

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 68 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 68 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

Doi Number:
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3867>

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ EYLEMLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE, ÖZNEL İYİ OLUŞLARINA VE RİSK FAKTÖRLERİNE GÖRE İNCELENMESİ*

THE INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELOR CANDIDATES' COPING STYLES WITH STRESS ACCORDING TO THEIR MULTI-MEASURE AGENTIC PERSONALITY TRAITS, SUBJECTIVE WELL-BEING AND RISK FACTORS

Fulya YÜKSEL-ŞAHİN**
Merve GÜNDÜZ***

Öz

Araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine sahip olmalarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. 356 kadın, 120 erkek olmak üzere toplamda 476 psikolojik danışman adayı araştırmaya katılmıştır. Araştırmada gerekli verileri elde etmek için "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri Ölçeği", "Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve "Risk Faktörlerini Belirleme Listesi" kullanılmıştır. Toplanan veriler üzerinde MANOVA Wilks' Lambda (λ) Testi, ANOVA Welch Testi, t-testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, psikolojik danışman adaylarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre stresle başa çıkma tarzları puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Danışman Adayları, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özellikleri, Öznel İyi Oluş, Risk Faktörleri.

Abstract

The study is a descriptive study designed to investigate whether psychological counselor candidates' coping styles with stress differentiate at a significant level or not in terms of their multi-measure agentic personality traits, subjective well-being and risk factors. A total of 476 psychological counselor candidates, 356 female and 120 male, participated in the research. The measurement tools used to obtain research data are "The Scale of Coping Styles with Stress", "The Multi-Measure Agentic Personality Scale", "Subjective Well-Being Scale" and "List for Identifying Risk Factors". The collected data were analyzed by MANOVA Wilks' Lambda (λ) Test, ANOVA Welch Test, t-test and the Mann-Whitney U test. The results of the study revealed that psychological counselor candidates' scores on coping styles with stress differ significantly according to their multi-measure agentic personality traits, subjective well-being and risk factors.

Keywords: Psychological Counselor Candidates, Coping Styles with Stress, Multi-Measure Agentic Personality, Subjective Well-Being, Risk Factors.

* Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda, Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN'in danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tez çalışmasının özetidir. ICSEK Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

**Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AD, fusahin@yildiz.edu.tr

***Uzm., İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, mervegunduz@aydin.edu.tr



1. Giriş

Geçmişten günümüze değin stres, hemen herkesin sıklıkla yaşadığı önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Günlük konuşmalarda, televizyonlarda, gazetelerde stresten sözedilmekte; ve bilimsel olarak bu konuda çeşitli araştırmalar yapılmaktadır (Selye, 1983). Stres, başımıza gelenlere ve bizden istenenlere yönelik olan, içsel tepkilerimizdir (Mills, 1982). Birey, bir durumu tehdit edici ya da zorlu olarak değerlendirdiğinde, bu duruma yanıt vermeyi önemli olarak algıladığında ve uygun başa çıkma yanıtını hemen ulaşılabilir bulmadığında stres ortaya çıkar (Herbert ve Cohen, 1994). Stres, bireylerin zihinsel fonksiyonlarını bozan, üretkenliğini engelleyen, sağlıklarını tehdit eden (Barrow ve Prosen, 1981), gerginlik ve sıkıntı yaratan (Aslan ve Güzel, 2018), düzenini bozan (Certel, 2017), kişiyi yakın duygusal ilişkilerden uzak tutan, yaşamdan aldığı zevki düşüren (Baltaş ve Baltaş, 1990) önemli bir sorundur. Stres nedeniyle birey, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde bir çaba harcar (Cüceloğlu, 2002). Stres yalnızca başkalarının istekleri üzerine gerçekleşmez; aynı zamanda bireyin kendisine yüklediği isteklerden de meydana gelir (Mills, 1982). Geçmiş yaşantılar, gelişim dönemlerine özgü uyum gerektiren değişimler, yakın birinin kaybı, boşanma, ağır hastalık geçirme gibi belirli yaşam olayları strese neden olur (Baltaş ve Baltaş, 1990; Dohrenwend, 1984; Holmes ve Holmes, 1970; Kobasa, 1979; Şahin, 1994). Stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarına; ve hatta hastalıkla sonuçlanabilecek fizyolojik ve davranışsal tepkilere neden olur (Herbert ve Cohen, 1994). Stresten kaynaklanan rahatsızlıklar en hafif düzeyde; yorgunluk, rahatsızlık, tedirginlik, baş ağrısı, cilt bozuklukları ve hazımsızlık iken; daha ciddi düzeylerde ise depresyon, ülser, yüksek tansiyon, astım, kalp krizi, kanser, felç, çeşitli psikolojik bozukluklar ve ölüm ile sonuçlanabilir (Şahin, 1994). Stres, çevresel bir olayın potansiyel zararlarını, tehditlerini ve zorluklarını algılamayı içerir. Ayrıca, başa çıkma yeteneğini de içerir (Herbert ve Cohen, 1994). Başa çıkma, kişinin kendisi için stres veren durumlara karşı direnmesi ve dayanması amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlanır (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005). Başa çıkmada başarılı olan insanların esneklik, sağduyu ve rasyonellik özelliklerine sahip oldukları belirtilmektedir. Esneklik, alternatif planları oluşturma ve dikkate alabilmektir. Sağduyu, başa çıkma tepkilerinin uzun vadeli etkilerini tahmin edebilmektir. Rasyonellik ise doğru değerlendirmeleri yapabilmektir (Antonovsky, 1979).

Stresle başa çıkma tarzları temel olarak iki grupta ele alınmaktadır. Bunlar; duygu-odaklı başa çıkma ve problem-odaklı başa çıkmadır (Chang, 1998). Duygu-odaklı başa çıkma, duygusal stresi azaltmaya yönelik kaçınma, uzaklaşma, azaltma, seçici dikkat, olumlu kıyaslamalar ve olumsuz olaylardan olumlu değer elde etme gibi stratejileri içeren bilişsel süreçlerden oluşur. Örneğin; “üzülmek için daha önemli şeyler olduğuna karar verdim”, “düşündüğüm kadar ona ihtiyacım olmadığına karar verdim”, gibi bilişsel düzenlemeler, tehdidi azaltmak için yaygın olarak kullanılır. Bu örnekte, durumun anlamı değiştirilerek, yeniden değerlendirme olarak bir başa çıkma çabası ile tehdit azaltılır (Lazarus ve Folkman, 1984). Etkili başa çıkma tarzı olan problem odaklı başa çıkmada ise birey, stres verici duruma ait unsurları doğrudan değiştirmeye odaklanan etkinliklerde bulunur (Chang, 1998). Problemin niteliği ve çözümüne ilişkin neler yapılabileceği üzerine yoğunlaşır (Türküm, 1999). Burada, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğu kabullenme, planlı bir şekilde problem çözme, soruna olumlu yaklaşma gibi eğilimler vardır (Hakim-Larson ve diğ., 1999). Stresle etkili başa çıkan bireyler, kendi sorunlarına çözüm bulma konusunda sorumluluk alarak yaşamın zorluklarına cevap verirler (Kleinke, 2007). Ayrıca, stresle etkili olarak başa çıkabilen bireyler, daha çok problem odaklı başa çıkma olan “kendine güvenli tarz” a ve “iyimser tarz” a başvurumaktadırlar. Öte yandan, stresle etkili olarak başa çıkamayan bireyler ise duygu odaklı başa çıkma olan “çaresiz tarz” a ve “boyun eğici tarz” a başvurumaktadırlar (Şahin ve Durak, 1995). Kendine güvenli tarz, bireyin kendisine inandığı, kendisini güçlü hissettiği ve stresli duruma karşı mücadele etmek istediği bir tarzdır. İyimser tarz, bireyin mantık çerçevesinde olaylara yaklaştığı, stresle ilgili olarak kendini kontrol edip, iyimser olduğu tarzdır (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Reçepoğlu, 2011). Çaresiz tarz, bireyin yaşanan olumsuzlukların nedenini kendisinde gördüğü, stresli bir durumda süreci yönetebileceğine ilişkin inancının kaybolduğu ve soruna yönelik çözüm üretmekte başarısız olduğu tarzdır. Boyun eğici tarz, bireyin kadercı bir yaklaşımı gösterdiği ve stres kaynaklı olumsuzlukları yaşamayı kabul ettiği tarzdır (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Reçepoğlu, 2011). Sosyal desteği arama tarzı ise bireyin hissettiği duygular hakkında çevresindekilerle konuşması, onlara sorunlarını açması (Türküm, 1999) ve başkalarından yardım alınmasını içeren bir tarzdır (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Reçepoğlu, 2011). Bu açıdan bakıldığında, sosyal desteği arama tarzının etkili olmayan bir stresle başa çıkma tarzı olduğunu söylemek mümkündür.

Stresle başa çıkabilen ve stres seviyesi düşük bireylerin kendilerine hedef koymada, arzulanan eylemleri başlatma ve devam ettirmede ve problem çözme çabalarında bulunmada daha iyi oldukları; yani



eylemlilik gösterdikleri belirtilmektedir (Thoits, 2006). Eylemlilik ya da eylemli kişilik (agentic personality), kişinin yaşam süreci için sorumluluk duygusuna sahip olmasını, kişinin kararları ve bu kararların sonuçları üzerinde kontrol sahibi olduğu inancını, ve kişinin seçtiği yaşam seyrinde ilerlemesini engelleyen engellerin üstesinden gelebileceğine olan inancını ifade eder (Côté ve Levine, 2002: Akt; Schwartz, Côté ve Arnett, 2005). Literatürde, doğrudan eylemli kişilik ile stresle başa çıkma tarzlarının arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalara rastlanılmamıştır. Ancak, eylemli kişiliğin alt boyutları olan yüksek öz-yeterliliğe, yüksek öz-saygıya, iç denetim odağına sahip ve yaşam amaçları yüksek düzeyde olan kişilerin probleme yönelik/etkili stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır (Anderson, 1977; Chwalisz, Altmaier ve Russell, 1992; Dumont ve Provost, 1999; Stevens, Pfost ve Wessels, 1987).

Yapılan araştırmaların sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarının ayrıca öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi bulunmuştur (Akhtar ve Kroener-Herwig, 2017; Benson, 2010; Diong ve Bishop, 1999; Duman, 2016; Gillett ve Crisp, 2017; Malkoç ve İlhan, 2015; Özbay ve diğ., 2012; Qiao, Li, Hu, 2011; Sarıkaya, 2011; Topal, 2011). Öznel iyi oluş, bireylerin stres düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde etki sahibi olan önemli değişkenlerdendir (Duman, 2016; Gillett ve Crisp, 2017; Küçükköse ve Bedel, 2015; Miller Smedema, Catalano ve Ebener, 2010; Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012; Topal, 2011). Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını bilişsel ve duyuşsal yönden olumlu ya da olumsuz biçimde değerlendirmeleridir (Diener, 2000). Öznel iyi oluşun, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım olmak üzere üç bileşeni vardır (Andrews ve Withey, 1976; Diener, 1994, 2000; Veenhoven, 1984). Yaşam doyumu, kişinin yaşamı hakkında yaptığı bilişsel değerlendirmedir (Diener, 1984). Olumlu duygulanım güven, keyif, sevinç, ümit, ilgi, şefkat, gurur gibi duyguları içerirken; olumsuz duygulanım ise üzüntü, öfke, suçluluk, nefret, kızgınlık, kaygı, depresyon gibi duygu durumlarını kapsamaktadır (Diener, 1994; Myers ve Diener, 1995). Yapılan araştırmalarda, öznel iyi oluş ile stres arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu (Gillett ve Crisp, 2017; Küçükköse ve Bedel, 2015); stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı başa çıkma tarzı ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu (Topal, 2011); problem odaklı başa çıkma tarzının, öznel iyi oluşu yordadığı (Özbay ve diğ., 2012) ve öznel iyi oluş ile boyun eğici tarz arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu (Duman, 2016) görülmektedir.

Yapılmış olan araştırmalarda, stres verici olan farklı risk faktörlerinin, stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi de araştırılmıştır (Berman ve Turk, 1981; Bilim Şenel, 2013; Brantley, Ohea, Jones ve Mehan, 2002; Bryant-Davis, 2005; Gürdil, 2007; Kaya ve diğ., 2007; Roder ve Boekaerts, 1999; Sandler, Tein ve West, 1994; Zink ve diğ., 2006). Bireysel, ailesel ya da toplumsal açıdan sorunların meydana gelmesine ya da artmasına neden olabilecek çoğunlukla psiko-sosyal kökenli etmenleri içeren risk faktörleri, bireylerin sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanmasını engellemekte ve yaşamlarındaki stres verici olaylar karşısında kendilerini çabuk toparlayamamalarına neden olmaktadır (Garmezy, 1993: Akt; Terzi, 2006). Risk faktörleri, kişilerin kırılma düzeyini yükselten stres verici yaşam olayları ve olumsuz çevresel şartlar olarak tanımlanmaktadır (Norman, 2000). Risk faktörlerine örnek olarak, düşük ekonomik düzey, anne-babanın sahip olduğu psikopatolojik rahatsızlıklar, kalıtsal bozukluklar, cinsel taciz, ebeveynlerin ayrılması, doğada meydana gelen afetler ve terör gösterilebilir (Kararımak, 2006). Literatür incelendiğinde farklı risk faktörlerine sahip kişiler tarafından stresle başa çıkma tarzlarından etkisiz ve pasif tarzların daha çok kullanıldığı görülmektedir (Bilim Şenel, 2013; Brantley ve diğ., 2002; Gürdil, 2007; Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007; Zink ve diğ., 2006).

Yapılan araştırmalarda da görüldüğü üzere stresin insan yaşamında olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle, stresle etkili başa çıkabilme ve başa çıkma tarzları çok önemlidir. Stresle başa çıkma tarzları üzerinde hem ülkemizde hem de yurt dışında farklı birçok araştırma yürütülmüştür. Örneğin; stresle başa çıkma tarzları ile kişilik özellikleri (Aydın, 2008; Connor-Smith ve Flachsbart, 2007; Kardum ve Krapic, 2001; Önen, 2012; Yurtsever, 2009); yalnızlık (Bektaş ve Karagöz, 2017); cinsiyet (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Çetin ve Kuru, 2010; Eraslan, 2015; Felsten, 1998; Hamilton ve Fagot, 1988; Matud, 2004); duygusal zeka ((Aslan ve Güzel, 2018; Deniz ve Yılmaz, 2006; Noorbakhsh, Besharat ve Zarei, 2010; Por ve diğ., 2011; Pau ve diğ., 2004); benlik saygısı (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Lo, 2002; Mullis ve Chapman, 2000); mizah tarzları (Abel, 2002; Martin ve diğ., 1993; Özdemir ve diğ., 2011); depresif belirti düzeyi (Dyson ve Renk, 2006; Kaya ve diğ., 2007; Warheit, 1979); atılganlık düzeyi (Ekinci, Altun ve Can, 2013; Lee ve Crockett, 1994; Tan, 2006); yaşam doyumu (Barnes ve Lightsey, 2005; Mahmoud ve diğ., 2012; Deniz, 2006) ve kültürel farklılıklar (Bailey ve Dua, 1999; Radford ve diğ., 1993) gibi farklı değişkenlerle arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar vardır. Ancak, literatür incelendiğinde doğrudan eylemli kişilik ile stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Öte yandan, öznel iyi oluşun ve risk faktörlerinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkisi araştırılmıştır (Bilim Şenel, 2013; Brantley ve diğ.,



2002; Duman, 2016; Gürdil, 2007; Kaya ve diğ., 2007; Miller, Smedema, Catalano ve Ebener, 2010; Özbay ve diğ., 2012; Topal, 2011; Zink ve diğ., 2006).

Stresle başa çıkma, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine sahip olma, öznel iyi oluş ve risk faktörleri konuları ile psikolojik danışmanlar yakından ilgilendir ve bu konularda danışanlarına yardımcı olurlar. Ancak, yetişmekte olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları, çok yönlü eylemli kişilik özellikleri, öznel iyi oluşları ve sahip oldukları risk faktörlerinin neler olduğu ile ilgili araştırmalar bulunmamaktadır. Psikolojik danışmanların etkili olabilmeleri için sahip olması gereken kişisel özellikler arasında psikolojik açıdan sağlıklı olma, içsel denetim odağına sahip olma, (Hackney ve Cormier, 2008); yüksek öz-saygı ve kendine güvenli olma (Ostrand ve Creaser, 1978; Milne 2010); duygusal açıdan kararlı, sabırlı, sosyal, içten, dürüst, sıcak, ilgili, empatik, esnek ve açık görüşlü olma (Pope ve Kline, 1999), iletişim becerisine sahip (Milne, 2010), fakındalığı yüksek, sorumluluk sahibi (Schoenberg, 1971), kararlı, azimli (Gladding, 2013) ve psikolojik açıdan sağlıklı (Hackney ve Cormier, 2008) olmak vardır. Literatürde doğrudan, psikolojik danışmanların sahip olması gereken kişilik özellikleri arasında eylemli kişilik özelliği gösterilmemiştir. Ancak, eylemli kişiliğe sahip bireylerin göstermiş olduğu öz-saygı, öz-yeterlik ve iç denetim odağı gibi özelliklerin aynı zamanda psikolojik danışmanların da sahip olması gereken nitelikler olduğu araştırmacılar tarafından söylenmektedir (Corey, 2008; Hackney ve Cormier, 2008; Ostrand ve Creaser, 1978). Sonuç olarak; eylemli kişilik özelliklerine sahip, öznel iyi oluşu yüksek, risk faktörleri daha az olan ve stresle başa çıkma becerilerine sahip olan psikolojik danışmanların mesleklerini icra ederken danışanlarına karşı daha yararlı olabileceği, süreci daha sağlıklı ve daha başarılı yürütebileceği düşünülmektedir.

Ülkemizde, psikolojik danışman olmak isteyen ve bu amaçla psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların, Yükseköğretim Kurulunun (YÖK) taban puanlarını tutturmaları yeterli olmaktır. Yalnızca ülkemizde değil; yurt dışında da psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların bir kısmında uyum sorunları ve ciddi kişilik sorunları olabilmektedir. Bu araştırmada da, ülkemizde “psikolojik danışman eğitimi programında” öğrenim gören psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine sahip olmalarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. Yöntem

Araştırma, psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının, çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesini amaçlayan betimsel ve nedensel bir çalışmadır.

2.1.Çalışma Grubu

Uygun örnekleme yoluyla seçilmiş olan araştırmanın çalışma gurubunu, Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programına kayıtlı 356 kadın, 120 erkek olmak üzere toplamda 476 psikolojik danışman adayı oluşturmuştur.

2.2.Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, “Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve “Risk Faktörlerini Belirleme Listesi” kullanılmıştır.

2.2.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus tarafından, 1980’de geliştirilen ölçeğin kültürümüze uyarlama ve kısaltma çalışmasını Şahin ve Durak (1995) yapmıştır. Ölçek, 30 maddelik, 4’lü Likert tipidir. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında üç farklı örneklem ile çalışılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, ana eksenler yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda toplam varyansın %40.4’ünü açıklayan 8 faktörlük bir yapı meydana gelmiş; grafik yöntemler kullanılarak 5 faktörlük bir yapıya indirgenmiştir. Özel ve kamu bankalarında çalışmakta olan örneklem üzerinde yapılmış olan ikinci çalışmada SBTÖ’nün Ana Eksenler Yöntemi ile yapılan faktör analizi sonucunda, toplam varyansın %52.2’ sini açıklayan 7 faktör bulunmuş ve farklı testler de uygulanarak faktör sayısının 4’e indirgenebileceği görülmüştür. Üçüncü çalışma ise Ankara’da yaşayan, yaşları 14 ile 45 arasında değişen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş ve toplam varyansın %37.4’ünü açıklayan 4 faktöre ilişkin bir yorum yapılmıştır.Tüm bu çalışmalar sonucunda “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım” ve “Sosyal Destek Arama” olmak üzere 5 faktörden oluşan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ortaya çıkmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarının sonucunda, Kendine Güvenli Tarz $\alpha=.80$, Çaresiz Tarz $\alpha=.73$, Boyun Eğici Tarz $\alpha=.72$, İyimser Tarz $\alpha=.68$ ve Sosyal Destek Arama Tarz $\alpha=.47$ ’dir.

2.2.2. Çok Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği (ÇEKÖ)



Cote (1997) tarafından geliştirilen Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği'nin (ÇEKÖ) Türk kültürüne uyarlama çalışması Atak, Kapçı ve Çok (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 15 maddelik, 5'li Likert Tipi bir ölçektir. Yüksek puan, kişinin eylemli kişiliğe sahip olduğuna işaret ederken, düşük puan ise eylemli kişiliğe sahip olmadığını ifade etmektedir (Atak, Kapçı ve Çok, 2013). Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan açımlayıcı, doğrulayıcı ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ÇEKÖ'nün 15 madde ve 4 alt ölçekten oluştuğunu, eylemliliği ölçmek için uygun olduğunu ve ölçeğin varyansın %57.43'ünü açıkladığını göstermiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için yapılmış olan Cronbach Alfa yaşam amaçları alt boyutu için $\alpha = .72$, öz-saygı alt boyutu için $\alpha = .76$, iç denetim odağı alt boyutu için $\alpha = .74$, öz-yeterlilik alt boyutu için $\alpha = .73$ ve ölçeğin tümü için ise $\alpha = .81$ olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik yaşam amaçları için $.88$, özsaygı için $.86$, iç denetim odağı için $.92$, öz-yeterlilik için $.83$ ve ölçeğin tamamı için $.87$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Atak, Kapçı ve Çok, 2013).

2.2.3. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ)

Ölçek, Dost (2005) tarafından, öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 46 maddeden oluşan, 5'li Likert Tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten yüksek puan almak öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışması için yapılmış olan faktör analizi sonucunda, KMO katsayısı $.861$ bulunmuş, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansının $.51$ ile $.75$ arasında değiştiği görülmüştür. ÖİÖ'nin özdeğeri 1'den büyük 12 faktör verdiği belirlenmiştir. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 24.52 'sini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans ise % 63.83 'dür. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde $.30$ ile $.66$ arasında değiştiği belirlenmiştir. Öznel iyi oluş ölçeğinin güvenilirlik çalışması için yapılmış olan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı $.93$; test-tekrar test güvenilirliği $.86$ 'dır (Dost, 2005).

2.2.4. Risk Faktörlerini Belirleme Listesi

Liste, Terzi (2008) tarafından geliştirilmiştir. 30 maddeden ve üç alandan oluşmaktadır. Bu alanlar: bireysel (kronik bir hastalığa sahip olma, kendine güvenin az olması gibi), aile (anne/babanın uyuşturucu kullanması, ailede şiddet görme gibi) ve toplumsal (düşük sosyoekonomik düzey, göç gibi) alanlardır.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS21 Paket Programı'ndan yararlanılmıştır. Öncelikle, bağımsız değişkenler olan "Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Ölçeği" ve "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nden elde edilen puanların ortalamaları bulunmuştur. Ortalamanın 1 standart sapma üzerinde olan puanlar 1 (bir); ortalamanın 1 standart sapma altında olan puanlar 0 (sıfır) olarak kodlanmıştır. Böylece sürekli değişkenler, süreksiz değişkene çevrilmiş ve kodlamalar buna göre yapılmıştır.

Problemin çözümü için, bağımlı değişken olan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Ayrıca, Levene Testi ve varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için Box's M Testi de yapılmıştır (Büyüköztürk, 2002). Varyans-kovaryans eşitliği sağlanmadığı durumlarda da bu koşul olmadan karar verilmesini sağlayan ANOVA Welch Testi uygulanmıştır (Koçdar ve diğ., 2017). Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok-yönlü eylemli kişilik özelliklerine ve öznel iyi oluşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmede MANOVA Wilks' Lambda (Λ) Testi kullanılmıştır. Psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının risk faktörlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirleyebilmede ANOVA Welch Testinden yararlanılmıştır. Ayrıca, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkili olduğunu gösteren etki büyüklüğü (η^2 / eta kare) değerleri de incelenmiştir. Farklılığın nereden kaynaklandığını bulabilmek için t-testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmada, anlamlılık düzeyi $.05$ olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Problemin çözümü için öncelikle "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği"nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için alınan puanların çarpıklık katsayılarına (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakılmıştır. Çarpıklık (Skewness) katsayılarına bakıldığında, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları olan Kendine Güvenli Tarz için $.20$, Çaresiz Tarz için $.51$, Boyun Eğici Tarz için $.45$, İyimser Tarz için $.00$, Sosyal Destek Arama Tarzı için $.40$ olmuştur. Basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları olan Kendine Güvenli Tarz için $.37$, Çaresiz Tarz için $.21$, Boyun Eğici Tarz için $.19$, İyimser Tarz için $.35$, Sosyal Destek Arama Tarzı için $.09$ olmuştur. Herhangi bir veri grubunda çarpıklık ve basıklık değerinin $+2$, -2 aralığında olması da genellikle kabul edilebilir bir durum olarak görülmektedir (Cooper ve Cutting, 2010; Akt: Arapkirlioğlu ve Tankız, 2011).



Ayrıca, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”nden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Levene Testi de yapılmıştır. Varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için Box’s M Testi de yapılmış sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

	Levene F	p	Box’s M	F	p
Eylemli Kişilik	.27	.61	15.25	1.00	.45
Öznel İyi Oluş	3.17	.08	13.41	.88	.58
Risk Faktörleri	1.61	.21	28.25	1.86	.02

Tablo 1’de görüldüğü gibi, Levene Testi sonuçları, hata varyanslarının eşitliğinin sağlandığını göstermiştir. Tablo 1’de görüldüğü gibi, varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek için yapılan Box’s M Testinde (Büyüköztürk, 2002), Çok-Yönlü Eylemli Kişilik ve Öznel İyi Oluş için varyans-kovaryans eşitliği sağlanmışken; risk faktörleri için varyans-kovaryans eşitliği sağlanmamıştır. Bu nedenle, risk faktörleri için bu koşul olmadan karar verilmesini sağlayan ANOVA Welch Testi uygulanmıştır (Koçdar, Karadağ, Şahin ve Karadeniz, 2017).

Araştırmada, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine ve öznel iyi oluşa göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA Wilks’ Lambda (Λ) Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir. Ayrıca, Tablo 2’de risk faktörlerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA Welch Testi yapılmış ve sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 2. Çok-Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine ve Öznel İyi Oluşa Göre Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Farklılığına İlişkin MANOVA Wilks’ Lambda Testi Sonuçları İle Risk Faktörlerine Göre ANOVA Welch Testi Sonuçları

Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Eylemli Kişilik	Ken.Güvenli	1352.341	1	1352.341	131.08	.00	.23
	Çaresiz	384.252	1	384.252	21.18	.00	.05
	Boyun Eğici	14.817	1	14.817	1.74	.19	.00
	İyimser	753.863	1	753.863	114.44	.00	.20
	Sosyal Des.	8.431	1	8.431	1.76	.19	.00
Wilks’ Lambda (Λ)= .727, F hesaplanan (5, 448) = 33.66* p< .00, $\eta^2 = .27$							
Kaynak	Değişkenler	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Öznel İyi Oluş	Ken.Güvenli	1214.204	1	1214.204	115.094	.00	.20
	Çaresiz	2140.828	1	2140.828	149.042	.00	.24
	Boyun Eğici	89.776	1	89.776	11.050	.00	.02
	İyimser	630.915	1	630.915	91.830	.00	.16
	Sosyal Des.	145.782	1	145.782	33.879	.00	.07
Wilks’	Lambda Λ)=	.632,	F hesaplanan	(5, 467) =	54.46* p<	.00,	$\eta^2 = .37$
	Değişkenler	Welch	P	η^2			
Risk Faktörleri	Ken.Güvenli	9.62	.00	.02			
	Çaresiz	20.24	.00	.04			
	Boyun Eğici	.42	.52	.00			
	İyimser	8.56	.00	.02			
	Sosyal Des.	4.33	.04	.01			

Tablo 2’de görülen MANOVA sonuçları, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, boyun eğici tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Etki değeri de, yüksek çıkmıştır (Λ =.727, F hesaplanan (5, 448)= 33.66, p<.00, $\eta^2 = .27$).

Tablo 2’de görülen MANOVA sonuçları, öznel iyi oluşa göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli tarz, çaresiz tarz, boyun eğici tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı) puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Λ =.632, F hesaplanan (5, 467)= 54.46, p<.00, $\eta^2 = .37$). Etki değeri de, yüksek çıkmıştır.



Tablo 2’de görüldüğü gibi, risk faktörlerine göre psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan kendine güvenli tarz ($F_{Welch}= 9.62$; $p<.00$, $\eta^2= .02$), çaresiz tarz ($F_{Welch}= 20.24$; $p<.00$, $\eta^2= .04$), iyimser tarz ($F_{Welch}= 8.56$; $p<.00$, $\eta^2= .02$), sosyal destek arama tarzı ($F_{Welch}= 4.33$; $p<.04$, $\eta^2= .01$) puanları anlamlı bir farklılık gösterirken; boyun eğici tarz ($F_{Welch}= .42$; $p>.05$, $\eta^2= .00$) puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Etki büyüklüğü (Eta Kare) değerleri incelendiğinde; kendine güvenli tarz için $\eta^2 = .02$, çaresiz tarz için $\eta^2 = .04$, iyimser tarz için $\eta^2= .02$ ve sosyal destek arama tarzı için $\eta^2 = .01$ olup düşük düzeyde etki olarak hesaplanmıştır.

Çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine ve öznel iyi oluşa göre stresle başa çıkma tarz puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğine yönelik bağımsız gruplarda t testi uygulanmış ve sonuç Tablo 3’te gösterilmiştir. Yine, Tablo 3’te risk faktörlerine göre stresle başa çıkma tarz puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiğine yönelik Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3. Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine ve Öznel İyi Oluşa Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının t-Testi Sonuçları İle Risk Faktörlerine Göre Mann-Whitney U Testi

Bağımlı Değişken	Eylemli Kişilik	n	\bar{X}	Ss	t	p
Ken.Güvenli	Düşük	223	12.31	3.21	11.45	.00
	Yüksek	231	12.31	3.21		
Çaresiz	Düşük	223	10.76	4.19	4.60	.00
	Yüksek	231	8.92	4.32		
İyimser	Düşük	223	7.07	2.56	10.70	.00
	Yüksek	231	9.65	2.58		
	Öznel İyi Oluş	n	\bar{X}	Ss	t	p
Ken.Güvenli	Düşük	226	12.42	3.35	10.73	.00
	Yüksek	247	15.62	3.15		
Çaresiz	Düşük	226	12.00	3.96	12.21	.00
	Yüksek	247	7.74	3.63		
Boyun Eğici	Düşük	226	5.54	2.89	3.32	.00
	Yüksek	247	4.67	2.81		
İyimser	Düşük	226	7.19	2.56	9.58	.00
	Yüksek	247	9.50	2.68		
Sosyal Des.	Düşük	226	7.45	2.14	5.82	.00
	Yüksek	247	8.56	2.01		
	Risk Fak.	n	Sıra Ort.	U	Z	p
Ken.Güvenli	Var	340	264.90	19529	2.66	.01
	Yok	136	227.94	340		
Çaresiz	Var	340	194.22	17098.5	4.45	.00
	Yok	136	256.21			
İyimser	Var	340	266.03	19376.5	2.78	.01
	Yok	136	227.49			
Sosyal Des.	Var	340	259.06	20324.5	2.08	.04
	Yok	136	230.28			

Tablo 3’te görüldüğü gibi düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalaması ($\bar{X}=12.31$), yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olanlarından ($\bar{X}=15.77$) anlamlı düzeyde ($t=11.45$, $p<.00$) düşük çıkmıştır. Düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalaması ($\bar{X}=10.76$), yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olanlarından ($\bar{X}=8.92$) anlamlı düzeyde ($t=4.60$, $p<.00$) yüksek çıkmıştır. Düşük eylemli kişilik özelliğine sahip olan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz puan ortalaması ($\bar{X}=7.07$), yüksek eylemli kişilik özelliğine sahip olanlarından ($\bar{X}=9.65$) anlamlı düzeyde ($t=10.70$, $p<.00$) düşük çıkmıştır.

Tablo 3’de görüldüğü gibi düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz puan ortalaması ($\bar{X}=12.42$), yüksek öznel iyi oluşa sahip olanlarından ($\bar{X}=15.62$) anlamlı düzeyde ($t=10.73$, $p<.00$) düşük çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz puan ortalaması ($\bar{X}=12.00$), yüksek öznel iyi oluşa sahip olanlarından ($\bar{X}=7.74$) anlamlı düzeyde ($t=12.21$, $p<.00$) yüksek çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının boyun eğici tarz puan ortalaması ($\bar{X}=5.54$), yüksek öznel iyi oluşa sahip olanlarından ($\bar{X}=4.67$) anlamlı düzeyde ($t=3.32$, $p<.00$) yüksek çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının



iyimser tarz puan ortalaması ($\bar{X}=7.19$), yüksek öznel iyi oluşa sahip olanlarınkinden ($\bar{X}=9.50$) anlamlı düzeyde ($t=9.58$ $p<.00$) düşük çıkmıştır. Düşük öznel iyi oluşa sahip olan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı puan ortalaması ($\bar{X}=7.45$), yüksek öznel iyi oluşa sahip olanlarınkinden ($\bar{X}=8.56$) anlamlı düzeyde ($t=5.82$, $p<.00$) düşük çıkmıştır.

Tablo 3'te görüldüğü gibi, risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz sıra ortalaması (Sıra $\bar{X}=264.90$), risk faktörlerine sahip olanların sıra ortalamasından (Sıra $\bar{X}=227.94$) anlamlı düzeyde ($z=2.66$, $p<.01$) yüksek çıkmıştır. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının çaresiz tarz sıra ortalaması (Sıra $\bar{X}=194.22$), risk faktörlerine sahip olanların sıra ortalamasından (Sıra $\bar{X}=256.21$) anlamlı düzeyde ($z=4.45$, $p<.00$) düşük çıkmıştır. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının iyimser tarz sıra ortalaması (Sıra $\bar{X}=266.03$), risk faktörlerine sahip olanların sıra ortalamasından (Sıra $\bar{X}=227.49$) anlamlı düzeyde ($z=2.78$, $p<.01$) yüksek çıkmıştır. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının sosyal destek arama tarzı sıra ortalaması (Sıra $\bar{X}=259.06$), risk faktörlerine sahip olanların sıra ortalamasından (Sıra $\bar{X}=230.28$) anlamlı düzeyde ($z=2.08$, $p<.04$) yüksek çıkmıştır.

4. Tartışma

Araştırmamızda, psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine sahip olmalarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmamızın sonucunda, düşük eylemli kişilik özelliklerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan çaresiz tarz düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, yüksek eylemli kişilik özelliklerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz ve iyimser tarz düzeyleri yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde doğrudan eylemli kişilik ile stresle başa çıkma tarzlarının ilişkisi üzerine yapılan araştırmalara rastlanılmamış olsa da; stresle başa çıkma tarzları ile eylemli kişiliğin de alt boyutları olan öz-yeterlik (Chwalisz, Altmaier ve Russell, 1992; Keskin ve Orgun, 2006; Macdonald ve diğ., 1998), öz-saygı (Avşaroğlu ve Üre, 2007; Lo, 2002; Mullis ve Chapman, 2000), iç denetim odağı (Anderson, 1977; Parkes, 1984; Solomon, Mikulincer ve Avitzur, 1988) ve yaşam amaçları (Stevens, Pfof ve Wessels, 1987; Wang ve diğ., 2007) ile yapılmış farklı araştırmaların olduğu görülmüştür. Yüksek öz-yeterliliğin problem odaklı başa çıkma; düşük öz yeterliğin ise duygu odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğu (Chwalisz, Altmaier ve Russell, 1992), öz saygı ile problem odaklı başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu (Dumont ve Provost, 1999), iç denetim odağına sahip kişilerin stresle başa çıkmada etkili tarzlara sahip olduğu (Anderson, 1977), yaşam amaçları yüksek olan kişilerin daha çok etkili başa çıkma tarzlarını kullandığı (Stevens, Pfos ve Wessels, 1987) araştırmalar sonucu ortaya konulmuştur. Ayrıca, eylemli kişiliğe sahip bireylerde bulunması beklenen özelliklerle, stresle etkili başa çıkma tarzları ilişkili bulunmuştur (Anderson, 1977; Chwalisz, Altmaier ve Russell, 1992; Dumont ve Provost, 1999; Stevens, Pfof ve Wessels, 1987).

Araştırmamızın sonucunda, öznel iyi oluş düzeyi düşük olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları olan çaresiz tarz ve boyun eğici tarz düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan psikolojik danışman adaylarının ise kendine güvenli tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı düzeyleri ise daha yüksek bulunmuştur. Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin yaşam doyumları yüksek, olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları ise azdır (Andrews ve Withey, 1976; Diener, 1994; Myers ve Diener, 1995). Yapılan araştırmalarda, öznel iyi oluşla stres arasında olumsuz yönde bir ilişki (Gillett ve Crisp, 2017; Küçükköse ve Bedel, 2015); öznel iyi oluşla stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı/ etkili başa çıkma tarzı arasında olumlu yönde bir ilişki (Topal, 2011); öznel iyi oluşla boyun eğici tarz arasında olumsuz yönde bir ilişkinin (Duman, 2016) olduğu bulunmuştur. Ayrıca, problem odaklı başa çıkma tarzının öznel iyi oluşu yordadığı da bulunmuştur (Özbay ve diğ., 2012). Bu bulgularla, araştırmamızın sonuçları tutarlılık göstermektedir.

Araştırmamızın sonucunda, psikolojik danışman adaylarının %71.4'ünde risk faktörlerinin olduğu görülmüştür. Risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan çaresiz tarz düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Risk faktörlerine sahip olmayan psikolojik danışman adaylarının kendine güvenli tarz, iyimser tarz ve sosyal destek arama tarzı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Risk faktörleri, kişilerin kırılabilirlik düzeyini yükselten stres verici yaşam olayları ve olumsuz çevresel şartlar olarak tanımlanır (Kirby ve Fraser, 1997; Norman, 2000). Risk faktörlerine örnek olarak, düşük ekonomik düzey, anne-babanın sahip olduğu psikopatolojik rahatsızlıklar, kalıtsal bozukluklar, cinsel taciz, ebeveynlerin ayrılması, doğada meydana gelen afetler ve terör gösterilebilir (Kararmak, 2006). Risk faktörleri bireylerin sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanmasını engeller; stres verici olaylar karşısında kendilerini çabuk toparlayamamalarına neden olur (Garmez, 1993; Akt: Terzi, 2006); psikiyatrik bir



rahatsızlığın ortaya çıkma ihtimalini daha çok artırır (Garmezy, 1987). Literatürde risk faktörlerine sahip olma ile stresle etkisiz başa çıkma yolları ile ilişkili bulunurken; risk faktörlerine sahip olmama ise stresle etkili başa çıkma yolları ile ilişkili bulunmuştur (Bilim Şenel, 2013; Brantley ve diğ., 2002; Gürdil, 2007; Zink ve diğ., 2006). Ayrıca, farklı risk faktörlerine sahip kişilerin, stresle başa çıkma tarzlarından etkisiz ve pasif tarzları daha çok kullandıkları görülmektedir (Kaya ve diğ., 2007; Bilim Şenel, 2013; Gürdil, 2007; Zink ve diğ., 2006; Brantley ve diğ., 2002). Bu araştırma bulguları, araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Genel olarak araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında, çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine daha az sahip olan, öznel iyi oluşu düşük olan ve risk faktörlerine sahip olan psikolojik danışman adaylarının etkisiz olan stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları görülmektedir. Bu bulgular önemli görünmektedir. Çünkü bu bulgular, psikolojik danışman adaylarının ileride mesleklerini icra ederken danışanlarına nasıl yararlı olabilecekleri, süreci nasıl daha sağlıklı ve daha başarılı yürütebilecekleri sorularını gündeme getirmektedir. Ülkemizde, psikolojik danışman olmak isteyen ve bu amaçla psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların, Yükseköğretim Kurulunun (YÖK) taban puanlarını tutturmaları yeterli olmaktadır. Oysa, psikolojik danışman eğitimi programına başvuran adayların bir kısmında uyum sorunları ve ciddi kişilik sorunları olabilmektedir. Bu nedenle, bu programda görev alan akademisyenler tarafından, sorun yaşayan psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaları desteklenmelidir. Ciddi düzeyde ruhsal sorun yaşayan danışman adaylarının tedavi olmaları konusunda farkındalık geliştirilmeli ve psikolojik tedavi almaları desteklenmelidir.

Öte yandan, psikolojik danışman adaylarına eğitimleri sürecinde, özellikle iletişim becerileri, sağlıklı karar verme becerileri, sorun çözme becerileri, öfkeyle ve stresle başa çıkma becerileri vb. gibi beceriler de kazandırılmalıdır. Böylelikle kişisel ve mesleki yaşamlarında daha etkili ve verimli olmaları sağlanabilir. Araştırmamızın bulgularından, danışman adaylarının mesleki eğitimlerinin yanısıra, kişisel gelişimlerinin de desteklenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bu açıdan bakıldığında, psikolojik danışman yetiştiren lisans programlarının da, yeniden gözden geçirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor-International Journal of Humor Research*, 15 (4), 365-381.
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., ve Kara, H. (2005). Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği: psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6 (4), 221-226.
- Akhtar, M. & Kroener-Herwig, B. (2017). Coping styles and socio-demographic variables as predictors of psychological well-being among international students belonging to different cultures. *Current Psychology*, 37, 1-9.
- Anderson, C. R. (1977). Locus of control, coping behaviors, and performance in a stress setting: a longitudinal study. *Journal of Applied psychology*, 62 (4), 446-451.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Springer Science Business Media.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey- Bass.
- Arapkırlioğlu, H. ve Tankız, K. D. (2011). Müzik öğretmenliği programı özel yetenek sınavlarında alan ve yerleştirme puanlarının karşılaştırılması. *E-international Journal of Educational Research*, 2 (4), 55-69.
- Aslan, Ş. ve Güzel, Ş. (2018). Duygusal zeka, problem odaklı stresle başa çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme ilişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16 (3), 59- 82.
- Atak, H., Kapçı, E. G. ve Çok, F. (2013). Çok-Yönlü eylemli kişilik ölçeği'nin Türkçe formunun değerlendirilmesi. *Düşünen Adam*, 26 (1), 36-45.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bailey, F. J. & Jagdish D. (1999). Individualism-collectivism, coping styles, and stress in international and Anglo-Australian students: A comparative study. *Australian Psychologist*, 34 (3), 177-182.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barnes, P. W. & Owen R. L. (2005). Perceived racist discrimination, coping, stress, and life satisfaction. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 33 (1), 48-61.
- Barrow, J. C. & Prosen, S. S. (1981). A model of stress and counseling interventions. *Journal of Counseling and Development*, 60 (1), 5-10.
- Bektaş, M. ve Karagöz, Ş. (2017). Stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (21), 342-355.
- Benson, P. R. (2010). Coping, distress, and well-being in mothers of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4 (2), 217-228.
- Berman, W. H. & Turk, D. C. (1981). Adaptation to divorce: problems and coping strategies. *Journal of Marriage and the Family*, 43 (1), 179-189.
- Bilim Şenel, G. (2013). *Alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı açısından karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Brantley, P. J., O'hea, E. L., Jones, G. & Mehan, D. J. (2002). The influence of income level and ethnicity on coping strategies. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24 (1), 39-45.



- Bryant-Davis, T. (2005). Coping Strategies of African American Adult Survivors of Childhood Violence. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (4), 409-414.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Camcı, Y. ve Ercan, L. (2017). Psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9, 402-429.
- Certel, Z. (2017). Spor bilimleri fakültesi özel yetenek sınavına başvuran adayların stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6 (3), 301-310.
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (4), 1109-1120.
- Chwalisz, K., Altmajer, E. M. & Russell, D. W. (1992). Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of social and clinical psychology*, 11(4), 377-40.
- Connor-Smith, J. K. & Celeste F. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93 (6), 1080- 1107.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (Çev.: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranış: psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetin, M. Ç. ve Kuru, E. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 187, 193-206.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 34 (9), 1161-1170.
- Deniz, M. E. ve Ercan Y. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 17-26.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diong, S. M. & Bishop, G. D. (1999). Anger expression, coping styles, and well-being. *Journal of Health Psychology*, 4 (1), 81-96.
- Dohrenwend, B. S. (1984). *Stressful life events and their contexts*. New York: Prodist.
- Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 103-110.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Dumont, M. ve Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal Of Youth And Adolescence*, 28 (3), 343-363.
- Dyson, R. ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (10), 1231-1244.
- Ekinci, M., Altun, Ö.Ş. ve Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4 (2), 67-74.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (12), 65-82.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress and Coping*, 11 (4), 289-309.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American journal of Orthopsychiatry*, 57 (2), 159-174.
- Gillett, J. E. & Crisp, D. A. (2017). Examining coping style and the relationship between stress and subjective well-being in Australia's 'sandwich generation'. *Australasian journal on ageing*, 36 (3), 222-227.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik Danışma, Kapsamlı Bir Meslek* (Çev. Ed.: N. Voltan-Acar). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gürdil, G. (2007). *Üniversite öğrencilerinde trauma yaşantısı, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı inancı ile riskli alkol kullanımı arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım Süreci el kitabı*. (Çev. T. Ergene ve S. S. Aydemir). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hakim-Larson, J., Dunham, K., Vellet, S., Murdaca, L. & Levenbach, J. (1999). Parental affect and coping. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportemen*, 31(1), 5-18.
- Hamilton, S. & Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality And Social Psychology*, 55 (5), 819-823.
- Herbert, T. B. ve Cohen, S. (1994). Stress and illness. *Encyclopedia Of Human Behavior*, 4, 325-332.
- Hojman, D. A. ve Miranda, Á. (2018). Agency, human dignity, and subjective well-being. *World Development*, 101, 1-15.
- Holmes, T. S. ve Holmes, T. H. (1970). Short-term intrusions into the life style routine. *Journal of Psychosomatic Research*, 14 (2), 121-132.
- Kararınmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Kardum, I. & Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30 (3), 503-515.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belir yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2), 137-146.
- Keskin, G. Ü. Ve Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi/ Studying the strategies of students' coping with the levels of self-efficacy-sufficiency. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7 (2), 92-99.
- Kirby, L. D. & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In Fraser, M. W. (Ed.) *Risk and resilience in childhood: an ecological perspective* (pp. 10-33). Washington, DC: NASW Press.
- Kleinke, C. L. (2007). What does it mean to cope. In Monat, A., Lazarus, R. S. & Reevy, G. (Eds.). *The praeger handbook on stress and coping* (pp. 289-308). USA: Praeger Publishing.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37 (1), 1-11.



- Koçdar, S., Karadağ, N., Şahin, M. D. ve Karadeniz, A. (2017). Uzaktan eğitimde çoktan seçmeli soruların güçlük ve ayırt edicilik değerlerinin soru türlerine göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (1), 168-184.
- Küçükköse, İ. ve Bedel, A. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Araştırmaları Dergisi*, 3, 71-88.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, S. & Crockett, M. S. (1994). Effect of assertiveness training on levels of stress and assertiveness experienced by nurses in Taiwan, republic of China. *Issues in Mental Health Nursing*, 15 (4), 419-432.
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. *Journal of Advanced Nursing*, 39 (2), 119-126.
- Macdonald, E. M., Pica, S., McDonald, S., Hayes, R. L. & Baglioni Jr, A. J. (1998). Stress and coping in early psychosis: Role of symptoms, self-efficacy, and social support in coping with stress. *The British Journal of Psychiatry*, 172 (33), 122-127.
- Mahmoud, J., Raja, S., Staten, R. T., Hall, L. A. & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33 (3), 149-156.
- Malkoç, A. & İlhan, Y. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 35-43.
- Martin, R. A., Nicolas A. K., Olinger, L. J., Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor - International Journal of Humor Research*, 6 (1), 89-104.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37 (7), 1401-1415.
- Mills, J. W. (1982). *Coping with stress: A guide to living*. US: Wiley.
- Miller S., Catalano, S. D. & Ebener, D. J. (2010). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53 (3), 131-142.
- Milne, A. (2010). *Psikolojik Danışmanlığı Anlamak* (Çev: M. Dinçer). İstanbul: Tor Ofset.
- Mullis, R. L. ve Chapman, P. (2000). Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping styles. *The Journal of Social Psychology*, 140 (4), 539-541.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822.
- Norman, E. (2000). Introduction: The Strengths Perspective and Resiliency Enhancement A Natural Partnership. In Norman, E. (Ed.) *Resiliency enhancement putting the strengths perspective into social work practice* (pp. 1-16). New York: Columbia University Press.
- Ostrand, J. & Creaser, J. (1978). Development of counselor candidate dominance in three learning conditions. *The Journal of Psychology*, 99 (2), 199-202.
- Önen, A. S. (2012). Öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ve duygusal zeka düzeylerinin stresle başa çıkma tarzlarına etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42 (42), 310-320.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. ve Recepöglü, E. (2011). İlköğretim Okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi* 17 (3), 405-428.
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J. & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31 (8), 855-860.
- Parkes, K. R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46 (3), 655.
- Pau, A. K. H., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V. & Seymour, K. (2004). Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates – a qualitative study. *British Dental Journal*, 197 (4), 205- 209.
- Pope, V. T. & Kline, W. B. (1999). The personal characteristics of effective counselors: what 10 experts think. *Psychological Reports*, 84 (3), 1339-1344.
- Qiao, G., Li, S. & Hu, J. (2011). Stress, coping, and psychological well-being among new graduate nurses in China. *Home Health Care Management and Practice*, 23(6), 398-403.
- Radford, M.H. B., Mann, L., Ohta, Y. & Nakane, Y. (1993). Differences between Australian and Japanese students in decisional self-esteem, decisional stress, and coping styles. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24 (3), 284-297.
- Roder, I. & Boekaerts, M. (1999). Stress, coping, and adjustment in children with a chronic disease: a review of the literature. *Disability And Rehabilitation*, 21(7), 311-337.
- Sandler, I. N., Tein, J. Y. & West, S. G. (1994). Coping, stress, and the psychological symptoms of children of divorce: A cross-sectional and longitudinal study. *Child Development*, 65 (6), 1744-1763.
- Sarıkaya, S. (2011). *Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Schoenberg, B. M. (1971). Personal characteristics of the successful counsellor. *Canadian Counsellor*, 5 (4), 251-256.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E. & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth and Society*, 37 (2), 201-229.
- Selye, H. (1983). The stress concept: past, present, and future. In Cooper, C. L. (Ed.). *Stress research: Issues for the eighties*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Solomon, Z., Mikulincer, M. & Avitzur, E. (1988). Coping, locus of control, social support, and combat-related posttraumatic stress disorder: a candidate study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 55 (2), 279-285.
- Stevens, M. J., Pfost, K. S. & Wessels, A. B. (1987). The relationship of purpose in life to coping strategies and time since the death of a significant other. *Journal of Counseling and Development*, 65 (8), 424-426.
- Şahin, N. H. (1994). Stres nedir? ne değildir? Şahin, N. H. (Ed.) *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım* (ss. 1-16) içinde. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.



- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (2), 297-306.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 77-86.
- Thoits, P. A. (2006). Personal agency in the stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 47 (4), 309-323.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Wang, M. C., Lightsey, o. R., Pietruszka, T., Cifci Uruk, A. & Wells, A. G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 195-204.
- Warheit, G. J. (1979). Life events, coping, stress, and depressive symptomatology. *The American Journal of Psychiatry*, 136 (4-B), 502-507.
- Weigold, I. K., & Robitschek, C. (2011). Agent personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(2), 255-264.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*, Yayınlanmamış Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zink, T., Jacobson Jr, C. J., Pabst, S., Regan, S. & Fisher, B. S. (2006). A lifetime of intimate partner violence: Coping strategies of older women. *Journal of Interpersonal Violence*, 21 (5), 634-651.