aynı zamanda bütün deneyimlerine rengini veren şey, onun kişiliğidir. Kişilik, bir insanın ne olduğunu ve kendisinin neye sahip olduğunu gösteren en önemli yapıdır. Bu yapı, bireyin mutluluğundaki ve esenliğindeki tek ve doğrudan etkendir. Bireyin mutluluğunda, diğer her şeyin dolaylı yoldan etkisi vardır (Aydoğan, 2005). Bu çalışmada ele alınan dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki doğrudan etkileri anlamlıdır. Bu anlamlı etki, bireyin kişiliğinin her zaman ve her koşulda yanında olması gerçeğine dayanabilir.

Araştırmada kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu etkilemesi orta ve düşük düzeyde bulunmuştur. Bu bulgu, ergenlerin kişilik gelişimleri bağlamında değerlendirilebilir. Beş faktörlü kişilik modelindeki alt boyutların gelişimsel doğasına bakıldığında, bu boyutların orta çocuklukta kendisini göstermeye başladığı ve yaşamın ilerleyen yıllarında gelişimini tamamladığı sonucuna varılmaktadır (McCrae ve Costa, 1986). Bu bilgiler, kişilik özelliklerinin ergenlikte gelişimlerini dinamik bir şekilde devam ettirdiklerini göstermektedir. Hem gelişim sürecinin tamamlanmaması hem de farklı değişkenlerin varlığı, öznel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasında açıklanan varyansın düşmesine neden olmuş olabilir.

Araştırma bulguları, ergen öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler açısından ele alınıp değerlendirilebilir. Bu doğrultuda, ergen öznel iyi oluşunu sadece dışsal faktörler açısından ele almamak gerekir. McCullough, Huebner ve Laughlin'ne (2000) göre, kişi-içi faktörlerin, ergen öznel iyi oluşu üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Bu çalışmayla da kişi-içi faktörlerden olan kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki etkilerinin önemi bir kez daha ortaya konmuştur. Bu önem, ergenlerin öznel iyi oluşlarının artırılmasına yönelik müdahale çalışmalarında, kişi-içi faktörleri de göz önünde bulundurmanın gereğini göstermiştir.

b) Dışa Dönüklük, Duygusal Açıdan Dengesizlik ve Sorumluluk Kişilik Özelliklerinin Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olan İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Araştırmada, ergen öznel iyi oluşu ile duygusal dengesizlik kişilik özelliği arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde; sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile olumlu yönde ve düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, sabit nokta düzeyi, duygusal aktiflik, duygusal bilgiyi işleme süreci, beyin temelli sistemler, duyguların ve yaşantıların deneyimlenme şekilleri bağlamında tartışılıp değerlendirilmiştir.

Bulguları, sabit nokta düzeyi bağlamında ele almak olasıdır. Bilindiği gibi, öznel iyi oluşu kişilik özelliği olarak ele alan araştırmacılar, öznel iyi oluştaki bireysel farklılıkları, sabit nokta düzeyi ile açıklamaktadırlar. Sabit nokta

kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluşlarının sabit bir düzeyi vardır. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, çeşitli yaşam olaylarından etkilenerek değişse de zamanla sabit noktalarına tekrar dönecektir (Emmons ve McCullough, 2003; Lykken ve Tellegen, 1996). Araştırmada yer alan bireyler, bir bütün olarak ele alındığında, araştırmada ölçülen sorumluluk, duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ile ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiler, ergenlerin sabit nokta düzeylerini gösteriyor olabilir. Elde edilen değerlerin çok üstü ve altı, dengeden uzaklaşılmış bir değer olarak kabul edilebilir.

Araştırma bulguları, dışa dönük ve duygusal açıdan dengesiz ergenler için duygusal aktiflik bağlamında değerlendirilebilir. Bu noktada, belli kişilik özelliklerine sahip bireyler, o kişilik özelliklerine uygun olarak olumlu ve olumsuz duyguları yaşama isteklerinde bulunacaklardır. Bu istekleri belirtmeye "duygusal aktiflik" denilmektedir. Duygusal aktiflik bağlamında, dışa dönük bireyler, içe dönük bireylere oranla daha fazla olumlu duyguları deneyimlemeyi isteyeceklerdir. Duygusal açıdan dengesiz olan bireyler ise, dengeli bireylere oranla daha fazla olumsuz duyguları deneyimlemeyi isteyeceklerdir (Rusting ve Larsen, 1997; Rusting, 1998). Sonuç olarak; araştırma grubunda yer alan dışa dönük ergenler, olumlu duyguları; duygusal açıdan dengesiz olan ergenler ise, olumsuz duyguları deneyimlemek istemiş olabilirler. Bu nedenle, duygusal dengesizlik ve dışa dönüklük, öznel iyi oluşla farklı düzeyde ve farklı yönde ilişkiler göstermiştir denilebilir.

Araştırma bulguları, duygusal bilgiyi işleme süreci bağlamında da değerlendirilebilir. Kişilik özelliklerine bağlı olarak, olumlu ya da olumsuz duygulara ilişkin duyguları algılama, hatırlama ve duygulara dikkat etme süreçleri farklılaşmaktadır. Örneğin; dışa dönükler, içe dönüklere oranla ödüllendirici uyarana karşı dikkatlerini daha uzun süreli yoğunlaştırmaktadırlar. Yine dışa dönükler, olumlu duygu durumunda iken içe dönükler ise, olumsuz duygu durumunda iken, ilgi duydukları konulara daha çabuk güdülenmektedirler (Tamir ve ark. 2002). Araştırma kapsamında yer alan dışa dönük ergenler, olumlu duyguları; duygusal açıdan dengesiz olan ergenler ise, olumsuz duyguları daha çok işleme eğiliminde olabilirler. Bu eğilimlerden dolayı, dışa

dönüklüğün öznel iyi oluşla olan ilişkisi, olumlu ve orta düzeyde; duygusal dengesizliğin öznel iyi oluşla olan ilişkisi olumsuz ve orta düzeyde çıkmış olabilir.

Elde edilen sonuçlar, duygusal açıdan dengesiz ve dışa dönük ergenlerin beyin temelli farklı sistemleri kullanmalarıyla açıklanabilir. Gray (1991), bireyler arasındaki kişilik farklılıklarını açıklayan beyin temelli iki sistemin bulunduğunu belirtmektedir: Bunlardan ilki olan Davranışı Harekete Geçiren Sistem (Behavioral Activation System, BAS), ödülle ilgili ve davranışın cezalandırılmadığı ve kontrol edilmediği ipuçlarına duyarlıdır. Davranışı Ketleyen Sistem (Behavioral Inhibitation System, BIS) ise, ceza ve ödülün olmadığı ipuçlarına duyarlıdır. Bu iki sistem doğrultusunda dışa dönükler, ödül sinyallerine karşı daha çok duyarlıdırlar (yüksek BAS). İçe dönükler ise, ceza sinyallerine daha çok duyarlıdırlar (yüksek BIS). Ödüle karşı harekete geçirici sistem olan BAS, olumlu duyguların üretilmesi ile ilişkilidir. Buna karşın cezaya karşı harekete geçiren sistem olan BIS, olumsuz duyguların üretilmesinden sorumludur. Bu çalışmada yer alan dışa dönük ergenler, duygusal açıdan dengesizlere oranla davranışlarını harekete geçiren sistemlerinin aktifliğinden dolayı ödüle duyarlı olmuşlar ve ödülü elde edince öznel iyi oluşları artmıştır denilebilir.

Bu çalışmada yer alan duygusal açıdan dengesiz ergenler, daha çok olumsuz duyguları; dışa dönükler ise daha çok olumlu duyguları deneyimledikleri için öznel iyi oluş açısından farklı örüntüler sergilemektedirler diye düşünülebilir. Çünkü Lucas ve arkadaşları (1998), dışa dönüklerin ödüle daha duyarlı olduklarını söylemektedirler. Bu duyarlılığın sonucunda ödülle ilişkili uyarana ulaştıklarında daha fazla olumlu duygular yaşayacaklarını belirtmektedirler. Dışa dönükler, daha fazla olumlu duygu yaşamak için toplumsal durumlardaki ödülle ilişkili uyaranlara yönelecekler; dolayısıyla, olumlu duygularını artırmak için dışa dönüklük davranışları sergileyeceklerdir. Bununla beraber, ödüle duyarlı olma özelliği, dışa dönüklerin daha fazla sosyal beceri kazanmalarını sağlar. Bu becerileri kullanan dışa dönük bireyler, insanlara daha çekici geldikleri için daha fazla arkadaşa sahip olacaklar ve duruma uygun olumlu duygular yaşayacaklardır. Dışa dönüklerin aksine duygusal açıdan dengesiz bireyler,

ödüle duyarlı olmadıkları için ve sosyal beceri eksikliğinden dolayı yakın ilişkilere daha az yönelecekler ve olumlu duyguları daha az deneyimleyeceklerdir. Dolayısıyla bu bireylerin, öznel iyi oluşları daha düşük düzeyde olacaktır.

Benzer şekilde, bu çalışmada yer alan duygusal açıdan dengesiz olan ergenler, olumsuz yaşantıları deneyimledikleri için öznel açıdan daha düşük bir örüntü sergilemektedirler diye düşünülebilir. Çünkü duygusal dengesizlik, olumsuz duygularla daha çok ilişkilidir. Yüksek düzeyde nevrotik bireyler, daha az nevrotik olan bireylere oranla, oldukça fazla olumsuz yaşam olayları deneyimlemektedirler. Olumsuz yaşam olayları ile birlikte gerçekleşen olumsuz duygu ve düşünceler, bireyin kendini yıkıcı davranışlar sergilemesine ve dolayısıyla duygusal açıdan dengesizlikler yaşamasına neden olmaktadır (Heady ve Wearing, 1992). Bu da, onların düşük düzeydeki öznel iyi oluşlarının kaynağını oluşturabilir.

5.1.4. Kişilik Özellikleri İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada kişilik özelliklerinin duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejileri ile istatistikî olarak ilişkili olduğu hipotezleri kurulmuştur. Bu hipotezler, hem ampirik araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilere hem de kuramsal açıklamalardan çıkarsanan bilgilere dayalı olarak kurulmuştur (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986; Glidden, Billings ve Jobe, 2006; Kato ve Petersen, 2005).

Bu bölümde çalışma bulguları; başa çıkmanın ele alınış şekli, bilimin evrenselliği, duygusal dengesizlik ve strese maruz kalma, başa çıkma konusunda yeterli olma ve sorumluluk ile problem odaklı başa çıkmanın ortak yönleri noktalarında ele alınmış ve tartışılmıştır.

Bulgular, başa çıkmanın nasıl ele alınması gerektiği doğrultusunda değerlendirilebilir. Öncelikle başa çıkma literatürüne bakıldığında, başa çıkmanın iki farklı bağlamda değerlendirildiği görülür. Bunlardan ilki, başa çıkmayı kişilik özelliği olarak ele alan yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre başa

çıkma, kişilik özelliklerinin yansımasıdır. Dolayısıyla, çevresel koşulların durumdan duruma değişmesi, başa çıkma konusunda önemli değildir. Önemli olan, bireylerin hangi tür kişilik özelliklerine sahip olduklarıdır (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Bu çalışma bulguları, başa çıkmayı kişilik özellikleri açısından ele alan görüşü desteklemiştir. Gerçekten de, kişilik özelliklerinin bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır.

Bu çalışmanın bulguları, bilimin evrenselliğini ve dolayısıyla insan doğasının evrenselliğini göstermesi açısından oldukça anlamlıdır. Benzer konularda yapılan çalışmalarda, başa çıkma stratejileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmalarda ilk olarak, problem odaklı başa çıkma stratejileri ile duygusal dengesizlik arasında düşük düzeyde ve olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur. İkinci olarak, problem odaklı başa çıkma stratejileri ile dışa dönüklük arasında düşük düzeyde ve olumlu yönde sonuçlar elde edilmiştir. Üçüncü olarak, problem odaklı başa çıkma stratejileri ile sorumluluk arasında yüksek düzeyde ve olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Dördüncü olarak, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile duygusal dengesizlik arasında yüksek düzeyde ve olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Beşinci olarak, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile dışa dönüklük arasında düşük düzeyde ve olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur. Son olarak da, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile sorumluluk arasında düşük düzeyde ve olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur (Brebner, 2001). Bu bulgular, araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Buradan hareketle, başa çıkma stratejileri ile kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin farklı toplumlarda ve farklı gelişim dönemlerinde de olsa benzer ilişkiler gösterdiği sonucuna varılabilir.

Araştırma bulguları, diğer kişilik özelliklerine oranla duygusal açıdan dengesiz olma ve strese maruz kalma arasındaki ilişkiler bağlamında ele alınabilir. Duygusal dengesizlik, yüksek düzeyde strese maruz kalma ve strese karşı yoğun duygusal ve fizyolojik tepki vermeyle ilişkilidir. Oldukça çok stres kaynağına maruz kalan bireyler, olumsuz uyarılmalarını yönetmekte zorlanırlar (Kato ve Petersen, 2005). Bu çalışmada, duygu odaklı başa çıkma ile duygusal

açıdan dengesiz olma arasında düşük düzeyde de olsa olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Duygusal açıdan dengesiz olan ergenlerin daha fazla strese ve kaygıya maruz kaldıkları ve nevrotik tepkiler verdikleri düşünülebilir. Verilen bu tepkiler, duygu odaklı başa çıkmayı kullanmaya neden olmuş olabilir.

Araştırma sonuçları, ergenlerin başa çıkma konusunda ne kadar yeterli ya da yetersiz oldukları açısından da değerlendirilebilir. Başa çıkma konusunda iyi olan ya da olmayan ergenlere ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; Freyderberg ve Lewis (2004), başa çıkma konusunda iyi olmayan ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri belirlemeye çalışmışlardır. Yapılan analizlerin sonucuna göre; başa çıkma konusunda yetersiz olan ergenlerin daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu bilgiden hareketle, araştırma grubunda yer alan duygusal açıdan dengesiz olan ergenlerin başa çıkma konusundaki yetersizliklerinden dolayı duygu odaklı başa çıkmayı kullanmış oldukları düşünülebilir.

Çalışmada, sorumluluk kişilik özelliğine sahip olma ile problem odaklı başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularının bu şekilde sonuçlanmasının nedeni, sorumluluk kişilik özelliğinin doğasına bağlanabilir. Çünkü sorumluluk, kendini yüksek düzeyde ayarlamayı, tepki kontrolünü, başarı yönelimli olmayı ve öz disiplini içerir. Sorumluluk, problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma gibi stratejileri kullanmayı gerektirir (Vollrath, 2001). Bu stratejileri içinde barındıran, problem odaklı başa çıkmadır.

5.1.5. Kişilik Özelliklerinin Başa Çıkma Stratejileri Üzerinden Öznel İyi Oluştaki Dolaylı Etkilerinin Değerlendirilmesi

Çalışmada, ergenlerin kişilik özelliklerinin başa çıkma stratejileri aracılığı ile ergenlerin öznel iyi oluşlarını istatistikî olarak etkileyeceği hipotezleri kurulmuştur. Bu hipotezler, hem ampirik araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilere hem de kuramsal açıklamalardan çıkarsanan bilgilere dayalı olarak kurulmuştur (Brebner, 2001; DeNeve ve Cooper,1998; Penley ve Tomaka, 2002; Rusting ve Larsen, 1997).

Çalışmada, dışa dönüklüğün problem odaklı başa çıkma aracılığı ile ergen öznel iyi oluşunu etkilediği hipotezi doğrulanırken sorumluluğun problem odaklı başa çıkma üzerinden ergen öznel iyi oluşunu etkilediği ve duygusal dengesizliğin duygu odaklı başa çıkma üzerinden ergen öznel iyi oluşunu etkilediği hipotezleri doğrulanmamıştır.

Bu bölümdeki araştırma sonuçları, başa çıkmada süreç yaklaşımı, bireyin çevre ile etkileşimi, ergen gelişimi, toplumsal aktivitelere katılma, insanın rasyonelliği ve kişilik gelişimi gibi faktörlerle ele alınıp tartışılmıştır.

Dışa dönüklüğün problem odaklı başa çıkma üzerinden ergen öznel iyi oluşunu etkilemesi, başa çıkmada süreç odaklı yaklaşımla açıklanabilir. Başa çıkma konusundaki süreç odaklı yaklaşıma göre, bağlam çok önemlidir. Çünkü başa çıkma, bireyin farklı düzeyde stres yaşamasına neden olan psikolojik ve çevresel talepler karşısında vermiş olduğu bir tepkidir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Bu araştırma sonuçlarında, dışa dönüklüğün problem odaklı başa çıkma üzerinden öznel iyi oluşu etkilemesi, süreç odaklı başa çıkma görüşünü desteklemektedir. Sadece kişilik özelliği değil, başa çıkma stratejileri ile dışa dönüklük de bir araya gelerek bir süreç oluşturmaktadır. Bu süreç de ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkilemektedir.

Dışa dönüklüğün problem odaklı başa çıkma üzerinden ergen öznel iyi oluşunu etkilemesi, bireyin çevreyle etkileşime girmesiyle de açıklanabilir. Başa çıkma literatürüne bakıldığında, bireylerin başa çıkma stratejilerini kullanmalarında sadece kişilik özelliklerinin değil, aynı zamanda çevrenin de etkili olduğu belirtilmektedir. Hatta ikisinin etkileşiminin daha farklı sonuçlar doğuracağı ifade edilmektedir (Aldwin ve Revenson, 1987; Lazarus ve Folkman, 1984). Birey ve çevre ilişkisi açısından bakıldığında (sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerine göre) dışa dönüklük, bireyin çevre ile daha çok ilişkili olmasını gerektirmektedir. Bu noktada dışa dönük ergenler, diğer insanlarla daha çok birlikte olarak onların bakış açılarını alırlar. Böylece, başa çıkma stratejilerinden hangisinin daha etkili olduğuna ilişkin bilgilere sahip olabilirler. Sonuç olarak; bu bilgilere sahip olmak, problem odaklı başa çıkmanın kullanılmasına neden olmuş olabilir.

Dışa dönüklüğün problem odaklı başa çıkma üzerinden ergen öznel iyi oluşunu etkilemesi, ergen gelişimi bağlamında da değerlendirilebilir. Gelişimsel görevler, kimlik ve toplumsal gelişimler, ergenlerin dışa dönük olmalarını sağlamış olabilir. Papila, Olds ve Feldman'a (2004) göre ergen, yaşla birlikte zamanının büyük bir çoğunluğunu aile dışında geçirmeye başlar. Böylece ergen, toplumsal gelişimini hızlandırır. Akranlar, onlara önemli geribildirim sunmaktadırlar. Bu geribildirimler, sadece kimlik gelişimi alanında değil, aynı zamanda etkili başa çıkma yöntemleri konusunda da olabilir. Dolayısıyla ergenler, dışa dönük yapılarının ve artan toplumsal etkileşimlerinin sonucunda gerçekleşen toplumsal öğrenmeler aracılığı ile de problem odaklı başa çıkmayı, öznel iyi oluşlarını artırmada aracı olarak kullanmayı öğrenmiş olabilirler.

Dışa dönüklüğün problem odaklı başa çıkma üzerinden ergen öznel iyi oluşunu etkilemesinin bir başka nedeni, dışa dönük bireylerin toplumsal aktivitelere katılması olabilir. Çünkü dışa dönük birey, daha fazla toplumsal aktivitelere katılma eğilimindedir. Bu eğilim, olumlu toplumsal etkileşimlerde bulunma şansını artırmaktadır. Daha fazla toplumsal etkileşimlerde bulunma, kişiye aynı zamanda sosyal destek olanaklarını da sunmaktadır. Bireyler, problem odaklı başa çıkma aracılığıyla dolaylı olarak öznel iyi oluşlarını da artırmaktadırlar (Bostic ve Ptacek, 2001). Bu çalışma kapsamında yer alan ergenler, problem odaklı başa çıkma aracılığı ile daha fazla sosyal destek imkânını buldukları için daha fazla öznel iyi oluşa sahip olmuş olabilirler.

Her ne kadar duygusal açıdan dengesiz olan ergenler, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullansalar da kullandıkları bu stratejiler, onların öznel iyi oluşlarını artırmada aracılık etkisi göstermemiştir. Duygusal dengesizlik açısından bakıldığında, zaten duygu odaklı başa çıkma, uyum sağlayıcı bir özelliğe sahip olmadığından ergenlerin öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilememektedir (Felton ve Revenson, 1984; Mitchell ve Hodson, 1983). Duygu odaklı başa çıkma, ergenlerin öznel iyi oluşlarının olumsuzlaşmasında da aracılık etkisi göstermemektedir. Bu noktada, aslında insanların rasyonel varlıklar oldukları bir kez daha doğrulanmış olmaktadır. Çünkü duygu odaklı başa çıkmayı kullananlar, çatışmalardan kısa süreli uzaklaştıkları için kısa süreli

olarak da bir rahatlama hissetmektedirler (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu rahatlamadan faydalanmak için duygusal açıdan dengesiz ergenler, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanıyor olabilirler. Fakat bu kullanımlarının öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkilerinin olmadığını da bilmektedirler. Çünkü bu stratejileri kullanmak, onları çatışmalardan kısa süreli olarak uzaklaştırmaktadır. Sonuç olarak ergenler, öznel iyi oluşlarını artırmada uzun süreli bir etkiye sahip olmayan bir aracı kullanmamayı rasyonel bir şekilde istemiş olabilirler.

Sorumluluğun problem odaklı başa çıkma üzerinden öznel iyi oluşu etkilememesi, ergenlikte kişilik gelişimi ile açıklanabilir. Kesitsel çalışmalar, genel olarak ergenlerin yetişkinlere oranla yüksek düzeyde dışa dönük olduklarını; öte yandan, daha az sorumlu olduklarını ortaya koymuştur (Costa ve McCrea, 1994). Sorumluluk kişilik özelliğinin 18 yaşından ileri yetişkinlik yıllarına doğru yükseldiği ve dışa dönüklüğün düştüğü gözlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, ergenlerin sorumluluk özelliklerinin gelişiminin tamamlanmamasından dolayı, aracılık etkisi anlamsız çıkmış olabilir. Olgunlaşmamış bir meyve ile olgunlaşmış bir meyvenin bireylere sağladığı besleyicilik değerleri, birbirinden farklıdır. Bu benzetmeden hareketle, tam olarak gelişmiş olan sorumluluk özelliği ile gelişmemiş sorumluluğun problem odaklı başa çıkma aracılığı ile ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkileme düzeyleri, elbette ki birbirinden farklı olacaktır. Bu noktada, araştırma kapsamında yer alan ergenlerin uzun süreli takip çalışmalarının yapılması durumunda daha farklı sonuçlara ulaşılabilir.

Özetle, araştırmada ele alınan modele göre; öznel iyi oluşun bir kişilik özelliği olduğu ve başa çıkmanın öznel iyi oluşun öncülü olduğu söylenebilir. Tüm bunlara ek olarak da, kişilik özelliklerinin hem doğrudan hem de başa çıkma stratejileri aracılığı ile öznel iyi oluşu etkilediği ifade edilebilir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmanın bulgularından yararlanarak hem ileride yapılacak araştırmalar hem de müdahale çalışmaları için birkaç öneri sunmak olasıdır:

1. Yapılan çalışmalarda, öznel iyi oluşun sadece araştırma grubundaki bireylerden değil de ana-baba, öğretmen gibi farklı bireylerden yani gözlemcilerin görüşlerinden de elde edilen bilgilerle desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir. Daha güçlü bilgiler elde etmek için gözlemci görüşüyle birlikte çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

2. Literatürde, ergen öznel iyi oluşuna ilişkin birbirinden farklı bulgular veren pek çok çalışma bulunmaktadır. Ergenliğin ara bir gelişim dönemi olmasından dolayı dışsal olaylar, kişi-içi özellikler ve başa çıkma, farklı şekillerde etkileşime girerek ergen öznel iyi oluşunu farklı şekillerde etkilemektedir. Bu noktada, ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörler, yetişkinlerle karşılaştırıldığında farklı sonuçlar elde edilebilir.

3. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, ergenlere başa çıkma becerilerinin öğretilmesi gerektiği sonucu çıkarılabilir. McCullough, Huebner ve Laughlin (2000), farklı gelişim dönemlerinde başa çıkma becerilerinin yinelenerek öğretilmesinin bireylerin öznel iyi oluşlarına olumlu katkılar sağladığını belirtmektedirler. Okul ortamlarında başa çıkma becerilerinin öğretildiği çalışmalar, benzer sonuçları ortaya koymaktadır (Frydenberg, 2004). Bu çalışmayla da, başa çıkma becerilerinin öğretilmesinin önemi anlaşılmış olmaktadır.

4. Bu araştırmada ele alınan modelin bütün ergenler için geçerli olup olmadığının belirlenmesi önemli gözükmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada geliştirilen modelin, farklı ergen gruplarında da test edilmesi faydalı olabilir.

5. Bir ergen için başarılı yaşamın kriteri, kimlik kazanımıyken yetişkin için kimliğe bağlanmanın sürdürülmesidir (Meulemann, 2001). Araştırmada ele alınan modele kimlik gelişimi de eklenirse daha farklı sonuçlara ulaşılabilir.

6. Öznel iyi oluş, sadece yaşamda elde edilen kazanımlara değil aynı zamanda bu kazanımların değerlendirilmesine de bağlıdır (Meulemann, 2001). Bu bağlamda, modelde yer alan kişilik özelliklerine ve başa çıkma stratejilerine sahip olmanın yanında, bu sahip oluşların kişi üzerindeki etkisinin kişi tarafından değerlendirilmesi de önemlidir. Bu değerlendirme süreciyle birlikte modelin ele alınması durumunda farklı sonuçlara ulaşılabilir. Örneğin; dışa dönük bireyin problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanması bir kazanımdır. Bireyin öznel iyi oluşu, bu kazanımın birey için ne ifade ettiğine bağlı olarak da şekillenmektedir. Bu, akan suya yön vermek gibidir. Belki bu yön verme süreci, yapılan amaçlı programlar sayesinde gerçekleşebilir. Bu doğrultuda yapılacak nedensel ve deneysel çalışmalar, bize zengin bilgiler sunabilir.

7. Markus ve Kitiyama (1991), başa çıkma, kişilik, stres ve duyguların değerlendirilmesi üzerinde kültürel faktörlerin önemli etkileri olduğunu belirtmektedirler. Örneğin; kültürel bağlamda Amerikalı ve Asyalı ergenlerin karşılaştırıldığı bir çalışmaya göre, Asyalı ergenlerin Amerikalı ergenlere oranla daha fazla kaçınıcı ve manevî başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür (Jose ve Huntsinger, 2005). Bu çalışmada ele alınan değişkenler de ilişkili-özerk benlik, değerler ve din gibi çeşitli kültürel faktörlerle ele alındığında daha farklı sonuçlara ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

Aiken, L. R. (1999). *Assessment of Personality.* London: Allyn and Bacon.

Aldvin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of The Relation Between Coping And Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 337-348.

Alkan, N. (2004). *Cognitive Appraisal, Emotion, and Coping: A Structural Equation Analysis of the Interactional Model of Stress and Coping.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü

Allik, J., Laidra, K., Realo, A., & Pullmann, H. (2004). Personality Development From 12 to 18 Years of Age: Changes in Mean Levels and Structure of Traits. *European Journal of Personality,* 18, 445–462.

Allport, G. (1961). *Pattern and Growth in Personality.* New York: Hacourt College Publication.

Andrews FM., Withey, S,B. (1976). *Social Indicators of Well-Being.* New York: Plenum Press.

Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the Mistery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen Hoeksema, S.(1999). *Psikolojiye Giriş.* (Çev. A. Yavuz). İstanbul: Arkadaş Yayınları.

Aydoğan, A. (2005). *Kişilik: Oluşumu ve Sorunları.* İstanbul: İz Yayıncılık.

Bacanlı, H., İlhan, T. & Aslan, S. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi. *IX. Ulusal PDR Kongresi*, 17-19 Ekim, 2007, İzmir.

Bacanlı, H., İlhan, T. & Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDTK). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 261–279.

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları.* İstanbul: Remzi

Kitapevi

Baltaş, Z. (1984). Kavram Olarak Stres. *Pedagoji Dergisi*, 2,15-27. İstanbul: Edebiyat Fakültesi Matbaası.

Baltes, P.B. (1987). Theoritical Propositons of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*. 23, (5), 611-626.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.* NJ: Prentice-Hall.

Basut, E. (2004). *Suça Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stresle Başaçıkma ve Kişilik Örüntüleri Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsi.

Bettencourt, B.,&Sheldon, K. M. (2001). Social Roles as Vehicles for Psychological Need Satisfaction Within Groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 1131-1143.

Bernstein, D. A. (1994). *Psychology.* New Jersey: Houghton Mıfflın Company.

Bjorklund, D.F.(2000). *Children Thinking.* U.S: Wadsworth.

Bolger, N. (1990). Coping as a Personality Process. A Prospective Study. *Journal Of Personality And Social Psychology,* 59, 525-537.

Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A Framework for Studying Personality in the Stress Process. *Journal of Personality and Social Psychology.* 69, (6), 890-902.

Bostic, T.J., & Ptacek, J.T (2001). Personality Factors and The Short-Term Variability in Subjective Well Being. *Journal of Happiness Studies.* 2:355-373.

Branje, S. J. T., Lıeshout, C.F. M. V., & Gerrıs J. R. M. (2007). Big Five Personality Development In Adolescence and Adulthood. *European Journal Of Personality*. 21: 45–62.

Brebner, J. (1998). Happiness and Personality. *Personality and Individual Differences.* 25, 279-296.

Brickman, P., & Campbell, D.T. (1971). Hedonic Relativism and Planning Good

Society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp.287-305). New York: Academic Press.

Brickman, P., Coates, D. & Bulman, R. (1978). Lottery Winners And Accident Victims: Is Happiness Relative. *Journal of Personality and Social Psychology,* 36, 917-927.

Broege, N., Owens, A.,& Schneider, B.(2006). Performing Well But Feeling Bad: The Classroom Experiences of Adolescents. *The Scond Annual Conference of the Achievement Gap Intiative at Harvard University.*

Burger, J.M. (2004). *Personality.* NY: Wadsworth.

Buss, D. M.(2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.

Cantor, N. (1990). From Taught to Behavior: Having and Doing in the Study of Personality and Cognition. *American Psychologist,* 45, 735-750.

Chang, C.E. (1998). Problem Solving Ability and Coping in a College Student Population*. Journal of Clinical Psychology.* 54, 953-962.

Cicchetti, D., & Toth, S.L. (1997). *Developmental Perspectives on Trauma: Theory, Research and Intervention.* Rochester: Rochester University Press.

Cloninger, S. C. (2000). *Theories of Personality*. New Jersey: Prentice Hall.

Compas, B, E. Conner-Smith, J.K. Saltzman, H., Thomsen E, N., Fabes, R. A., & Gutrie, I. (1997). Coping with stres: The Roles of Regulation and Development. In J.N.Sandler & S. A. Wolchik (Eds). *Hanbook of Childrens Coping with Common Stressors: Linking Theory, Research, and Intervention (pp.41-70).* New York: Plenum.

Compas B.E. (1998). An Agenda for Coping Research and Theory: Basic and Applied Developmental Issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 231-237.

Compas, B.E., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Watsworth, M.(2001). Coping with Stres During Childhod and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin,*127, 1,87-127.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

Csikszentmihayli, M.(1975). *Beyond Boredom and Anxiety.* San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihayli, M.(1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper &Row.

Csikszentmihayli, M.(1997). *Finding Flow.* New York: Basic.

Csikszentmihayli, M.(1999). If We so Rich, Why Aren't We Happy?. *American Psychologist,* 54,pp. 821-827.

Csikszentmihayli, M.(2005). *Akış: Mutluluk Bilimi* (Çev. Semra Kunt Akbaş) Ankara: HYB Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çiftçi, M. P. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsi

Deiner, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin,* 95, 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, *31*, 103-157.

Deiner, E. & Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Deiner, E. & Fujita, F. (1995).Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas R.E., & Smith H.E.(1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin.*125:276–302.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being. In D. Kahneman,E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage.

Deiner, E. (2001). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist.* 55,1,34-43.

DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta Analysis Of Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124,197-229.

Derryberry, D., & Reed, M. A. (1994). Temperament and Attention: Orienting Toward and Away from Positive and Negative Signals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1128-1139.

Eisenberg, N., Fabes, R.A. & Guthrie, I. (1997). Coping with Stress: The Roles of Regulation and Development. In S.A. Wolchik & I.N. Sandler (Eds). *Handbook of children's coping: Linking theory, Research, and Intervention (pp.41-70).* New York: Plenum.

Elliot, A. J., Sheldon, K. M.,&Church, M. (1997).Avoidance Personals Goals and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *23*, 915-927.

Emmons, R.A. (1986). Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 51, 1058-1068.

Emmons, R. A. (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality.* New York: Guilford Press.

Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal Of* Personality *and Social Psychology*, *84*, 377–389.

Epel, E S., McEwen, B. S., & Ickovics, J. R. (1998). Embodying Psychological Thriving: Physical Thriving in Response to Stress. *Journal of Social Issues, 54,301-322*

Erikson, E.H. (1964). *Childhood and Society.* New York: W.W.Norton.

Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü.* Ankara: Doruk Yayınları.

Essex, E. L., Seltzer, M.M., & Krauss, M.W. (1999). Differences in Coping

Effectiveness and Well-Being Among Aging Mothers and Fathers of Adults with Mental Retardation. *American Journal on Mental Retardation*, 104, 545-563.

Eysenck, H.J. & Eysenck, M.W. (1985). *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*. New York: Plenum Press.

Felton, B.J., & Revenson, T.A. (1984). Coping with Chronic İlness: A Study of İlness Controllability and Influence of Coping Strategies on Psychological Adjustment. *Journal of Clinical Psychology*. 52: 343-353.

Fidell, L.S., & Tabachnick, B.G. (2007). *Using Multivariate Statistics*, Boston: Allyn and Bacon.

Fordyce, M. W. (1977). Development of a Program to Increase Happiness. *Journal of Counseling Psychology*,24, 511–521.

Fordyce, M. W. (1983). A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology,* 30, 483–498.

Folkman,S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoritical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-859.

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1985). If It Changes It Must Be A Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of A College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology.* 48, 150-170.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology.* 50, 5, 992-1003.

Folkman, S., & Moskowitz, J.T (2000). Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*. 55,6, 647-654.

Francis, L. J., & Katz, Y. J. (2000). Internal Consistency Reliability and Validity of The Hebrew Translation of the Oxford Happiness Inventory. *Psychological Reports*, 87, 193-196.

Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology, 2,* 300-319.

Frey, K., Greenberg, M., & Fewell, R. (1989). Stress and Coping Among Parents of Handicapped Children: A Multi Dimensional Approach. *American Journal on Mental Reterdation*, 94, 240-249.

Fried, (1980). Endemic Stress: The Psychology of Resignation and the Politics of Scarcity. *Journal of Orthopsychiatry, 52,* 4-19.

Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., Smith, N.L., & Poole, C. (2004). Prevention Is Beter Than Cure: Coping Skills Training For Adolescents at School. *Educational Psychology in Practice*,20, 2,20-32.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). Adolescents Least Able to Cope: How Do They Respond to Their Stresses. *British Journal of Guidance & Counselling.*32,1, 25-37.

Fujita, F. (1991). *An Investigation of the Relation Between Extroversion, Neuroticism, Positive Affect, and Negative Affect.* Master's Thesis, University of Illinois.

Furnham, A., & Cheng, H. (1997). Personality and Happiness*. Psychological Reports*, 80, 761-762.

Furnham, A., & Cheng, H. (1999). Personality as Predictor of Mental Health and Happiness ın the East and West. *Personality and Individual Differences,* 27, 395-403.

Gençöz, T. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi,* 15,46, 19-26, (2000).

Glidden, L.M., Billings, F.J., & Jobe, B.M. (2006). Personality, Coping Style and Well Being of Parents Rearing Children with Developmental Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research,* 50, 949-962.

Görüş, Y. (1999). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsi

Gray, J. A. (1991). Neural Systems, Emotion and Personality. In J. Madden, IV (Ed.), *Neurobiology of Learning, Emotion, , And Affect* (pp. 273-306). New York: Raven Press.

Greenberg, J.S. (1990). *Coping with Stress. A Practical Guide.* Dubuque: W.C.Brown Publishers.

Gücüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsi

Heady, B.,& Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 731-739.

Heady, B.; Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well Being.* Melboune, Vicotira Australia: Longman Cheshire

Herman-Stahl, M., Stemmler, M., & Petersen, A. (1995). Appoach and Avoidant Coping: Implications for Adolescent Health. *Journal Of Research in Adolescence,* 24,649-665.

Heubner, E.S (1991). Correlates of Life Satisfaction in Children. *School Psychology Quarterly,* 6,103-111.

Hills, P., & Argle, M.(2001). Happiness, Introversion-Extraversion and Happy Introverts. *Personality and Individual Differences.* 30, 595-608.

Hobfoll, S.E. (1989). Conservation Of Resources: A New Attempt at Conceptualing Stress. *The American Psychologist.* 44, 513-524.

Holroyd, K.A., & Lazarus, R.S. (1982). Stres, Coping and Somatic Adaptation. In Goldberg, L. & Brenznitz. S. (Eds). *Hanbook of Stres*. London: Collier Macmillan Publishers.

Hybron, D.(2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. Journal of Happiness Studies.1:207-225. Kluwer Academic Publishers:NL

İkinci, M. (2003). *Ergenlerde Temel İhtiyaçların Karşılanma Düzeyi ile Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsi.

Joronen, K.& Kurki, A.(2005). Familial Contribution to Adolescent Subjective Well Being. *International Journal of Nursing Practice*, 11,3,125-133.

Jose, P.E., & Huntsinger, C.S. (2005). Moderation and Mediation Mffects of

Coping by Chinese American and European American Adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 166, 1, 16-43.

Kagan, J. (2003). Biology, Context and Developmental Inquiry. *Annual Rewiev of Psychology,* 54, 1-23.

Katia, R. Paivi,A.K.,& Pekka,L.(2002). Adolescent Subjective Well-Being and Realized Values. *Journal of Advanced Nursing*. Vol.38, Issue 3,p254-263.

Kato, K., & Pedersen, N. L. (2005). Personality and Coping: A Study of Twins Reared Apart and Twins Reared Tohether. *Behavior Genetics,* 35, 147-158.

Keltner, D. (1998). Facial Expressions of Emotion and Personality. In C. Malatesta Magi & S.H. McFadden (Eds.), *Hanbook Of Emotion, Aging, And The Life Course*, New York: Academic Press.

Kenny, D.T. (2000). Psychological Foundations of Stress and Coping: A Developmental Perspective. *Stress and Health: Research and Clinical Applicaitons*. Amsterdam: Gordan Breach/Harwood Academic Publishers.

Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling.* New York: The Guilford Press,

Kline, R.B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling.* New York: The Guilford Press.

Klinger, E. (1998). The Search for Meaning in Evolutionary Perspective and Its Clinical Implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *Handbook of Personal Meaning: Theory, Research, and Application* (pp. 27–50). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Kochanska, G. (1997). Multiple Pathways to Conscience for Children with Different Temperaments: From Todler Hood to Age 5. *Developmental Psychology*, 33, 228-240.

Kovacs, M. (1997). Depressive Disorders in Childhood: An İmpressionistic Landscape. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 38, 287-298.

Kozma, A., & Stones, M.J. (1980). Measurement of Happiness: Development of The Memorial University of Newfoundlend Scale of Happiness. *Journal of Gerontology,* 35,906-912.

Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırlması.* A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kutlu, Y. (1995). *Durumsal Kriz Yaşayan Ailelerin Sorunla Başa Çıkma Yolları ve Hemşirelik Bakımının Etkinliğinin Araştırılması.* İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjusment.* New Jersey: McGraw-Hill Book Company.

Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A Cognitive Phenomenological Analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of Emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Sipringer Publisher.

Lazarus, R.S., & Folkman, S.(1987. Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *Europen Journal of Personality,* 1, 141-169

Lazarus, R. (2000). Toward Beter Research on Stress and Coping. American Psychologist, 55, 665-673.

Lesley, A.S, Kariel, L.R., Michal, M., & Kalpana, K.G. (1991). Toward a Multicultural Model of Stress Process. *Journal of Counseling & Development.* Vol. 70. 156 – 166.

Lohman, B.J., & Jarvis, P.A. (2000). Adolescent Stressors, Coping Strategies, and Psychological Health Studies in the Family Context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 1, 15-43.

Loveless, T.(2006). How Well Are Students Learning? *The 2006 Brown Center Report on American Education.*

Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Deiner, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*.

84,3,527-539.

Lucas, R. E. , Deiner, E., & Suh,E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (1998). *Cross-Cultural Evidence for the Fundamental Features of Extroversion: The Case Against Sociability*. U.S: University of Illinois at Urbana-Champaign.

Lu, L. & Gılmour, R.(2004). Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented And Social Oriented SWB. *Journal of Happinies Studies*. 5, 269-291.Netherlands: Kluwert Academic Publishers.

Lu, L., Gılmour, R. & Kao. S.F. (2001). Culturel Values and Happiness: An East-West Dialogue. *The Journal of Social Psychology*. 14,4, 477-493.

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research, 46,* 137-155.

Lyubommirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others: The Role of Cognitive and Motivational Processes In Well-Being*. American Psychologist*. Vol.56. No.3, 239-249.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology, 9,* 111-131.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, Coping, and Coping Effectiveness ın an Adult Sample. *Journal of Personality, 54,* 385-405*.*

Maccallum, R. (1986). Specification Searches in Covariance Structure Modeling. *Psychological Bulletin,* 100, 107 -120

Magnus, K., and Diener, E. (1991). A Longitudinal Analysis of Personality, Life Events, and Subjective Well-Being. *Paper Presented At The Sixty-Third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association*, Chicago (May 2-4).

Markus, H., & Kitayama, S. (1991). Culture and The Self: Implications for

Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review, 98,* 224-253.

Marsella, A.J., & Jash-Scheuer, A. (1988). Coping, Culture, and Healthy Human Development: A Research and Conceptual Overview. In P.R. Dasen, S.W. Berry, N.Sartorius (Ed). *Health and Cross Cultural Psychology Toward Applications*. London: Sage Publication.

Maslow. A. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature.* New York: Penguin.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1994). The Stability of Personality: Observation and Evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173–175.

McCrae, R. R., Costa, P. T.Jr. Terracciano, A., Parker,W. D., Mills, C. J., De Fruyt, F., &Mervielde, I. (2002). Personality Trait Development from Age 12 To Age 18: Longitudinal, Cross-Sectional and Cross-Cultural Analyses. *Journal of Personality and Social Psychology,* 83, 1456–1468.

McCrea, R. R., & John, O.P. (1992). Introduction to The Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality,* 60, 175-215.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality Across Instruments and Obsevers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,81-90.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood.* New York: The Guilford Press.

McCullough, G., Huebner, S., & Laughlin, J.E. (2002). Life Events, Self Concept, and Adolescent's Positive Subjective Well-Being. *Psychology in the School,* Vol. 3: 281-290.

Mcknight C.G, Huebner E.S., & Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools,* Vol. 39 (6), 677-687.

McNamara, S. (2000). *Stress in Young People: Waht's New and What Can We Do*?. London: Continuum International Publishing Group.

Meulemann, H. (2001). Life Satisfaction from Late Adolescence to Mid-Life. *Journal of Happiness Studies*, 2, 445-465.

Miles J. N. V., & Hempel, S. (2003) The Eysenck Personaltiy Scales. In M. Persen, M. Hilsenroth, & D. Segal (Eds.), *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment: Personality Assessment (*pp.147-168). Hoboken, NJ: Wiley

Mitchell, R. E., & Hodson,C. A. (1983). Coping with Domestic Violence: Social Support and Psychological Health Among Battered Women. *American Journal of Community Psychology, 11,* 629-654.

Moskowitz, J. T., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. (1996). Coping And Mood During AIDS-Related Caregiving and Bereavement. *Annalls Behavioral Medicine.18,* 49-57.

Moss, R.H., & Billings, A.G. (1982). Conceptualizing and Measuring Coping Resources and Processes. In Goldberg, L. & Brenznitz. S. (Eds). *Hanbook of Stress*. London: Collier Macmillan Publishers.

Murray, H. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.

Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is Happy. *American Psychological Society.* 6, 1,1-19.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Weııness: A Holistic Model for Treatmentplanning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.

Nalbant, A.(1993). *15-22 Yaşları Arasında Bulunan İlahevindeki, Gözetim Altındaki ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması.* A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Oğul, M. (2000). *Roles of Perceived Control and Coping Strategies on Depressive and Anxiety Symptoms of Adolescents.* ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Oral, A. (1994). *Sources of Stres and Coping Strategies During Adolescence.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ Soyal Bilimler Enstitüsü

Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma*

Stratejilerinin Benlik İmajı ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Plays, T.S., & Little, B.R. (1983). Perceived Life Satisfaction and Organization of Personal Project Systems. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44, 1221-1230.

Papalia, D.E., Olds, S.W.,& Feldman, R.D.(2004). *Human Developmant.* New York: Mc Graw Hill.

Papas, R. (1997). *Stres, Depresyon ve Anksiyete.* (Çev. Tanju Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Park, N.(2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of American Acedemy of Political and Social Science.* 591,1, 25-39.

Patterson, J.M., & McCubbin, H.I. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement. *Journal of Adolescence*. 10, 163-186.

Pedhazur, E. J. (1982). *Multiple Regression in Behavioral Research.* New York: Harcourt Brace College Publishers.

Petersen, A.C., & Hamburg, B.A. (1986). Adolescence: A Developmental Approach to Problems and Psychopathology. *Behavior Therapy.* 17, 480-499.

Peterson J., & McCubbin, H.I. (1987). Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement. *American Journal of community Psychology*, 18, 793-824.

Penley,J.A., & Tomaka,J.(2002). Associations Among the Big-Five, Emotional Responses, and Coping with Acute Stress. *Personality and Individual Differences*. 32, 1215-1228.

Pollner, M. (1989). Divine Relations, Social Relations, And Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior,* 30, 92-104.

Price, J. & Stuart, A. D. (2002). A Phenomenological Investigation of the

Experience of Siblings of Traumatic Head Injury Survivors. *Social Work Practitioner-Research, 14* (1), 80-95.

Rask, K. Kurki,P.A.,&Paavilainen, E.(2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scand J.Caring Sci*,17,129-138.

Recklist, C.J., & Noam, G.G. (1999). Clinical and Developmental Perspectives on Adolescent Coping. *Child Psychiatry and Human Development.* Vol. 30, 2, 87-101.

Robinson, J.L., Emde, R.N., & Corley, R.P. (2001). Dispositional Cheerfulness: Early Genetic and Environmental Infuluences. In R. N. Emde & J.K. Hewitt (Eds.), *Infancy to Early Childhood: Genetic and Environmental Influences on Developmental Cahange* (pp.163-177). London: Oxford University Press.

Rogers, C.R. (1959). A Theory of Therapy, Personality and İnterpersonal Relationships, as Developed İn the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.). Psychology: A Study of Science. (pp. 184-256). N.Y:McGraw Hill. (1961).

Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetim: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsinizi*. (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Rothbart, M.K., & Bates, J.E. (1998). Temperament. In W. Damon (Series at.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (5th ed. pp. 105-176). New York, Wiley.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology,* 52, 141-166.

Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T., & Deci, E.L. (1996). All Goals Are Created equal: An Organismic Perspective on the Nature of Goals and Their Regulation. In P.M., Gollwitzer & J.A., Bargh (Ed.), The Psychology of Action: Linking Cognition to Behabiour (pp. 7-26). New York: Guilford.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything or Is It? Explorations on the

Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57,(6), 1069-1081.

Ryff, C.D., & Keyes,C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology,69 (4), 719-727*

Ryff, C.D., & Burton, H.S. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Rusting, C.L., & Larsen, R.J. (1997). Extraversion, Neuroticism, and Susceptibility to Positive and Negative Affect: A Test of Two Theoritical Models. *Personality and Individual Differences*. Vol. 22, 5, 607-612.

Rusting, C. L. (1998). Personality, Mood, And Cognitive Processing of Emotional Information: Three Conceptual Frameworks. *Psychological Bulletin* 124, 165-196.

Schumacker, R. E., & Lomax R. G. (2004). *A Beginners Guide Structural Equation Modeling.* New Jersey London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Scherer, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, S. S. (1986). Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal Of Personality And Social Psychology,* 51, 1257-1264.

Shiner, R., & Caspi, A. (2003). Personality Differences in Childhood and Adolescence: Measurement, Development, and Consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,*44, 1, 2-32.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self- Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*, 546-557.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R.M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., & Sun, Z. (1999). Self- Concordance Model and Subjective Well-Being in Four Cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology,* 35, 2, 209-223.

Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). Coping During Childhood and Adolescence: A Motivational Perspective. In D. Featherman, R. Lerner, &

M. Perlmutter (Eds.) *Life-Span Development and Behavior*, Vol. 12 (pp. 91-133). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Skinner, E.A. (1995). *Perceived Control, Motivation, and Coping.* CA: Sage.

Somer, O. (1998). Beş Faktör Kişilik Modeli. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1 (2), 35-62.

Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, A. (2002). Beş Faktörlü Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi,* 17, 49, 21-33.

Sümer, H. C., Sümer, N., Çiftçi, O. S., & Demirutku, K. (2000). Subay Kişilik Özelliklerinin Ölçülmesi ve Yapı Geçerliği Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi,* 15,45, 15 – 36.

Şahin, N.H. (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. 3. Basım, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Srategies, and Well-Being. Journal of Happiness Studies

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics.* Boston: Allyn and Bacon.

Tamir, M., Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). The Epistemic Benefits of Trait Consistent Mood States: An Analysis of Extraversion and Mood. *Journal of Personality Social Psychology.* 83, 3, 663--667.

The Trends in international Mathematics and Science Study. (2003). www.timsss.bc.edy/timss2003.html.

Vollrath, M. (2001). Personality and Stress. *Scandinavian Journal of Psychology,* 42, 335-347.

Zaag-Loonen, H.J., Grootentuis, M.A., Last, B.F., & Derkx, H.H.F. (2004). Coping Strategies And Quality of Life of Adolescents with Inflammatory Bowel Disease. *Quality of Life Research,* 13, 1011-1019.

Veenhoven, R. (1994). Correlates of Happiness: 7836 Findings From 603 Studies İn 69 Nations: 1911-1994. Unpublished Manuscript, Erasmus University, Rotterdam, The Netherlands.

Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research,*24,1,34.

Weisz, J.R. (1990). Development of Control-Related Beliefs Goals and Styles in Childhood and Adolescence: A Clinical Perpective. In K.W. Schaie, J.Rodin & C. Scholler (Eds). Self-Directedness and Efficacy: Causes and Effects Throughout the Life Course (Pp.103-145). New York: Erlbaum.

Wilson, K., & Gullone, E. (1999). The Relationship Between Personality and Affect Over the Lifespan. *Personality and Individual Differences,* 27, 1141-1156.

EKLER

EK-1. Tolerans ve VIF değerleri

Değişkenler	Tolerans	VIF
1. Duygusal dengesizlik	,703	1,423
2. Dışa dönüklük	,845	1,184
3. Sorumluluk	,766	1,306
4. Öznel iyi oluş	,573	1,744
5. Problem odaklı başa çıkma	,812	1,231
6. Duygu odaklı başa çıkma	,851	1,175

EK-2. Koşul Endeksi, Varyans Oranları ve Özdeğerler

Boyutlar	Öz Değer	Koşul Endeksi	Varyans Oranları						
			Sabit (1)	Duygusal Dengesizlik (2)	Dışa Dönüklük (3)	Sorumluluk (4)	Öznel İyi Oluş (5)	Problem Odaklı Başa Çıkma (6)	Duygu Odaklı Başa Çıkma (7)
1	6,602	1,000	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00
2	,233	5,319	,00	,15	,00	,00	,22	,00	,00
3	,060	10,457	,00	,49	,01	,00	,32	,14	,12
4	,039	13,004	,00	,06	,00	,64	,36	,04	,07
5	,030	14,758	,01	,06	,17	,01	,00	,78	,20
6	,027	15,518	,00	,00	,60	,07	,09	,04	,37
7	,008	29,059	,99	,25	,23	,27	,01	,00	,24

EK-3. Değişkenlerin Eğiklik ve Basıklık Oranları

Değişkenler	Skewness	Kurtosis	Z_{egik}	$Z_{Basık}$
Duygusal Dengesizlik	,487	-,109	**4,64**	-0,52
Dışa Dönüklük	-,664	,193	**-6,33**	0,92
Sorumluluk	-,637	,140	**-6,06**	0,67
Öznel İyi Oluş	-,429	,108	**-4,09**	0,51
Problem Odaklı Başa Çıkma	,169	-,300	1,60	-1,43
Duygu Odaklı Başa Çıkma	,189	-,389	1,80	-1,85

EK-4. Normallik Testi ve Normallik Grafikleri

a) *Normallik Testi*

Normallik Varsayımı			
Test	**Coefficients**	**Test İstatistiği**	**Anlamlılık Değeri p-value**
Mardia Skewness	**1.935**	**175.731**	**0.000**
Mardia Kurtosis	**48.886**	**1.052**	**0.293**
Henze-Zirkler		**1.215**	**0.000**

b) *Normallik Grafiği*

