TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL PROBLEM ÇÖZMENİN ARACI VE DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Engin EŞİGÜL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA, 2013

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL PROBLEM ÇÖZMENİN ARACI VE DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Engin EŞİGÜL

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA, 2013

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye : Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Üye : Dr. İsmail SANBERK

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
……/……/2013

Prof. Dr. Azmi YALÇIN
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL PROBLEM ÇÖZMENİN ARACI VE DÜZENLEYİCİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Engin EŞİGÜL

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Temmuz, 2013, 123 Sayfa

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı veya düzenleyici rolünün incelenmesidir. Bu amaçla Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Problem Çözme Envanteri ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri 350'si kadın 164'ü erkek toplam 514 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda algılanan stres puanları ile sosyal problem çözme becerilerine ilişkin puanlar arasında negatif yönde anlamlı, algılanan stres ile psikolojik iyi olma puanları arasında yine negatif yönde anlamlı, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal problem çözmenin, algılanan stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki aracı bir etkiye sahip olup olmadığını sınamak için gerçekleştirilen Sobel Test sonucunda sosyal problem çözmenin, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olduğu belirlenmiştir. Sosyal problem çözmenin, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olup olmadığını sınamak için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda sosyal problem çözmenin, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Sonuçlar sosyal problem çözmenin, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracılık modelini savunan modeli desteklemiştir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme, Psikolojik İyi Olma

ABSTRACT

SOCIAL PROBLEM SOLVING AS A MEDIATOR AND A MODERATOR OF PERCIEVED STRES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

Engin EŞİGÜL

Master Thesis, Department Of Educational Sciences
Supervisor: Asst. Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
July, 2013, 123 pages

The main purpose of this was to investigate the role of social problem solving as a moderator or a mediator of percieved stress and psychological well-being in university students. Percieved Stres Inventory, Social Problem Solving Inventory Revised and Scales of Psychological Well-Being were administered 514 (350 females, 164 males) college students. The results indicated that the percieved stres was negatively correlated with the social problem and the psychological well-being. The social problem solving was positively correlated with the psychological well-being. The results of Sobel test analyses showed that the social problem solving was partially mediating the effects of percieved stress on the psychological well-being. The results of the hierarchical regression analyses showed that the social problem solving was not moderating the effects of percieved stres on the psychological well-being. The results supported the mediatonal model of the social problem solving between the relation of percieved stres and the psychological well- being.

Keywords: Percieved Stress, Social Problem Solving, Psychological well-being.

ÖNSÖZ

İnsanın mutluluk konusuna olan ilgisi Aristo'dan bu yana devam ede gelmektedir. Mutluluğun her birey için farklı anlamlar ifade ettiği düşünüldüğünde mutluluğun ya da bireyin iyi oluşunun bilimsel olarak ele alınmasının psikoloji açısından önemli bir kilometre taşı olduğu söylenebilir. 1980'li yıllara kadar yalnızca yaşam doyumu, olumlu-olumsuz duygular perspektifinde çalışılan iyi olma konusu 1989 yılında kuramsal yapısının daha güçlü olduğu düşünülen psikolojik iyi olma bağlamında da ele alınmaya başlamıştır. İlerleyen yıllarla birlikte psikolojik iyi olmanın farklı değişkenlerle olan ilişkisi araştırılmıştır. Günümüzde ise psikolojik iyi olmayı etkilediği bilinen değişkenlerle etkileşim içinde olan üçüncül değişkenlerin araştırılması ilgi odağı olmuştur. Biz de bu çalışmada algılanan stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolünü değerlendirmeye çalışarak literatüre katkı sağlamaya çalıştık.

Araştırma sürecindeki yoğun yardım ve desteklerinden dolayı, danışmanım, Yrd. Doç. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e ve jüri üyelerim olan Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK ile Dr. İsmail SANBERK'e, verilerin toplanmasını mümkün kılan değerli öğretim elemanlarına ve araştırmaya veri sağlayan, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerine, Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına ve bu araştırmaya destek sağlayan Çukurova Üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığına teşekkür ederim (EF2012YL6). Yüksek Lisans Tezim boyunca yoğun duygusal desteği ile beni motive eden çok sevdiğim eşim Pembe'ye ve kendisi hiç eğitim almadığı halde bana hep destek olan annem Nazige'ye de ayrıca teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

Engin EŞİGÜL

ADANA - 2013

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖNSÖZ ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xii**
EKLER LİSTESİ ..... **xiii**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 9
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 11
1.4. Sınırlılıklar 13
1.5. Sayıltılar 13
1.6. Tanımlar 13

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 15
2.1.1. Sosyal Problem Çözme 15
2.1.1.1. Problem Çözme Kuramları 15
2.1.1.2. Sosyal Problem Çözmeyi Ele Alan Yaklaşımlar 20
2.1.1.2.1. Sosyal Problem Çözme Nedir? 23
2.1.1.2.2. Sosyal Problem Çözme Olgusunu Oluşturan Ana Kavramlar 23
2.1.1.2.3. Problem Çözme ve Çözüm Uygulamalarının Karşılaştırılması 25
2.1.1.2.4. Sosyal Problem Çözmenin Boyutları 25
2.1.1.2.5. Sosyal Problem Çözme Süreci 27

2.1.2. Stres 29
2.1.2.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar 30
2.1.2.2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar 33
2.1.2.3. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar 36
2.1.2.4. Stresi Açıklayan Sistem Yaklaşımları 36
2.1.2.5. Stres Kaynakları 38
2.1.2.6. Stresle Başa Çıkma 40
2.1.2.6.1. Stresle Başa Çıkmanın İşlevi 41
2.1.2.6.2. Stresle Başa Çıkma Süreci 41
2.1.2.6.3. Stresle Başa Çıkma Stilleri 42
2.1.3. Psikolojik İyi Olma 43
2.1.3.1. Psikolojik İyi Olma Kuramı 43
2.1.3.2. Psikolojik İyi Olmanın Genel Çerçevesi 46
2.2. İlgili Araştırmalar 48

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 63
3.2. Evren ve Örneklem 63
3.3. Veri Toplama Araçları 64
3.3.1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri 64
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği 66
3.3.3. Sosyal Problem Çözme Envanteri 67
3.4. Verilerin Toplanması 69
3.5. Verilerin Analizi 69

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular 75
4.2. Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 79

4.3. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü 80
4.3.1. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Diğerleri İle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişkide Aracı Rolü 83
4.3.2. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Özerklik Arasındaki İlişkide Aracı Rolü..... 84
4.3.3. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Çevresel Hakimiyet Arasındaki İlişkide Aracı Rolü 85
4.3.4. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan stres ve Bireysel Gelişim Arasındaki İlişkide Aracı Rolü 85
4.3.5. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Yaşam Amacı Arasındaki İlişkide Aracı Rolü 86
4.3.6. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkide Aracı Rolü 87
4.4. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolü 87
4.4.1. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolü 89
4.4.2. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Özerklik Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolü..... 90
4.4.3. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Çevresel Hakimiyet Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolü 91
4.4.4. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Bireysel Gelişim Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolü 92
4.4.5. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Yaşam Amacı Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolü 93
4.4.6. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkide Düzenleyici Rolü 96

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme ve Psikolojik İyi Olmaları 95

5.2. Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler 96
5.3. Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi 98
5.4. Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolünün Değerlendirilmesi 101

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 105
6.2. Öneriler 107

KAYNAKÇA 108
EKLER 116
ÖZGEÇMİŞ 123

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri..... 64

Tablo 2. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Problem Çözme Envanteri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Yüksek En Düşük Değerler..... 75

Tablo 3. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Sosyal Problem Çözme Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların, Aritmetik Ortalaması, Standart Sapması ve En Yüksek ve En Düşük Değerleri 76

Tablo 4. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların, Aritmetik Ortalaması, Standart Sapması ve En Yüksek ve En Düşük Değerler 77

Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Algılana Stres Ölçeği, Sosyal Problem Çözme Becerileri Envanteri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların ANOVA Testi Sonuçları 78

Tablo 6. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları..... 78

Tablo 7. Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme Envanterinin Alt Ölçekleri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Değerleri..... 79

Tablo 8. Sosyal Problem Çözmenin Alt Ölçeklerinin Algılan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü 82

Tablo 9. Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü 88

Tablo 10. Algılanan Stres ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü 89

Tablo 11. Algılanan Stres ve Özerklik Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü 90

Tablo 12. Algılanan Stres ve Çevresel Hakimiyet Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü 91

Tablo 13. Algılanan Stres ve Bireysel Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Problem

Çözmenin Düzenleyici Rolü 92
Tablo 14. Algılanan Stres ve Yaşam Amacı Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü 93
Tablo 15. Algılanan Stres ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü 94

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1 Stresin İlişkisel Problem Çözme Modeli 3
Şekil 2. Aracı (Mediator) Model 6
Şekil 3. Düzenleyici (Moderator) Model 7
Şekil 4. Beş Boyutlu Sosyal Problem Çözme Modeli 28
Şekil 5. Aracı Değişken Modeli 70
Şekil 6. Düzenleyici Değişken Modeli 72
Şekil 7. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki Aracı Rolü 81
Şekil 8. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Diğerleri İle Olumlu İlişkiler Arasındaki Aracı Rolü 83
Şekil 9. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Özerklik Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü 84
Şekil 10. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Çevresel Hakimiyet Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü 85
Şekil 11. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Bireysel Gelişim Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü 85
Şekil 12. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Yaşam Amacı Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü 86
Şekil 13. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkideki Aracı Rolü 87

EKLER LİSTESİ

Sayfa

Ek 1: Algılanan Stres Ölçeği..... 116
Ek 2: Psikolojik İyi Olma Ölçekleri..... 117
Ek 3: Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Form 121

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Son yıllarda psikolojinin farklı alanlarından araştırmacılar problem çözme olgusunun günlük yaşam içindeki işlevini anlamaya çalışmaktadır (D'Zurilla 1986). Bu işlevin anlaşılması insanın yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen değişkenlerin de belirlenmesi açısından gerekli görülmektedir. Problem çözme konusundaki başarı ya da başarısızlık bireylerin yaşadığı birçok psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlıkla ilişkili görülmektedir. Bu bağlamda klinik olarak problem çözme konusu ilgiye değer görülmektedir. Klinik ve danışmanlık alanlarında ele alınan problem çözme olgusu günümüzde "sosyal problem çözme" olgusu çerçevesinde ele alınmaya başlamıştır (Kant ve D'Zurilla, 1997). Klinik ve danışmanlık alanlarında ele alınan sosyal problem çözme olgusunun psikolojik uyum ve davranış değiştirme üzerindeki rolü ilgi çeken bir araştırma alanı haline gelmiştir (D'Zurilla, 1986). Psikolojik uyum ve davranış değiştirme bireyin daha istendik bir yaşam sürmesi için üzerinde sürekli çaba sarf edilen alanlardır. Bu bakış açısı çerçevesinde bakıldığında sosyal problem çözmenin uyum ile olan ilişkisinin yoğun ilgi gösterilen bir konu olduğu birçok araştırmacı tarafından da vurgulanmaktadır (Chang, D'Zurilla ve Sanna, 2004; D'Zurilla, Nezu, ve Maydeu-Olivares, 2004).

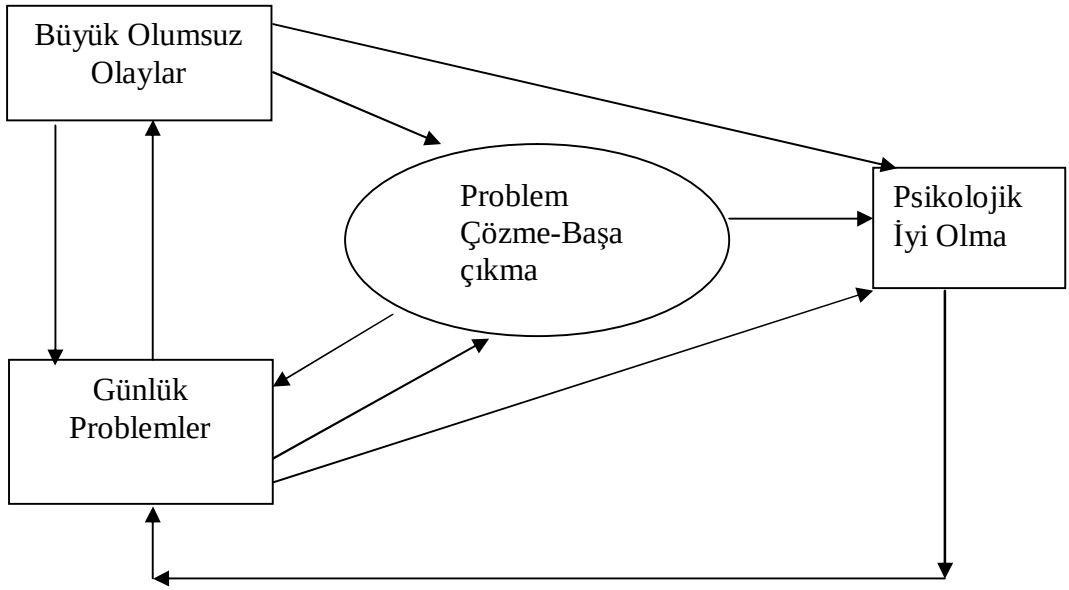
Sosyal problem çözme olgusu görece yeni, bir kavram olmakla birlikte bu olguyu açıklayan en kapsamlı model D'Zurilla ve arkadaşları tarafından ortaya atılmıştır (D'Zurilla ve Nezu, 1990; Akt., Chang, 2009). Bu araştırmacılara göre sosyal problem çözme, gerçek dünyada ortaya çıkan problem çözme kavramına tekabül etmektedir ve günlük yaşamda karşı karşıya gelinen problem durumlarla etkili bir şekilde baş etmek için bireylerin kendiliklerinden geliştirdikleri, bilişsel-duygusal-davranışsal bir süreç olarak adlandırılır (Chang, 2009). Bu bağlamda sosyal problem çözme kavramının beş farklı boyutta ele alınabileceği belirtilmiştir (Maydeu-Olivares ve D'Zurilla, 1995; Akt., Chang, 2009). Bu beş boyut şu şekildedir, probleme olumlu yaklaşım (POY), rasyonel problem çözme (RPÇ), bu iki boyutun modelin yapıcı ve uyumu arttırıcı yönleri olduğu belirtilir, bu iki yönün aksine modelin işlevsel olmayan

yönleri ise probleme olumsuz yaklaşım (POSY), kaçıngan tarz (KT), dikkatsiz/dürtüsel tarz (DDT) olarak belirtilir (D'Zurilla ve Chang, 1995; Akt., Chang, 2009).

Sosyal problem çözme kavramının farklı değişkenlerle olan ilişkileri ele alınmıştır. Sosyal problem çözme kavramının uyum ile olan ilişkisi anlaşıldıktan sonra psikolojik uyumsuzluk ile olan ilişkisi de irdelenmiştir. Sosyal problem çözme olgusunun psikolojik uyumsuzlukla olan ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada sosyal problem çözmenin psikolojik uyumsuzluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır (D'Zurilla ve Sheedy, 1991). Yani psikopatolojiyi öngörmede işlevsel olduğu anlaşılmıştır. Bu bilgi ışığında yapılan çalışma sonucunda psikolojik uyumsuzluğun içsel dışavurumu olan depresyon ve kaygı ile sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliğin anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir (Cheng, 2001). Sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliğin psikopatoloji ile anlamlı ilişkiler göstermesi konuya ilişkin ufku daha da genişletmiştir. Buna paralel olarak sosyal problem çözme becerilerindeki eksikiliğin yüksek düzeydeki intihar düşüncesi ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Chang, 1998). Nezu ve D'Zurilla (1989) ve Hagaa (1995) tarafından genç yetişkinler ile yapılmış çalışmalarda, sosyal problem çözmedeki yetersizlik ile depresyon ve kaygı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ergenler ve genç yetişkinler için beden imajı, devam eden kişilik gelişimi, aile ve toplum tarafından yoğun akademik başarı beklentileri, kariyer hedefleri sürekli olarak çözüm üretmeyi gerekli kılan gerçek yaşam problemleridir. Genç bireylerin sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliğin, kırılgan kişilik yapıları ve deneyimsizlikleri ile bir araya geldiğinde intihar gibi vahim sonuçlara neden olan değişkenlerden biri olarak ortaya çıkması konuyu daha da önemli ve ilgiye değer hale getirmektedir. Bu bağlamda değerli bir bulgu Kant ve D'Zurilla (1997) tarafından orta yaşlı ve yaşlı örneklemi için de tespit edilmiştir. Yetişkinlerle yapılmış sosyal problem çözme çalışmalarının büyük bir çoğunluğunda, depresyon belirtileri, kaygı ve intihar riski gibi önemli olumsuz psikolojik değişkenlerin sosyal problem çözme ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Nezu, 2004). Bir başka önemli bulgu ise ergenler için sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile saldırganlık ve suç işleme arasındaki anlamlı ilişkidir (Jaffe ve D'Zurilla, 2003). Modern toplumlarda adalet ve eğitim sistemleri genç bireylerin karıştığı suç olaylarını azaltabilmek ve engellemek için yoğun maddi kaynaklar harcamaktadır. Sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizliğin genç bireylerde, saldırganlık ve suç işleme ile arasındaki ilişkideki anlamlı rolü, bu alanda yapılacak çalışmaları çözüm bağlamında oldukça değerli kılmaktadır. Sosyal problem çözme olgusunu ele alan

birçok araştırma sonucunda, sosyal problem çözmenin depresyon, kaygı, madde kullanımı, saldırganlık gibi pek çok sorun yaratan davranışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Chang, 2002). Ayrıca lise dönemindeki düşük sosyal problem çözme becerilerinin ilerleyen yıllardaki yüksek düzeydeki iş stresinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu kanıtlanmıştır (Fitzgerald, Brown, Sonnega ve Ewart, 2005). Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere, ergenlik dönemlerindeki yetersiz sosyal problem çözme becerileri bireylerin ilerleyen yıllardaki hayatlarını da doğal olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için çözüm yolları üretilmesi psikoloji ve danışmanlık alanlarının üzerinde önemle durduğu konulardır.

Sosyal problem çözme kuramına göre sosyal problem çözme ve psikolojik uyum arasındaki ilişki, iyi olma ve stresin ilişkisel problem çözme modeline dayanmaktadır. Bu model de sosyal problem çözme olgusunun, stresli yaşam olayları ve iyi olma arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici değişken olarak işlev gördüğü ileri sürülmektedir (D'Zurilla ve Nezu, 2007). Model Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Stresin İlişkisel Problem Çözme Modeli
Kaynak: D'Zurilla ve Nezu, 2007 s. 1173

Model iki tip stresör yaşam olayı tanımlamaktadır: büyük olumsuz olaylar (iş kaybı, boşanma, sevilen birinin ölümü vb.) ve günlük problemler (görevdeki zayıf performans, otomobilinizle ilgili bir problem vb.). Model büyük olumsuz olaylar ile günlük problemlerin birbirlerini etkileme eğilimi içinde olduklarını varsayar. Örneğin iş kaybı baş edilmesi gereken birçok günlük probleme neden olabilir (yeni bir iş bulmada

zorluk, yeterli paraya sahip olmamak vb.). Diğer yandan iş yerindeki artan günlük problemler (örneğin, iş arkadaşları ile çatışmalar, sıklıkla işe geç kalma, yetersiz çalışma performansı gibi), sonuçta iş kaybına yol açabilir. Ayrıca model, iki tip stresör durumun (büyük olumsuz olaylar ve günlük problemler) iyi olma üzerinde doğrudan, problem çözme becerisi üzerinde ise dolaylı etkisi olduğunu varsaymaktadır (Bell ve D'Zurilla, 2009).

Stres, psikoloji literatüründeki birçok kavramla ilişkili bir kavram olması nedeni ile popülerliğini yitirmeyen özel bir kavramdır. Bu nedenle stresin ilişkisel problem çözme modeli çerçevesinde değerlendirilmesi sosyal problem çözme kavramının işlevinin anlaşılmasında etkili olabilir. Lazarus ve Folkman (1984)' a göre stresle baş etme yöntemleri, sosyal problem çözme gibi, psikolojik uyumsuzluğun önemli belirleyicilerindedir. Şekil 1'de ele alınan model üzerinden bu bilgi değerlendirildiğinde, bir baş etme yöntemi olarak sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizliğin psikolojik iyi olmayı, doğal olarak psikolojik uyumsuzluğu etkilediği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri ile algıladıkları stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Baker, 2003; D'Zurilla ve Sheedy, 1991). Bu bilgi modeldeki stresör olay/olayların birey tarafından değerlendirilişi ile bir baş etme becerisi olan sosyal problem çözmenin karşılıklı etkileşim içinde olduğu öngörüsünü teyit etmektedir.

Farklı disiplinler tarafından farklı anlamlara gelen stres kavramı birçok bilim alanında yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Psikoloji literatüründe ise strese yönelik ayakta kalan ana fikir stresin kökeninin, psikolojik, sosyal ya da biyolojik sisteme dıştan bir yükleme yapma ya da dıştan gelen talepler olduğu şeklindedir (Lazarus, 1993). Stres farklı kuramsal yaklaşımlar tarafından farklı şekillerde ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Algılanan stres bağlamında stres ise bilişsel kurama dayanmaktadır. Bilişsel kurama göre stres, bireyin elindeki kaynakları zorlayan çevresel taleplerdir. Ancak birey için neyin stres verici olup olmadığı tamamen bireyin o olay ya da duruma verdiği anlamla ilişkilidir. Eğer birey yaşanan olay ya da durumu stres verici olarak anlamlandırmıyorsa stres tepkisi oluşmayacaktır. Eğer birey olay ya da durumu stres verici olarak değerlendirmişse bu durumda stresle başa çıkma yolları devreye girecektir (Şahin, 2003). Sosyal problem çözme kavramının da bu bağlamda bir stresle başa çıkma yolu olduğu değerlendirilmektedir.

Stresin, bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde herkesin bildiği zararlı etkileri vardır (Billings ve Moos, 1982; Monroe ve Peterman, 1988; Akt., Bell ve D'Zurilla, 2009) Son elli yıldır stresin yapısı, psikoloji ve sağlıkla ilgili sonuçlarla olan ilişkisi ve bu değişkenleri yordama gücü nedeni ile yoğun bir ilgi gördüğü bilinmektedir (Cohen, Kessler ve Gordon, 1995; Dougall ve Baum, 2001). Yani stres doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik iyi olma ile ilişki içindedir.

Psikolojik iyi olma, iyi olma kavramının raslantısal bir şekilde ortaya çıkmış araştırma sonuçlarına dayanması ve kuramsal olarak anlamlı ölçme araçlarına dayanmaması nedeni ile Ryff (1989a) tarafından eleştirilmiş ve bu bağlamda kuramsal bir yapıya dayandırılarak Ryff (1989a) tarafından ortaya koyulmuş görece yeni bir kavramdır. Ryff (1989a) tarafından formüle edilen bu yaklaşıma göre psikolojik iyi olma (PİO) çok boyutlu iyi olma modeli ile açıklanmaktadır. Kuramsal olarak altı farklı boyuttan oluşan bu modeli oluşturan boyutlar; kendini kabul (self acceptance), diğerleriyle olumlu ilişkiler (positive relations with others), özerklik (autonomy), çevresel hakimiyet (enviromental mastery), yaşam amacı (purpose in life) ve kişisel gelişimdir (personal growth). Modelin geliştirilmesinden bu yana birçok farklı değişkenle olan ilişkisi araştırılmış ve pozitif psikoloji alanına yaklaşımındaki farklılık nedeni ile ilgi gören bir model olmuştur.

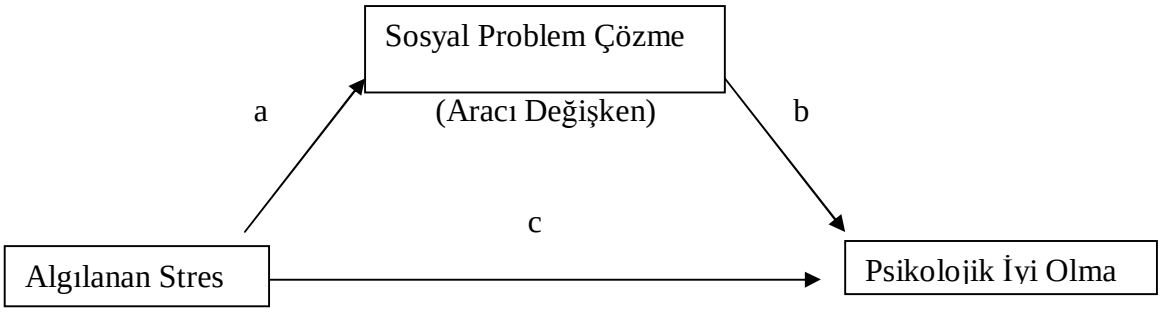
Yakın dönemde yapılmış bir çalışmada Chang (2006) bireyin algıladığı stres düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde stresin, olumsuz duygusal sonuçları, depresyon gibi, yordamada önemli bir değişken olduğu anlaşılmıştır (Nezu ve Ronan, 1988). 15-24 yaş arası gençlerin ölüm nedenleri ele alındığında üçüncü sırada intiharın olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ise kadın ve erkekler için en çok ihtihar eylemi 15-30 yaş arası bireylerde gerçekleşmektedir (TUİK, 2011). Bu istatistik gençlerin ve genç yetişkinlerin yaşadıkları olumsuz duyguların ne tip vahim sonuçlar doğurabildiğini açık ve net bir şekilde ortaya koymaktadır (Nezu ve Ronan, 1988). Bu vahim sonuçların önüne geçebilmek için düşük stresle ilişkili herhangi bir ajan, sosyal problem çözme becerisi gibi, psikolojik stresi nötr hale getirmede, doğal olarak psikolojik iyi olmayı yükseltmekte yardımcı olabilir.

Bu genel çerçeve içerisinde sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide ne tarz bir rol oynadığı araştırmacıların ilgisini çekmiş ve bu konuya ilişkin aracı ve düzenleyici model üzerine çalışmalar yapılmıştır.

Sosyal Problem Çözmenin Aracı (Mediator) ve/veya Düzenleyici (Moderator) Rolü

Sosyal problem çözme olgusunun aracı ya da düzenleyici rolünü ele alan araştırmalara değinmeden önce düzenleyici ve aracı değişkenlerin doğası şu şekilde açıklanmaktadır.

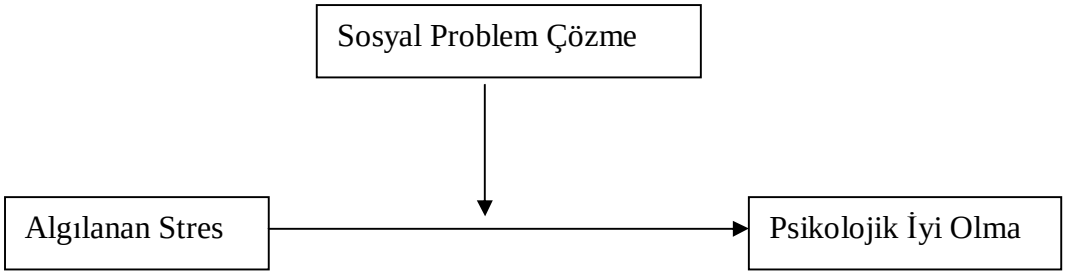
Aracı (mediator) değişken genel olarak değerlendirildiğinde bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi açıklayabilen değişken olarak değerlendirilir. Aracı değişkenler ile bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki kontrol edildiğinde, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki doğrudan ilişkinin azalması ya da tamamen ortadan kalkması beklenir. Bu bağlamda aracı değişken neden ve sonuç arasındaki ilişkiyi yani bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi sağlayan değişken olarak değerlendirilir (Baron ve Kenny, 1986). Aracı modeli gösteren Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Aracı (Mediator) model.

Kaynak: Baron ve Kenny, 1986 s. 1174

Düzenleyici (moderator) değişken ise, bağımlı ve bağımzsız değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve/veya gücünü etkileyen değişkendir. Düzenleyici değişken, bağımsız değişkenle bağımlı değişken üzerinde aynı düzede, öncelik sonralık durumu olmadan ekti etmektedir. Bu bağlamda düzenleyici değişken daima bağımsız bir değişken gibi işlev görmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Sosyal problem çözme değişkeninin düzenleyici değişken olduğu düzenleyici modeli gösteren Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Düzenleyici (Moderator) model
Kaynak: Baron ve Kenny, 1986 s. 1175

Düzenleyici ve aracı değişken arasındaki farklılık ele alındığında, düzenleyici değişken, bağımlı ve bağımsız değişkenleri bir öncelik sonralık sırası olmadan ikisini birlikte etkiler. Aracı değişken ise bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki neden sonuç ilişkisinin akışını sağlar. Yani aracı değişken bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki etkileşimi sağlayan bir değişkendir. Oysa düzenleyici değişken ise tam bir bağımsız değişken gibi işlev görür ve bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü etkiler. Bağımsız ve bağımlı değişken arasında neden sonuç ilişkisi kurmaya herhangi bir katkı sağlamaz (Baron ve Kenny, 1986).

Yine bu çerçevede aracı değişken tespiti yapılırken tek bir baskın aracı değişken aramak psikolojideki çok nedenlilik ilkesi ile çelişkili bir yaklaşım olur. Yani bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi sağlayan bir aracı değişkenden ziyade birden çok aracı değişkenin söz konusu olmasını beklemenin daha uygun bir amaç olacağı dile getirilmektedir (Baron ve Kenny, 1986).

Bu çalışma için durum değerlendirildiğinde, düzenleyici modelde, sosyal problem çözme becerisinin algılan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin düzeyini etkileyeceği varsayılır. Yani algılan stresin psikolojik iyi olma üzerinde negatif etki gösterdiği durumda araya giren güçlü bir sosyal problem çözme becerisi değişkeni zayıf bir sosyal problem çözme becerisine göre bu negatif etkiyi azaltacaktır. Aracılık modelinde ise, algılanan stresin sosyal problem çözme becerisini bloke ettiği ve durumunda psikolojik iyi olmayı negatif yönde etkilediği varsayılır.

Genç yetişkinler için stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki ele alındığında bu ilişkiye aracı (medyatör) ya da düzenleyici (moderator) etki eden değişkenlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu bilgi, bu çalışmada genç yetişkinler (üniversite öğrencileri) üzerinde yapılmış olması nedeni ile önemlidir. Bu değişkenlerden önemli bir tanesi de sosyal problem çözme olgusudur (Chang, 2002).

D'Zurilla ve Nezu (2007), tarafından sosyal problem çözmenin, stresli yaşam olayları ve iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici (moderator) ya da aracı (mediator) işlev gördüğü fikri ileri sürülmüştür. Sosyal problem çözme literatüründe farklı değişkenler arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerisinin düzenleyici ve aracı rolü tespit edilmeye çalışılmış ve bu iki rolden hangisinin baskın olduğu konusu araştırmacılar tarafından ele alınmış ve düzenleyici ve aracı modeller test edilmiştir.

Düzenleyici etki modelini savunan yaklaşıma göre; günlük yaşam stresi ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki sosyal problem çözmenin düzenleyici (moderatör) rol oynamasından kaynaklanmaktadır (Nezu ve D'Zurilla, 1990). D'Zurilla ve Nezu (2007), Nezu (2004) tarafından yapılmış çalışmalarda bu yaklaşım test edilmiş ve sonuçta olumsuz yaşam olayları ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin düzenleyici (moderator) rolü olduğu anlaşılmıştır (Akt., Bell ve D'Zurilla, 2009). Ülkemizde Bilgenoğlu (2008) tarafından yapılan çalışmada sosyal problem çözme becerilerini, iş-aile-özel hayat çatışması ve öznel iyi olma (yaşam doyumu) ilişkisi üzerindeki düzenleyici rolü araştırılmıştır. Çalışma sonucunda sözü edilen üç değişken arasında anlamı düzeyde ilişki saptanmış ancak sosyal problem çözme becerisi değişkeninin, iş-aile-özel hayat çatışması ile öznel iyi olma (yaşama doyumu) değişkenleri arasındaki ilişki de düzenleyici bir rolü olmadığı anlaşılmıştır.

Aracılık modelini savunan araştırmacılardan biri de Miner'dir. Miner (1993) günlük yaşam stresi, sosyal problem çözme ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiyi açıklamada aracılık (mediatonal) modelinin düzenleyicilik (moderator) modeline göre daha uygun olacağını savunmuştur. Yine aynı modeli test eden Nezu ve Ronan (1988) tarafından yapılmış çalışma aracılık modelini destekleyen bulgular ortaya koymuştur. Kant ve D'Zurilla (1997) tarafından orta yaşlı ve yaşlı örneklem ile yapılmış bir çalışmada günlük problem sıklığı ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracılık etkisi modelini destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Chang (2009)'ın yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışma sonucunda, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı etki gösterdiği ortaya koyulmuştur. Bu bulgu da aracılık etkisi modeline destek niteliğindedir.

Literatür incelendiğinde net bir şekilde anlaşılmaktadır ki stres ve psikolojik iyi olma arasında tartışma götürmeyen bir ilişki vardır. Bu noktada tartışmaya açık olan konu sosyal problem çözme olgusunun, stres ve psikolojik iyi olma kavramları arasındaki ilişkide aracılık ve düzenleyicilik bağlamında ne tip bir rol oynadığıdır. Bu araştırmada sosyal problem çözme, algılanan stres ve psikolojik iyi olma kavramlarının

ilişkisi ve algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı ve/veya düzenleyici rolü değerlendirilecektir. Bu çalışmada daha önce yapılmış çalışmalara paralel olarak ülkemizde, **"Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olmaları arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerileri aracı ve/veya düzenleyici bir role sahip midir?"** sorusuna yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı "üniversite öğrencilerinin algılanan stres, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözme değişkeninin aracı veya düzenleyici rolünü belirlemektir."

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki dört ana ve on iki alt soruya yanıt aranmıştır;

1.0. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre algılana stres, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

2.0 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, algılanan stres düzeyleri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

3.0 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki de aracı (medyatör) etkiye sahip midir?

3.1 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki de aracı (medyatör) etkiye sahip midir?

3.2 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişki de aracı (medyatör) etkiye sahip midir?

3.3 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişki de aracı (medyatör) etkiye sahip midir?

3.4 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişki de aracı (medyatör) etkiye sahip midir?

3.5 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişki de aracı (medyatör) etkiye sahip midir?

3.6 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişki de aracı (medyatör) etkiye sahip midir?

4.0 Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları), algılanan stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) etkiye sahip midir?

4.1. Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki de düzenleyici etkiye sahip midir?

4.2.Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişki de düzenleyici etkiye sahip midir?

4.3.Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişki de düzenleyici etkiye sahip midir?

4.4.Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişki de düzenleyici etkiye sahip midir?

4.5.Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişki de düzenleyici etkiye sahip midir?

4.6.Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri (probleme olumlu yaklaşımları, probleme olumsuz yaklaşımları, rasyonel problem çözme tarzları, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzları) algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişki de düzenleyici etkiye sahip midir?

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Stres ve stresin insan hayatı üzerindeki etkileri, II. Dünya Savaşından bu yana geniş bir perspektifte ele alınan bir konudur. Stresin birçok kavramla olan ilişkisi literatürde geniş bir şekilde ele alınmıştır. Bu bağlamda stres kavramının görece yeni bir kavram olan psikolojik iyi olma ve stresle başa çıkma çerçevesinde değerlendirilen sosyal problem çözme kavramı ile olan ilişkisinin farklı kültürler, farklı gelişimsel dönemler ve farklı yaş grupları açısından irdelenmesinin önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Psikoloji sadece patolojinin çalışıldığı bir alan değildir, aynı zamanda bireysel güç ve erdemin de çalışıldığı bir alandır (Selingman ve Csikszentmihalyi, 2000). İyi olma konusundaki ilk çalışmaların tesadüfi sonuçlara dayanması ve kuramsal yapısının yetersiz olması Ryff (1989a) tarafından eleştirilmiştir. Bu bağlamda daha güçlü bir kuramsal yapı taşıdığını öne sürerek çok boyutlu psikolojik iyi olma modelini önermiştir (Ryff, 1989a). Ryff (1989a)'ın pozitif psikoloji literatürü içerisinde değerlendirilen yaklaşımının ülkemiz örnekleminde görece az sayıda çalışmada ele alındığı göz önüne alındığında, hem ülkemiz pozitif psikoloji literatürüne yapılacak katkının hem de pozitif psikoloji alanındaki görece yeni bir kavramın ülkemiz örnekleminde çalışılmasının önemli olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca hasta olmanın ne olduğunu anlamının iyi olmanın ne olduğunu çıkarsamada tam olarak yeterli olmadığı da düşünüldüğünde, pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmaların iyi olmanın

ne olduğu konusundaki bilgilerimizi netleştirmesi açısında da önem arz ettiği değerlendirilmektedir.

Sosyal problem çözme ile depresyon, kaygı ve intihar düşüncesi arasında anlamlı ilişkiler olduğu yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Ancak ülkemizde pozitif işlevsellik ve sosyal problem çözme arasındaki ilişkiyi inceleyen ampirik çalışma eksiliği olduğu değerlendirilmiş ve stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma kavramları arasındaki ilişkiyi irdeleyen bir çalışma yapmanın konuya ilişkin literatür oluşmasına katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir.

Üniversite öğrencileri, bir ülkenin yetişen/yetişecek insan potansiyeli açısından en önemli kaynakları arasında ilk sıraları temsil etmektedir. Hem gelecek kuşakların eğitilmesi hem de ülkenin yönetimi açısından üniversite öğrencilerinin stres karşısındaki tepkileri, önlerine çıkan problemler karşısındaki tutum ve davranışları ile doğal sonuç olan psikolojik iyi olma düzeylerinin sağlıklı bir toplum ve toplumun geleceği açısından önemli olduğu değerlendirilmektedir. Gelecekte ülkelerin ve toplumların neredeyse tüm kurumlarının kendilerine emanet edileceği kişiler olan üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeylerinin, sosyal problem çözme becerilerinin ve psikolojik iyi olma düzeylerinin tespit edilmesinin ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesinin, ayrıca algıladıkları stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi etkileyen (düzenleyici) ya da bu ilişkiyi sağlayan (aracı) değişkenlerin tespit edilmesinin önemli ve gerekli olduğu değerlendirilmektedir. Buna ek olarak psikolojideki çoklu nedensellik ilkesi çerçevesinde değişkenler arasındaki ilişkide rol alan aracı ve düzenleyici değişkenlerin tespitine yönelik çalışmalara gerek olduğu değerlendirilmektedir. Her ne kadar doğrudan çalıştığımız konu olmasa da intihar gibi genç bireyleri daha çok tehdit ettiği bilinen bir yarayı iyileştirmede sosyal problem çözme değişkeninin çalışılması ve etkilerinin anlaşılmasının toplum sağlığı ve faydası açısından özel önem taşıdığı değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra sosyal problem çözme olgusunun, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracı veya düzenleyici rolünü, bu iki modeli bir arada test etmek açısından, ülkemiz literatüründe ele alan az sayıda çalışmadan biri olmasının da ayrıca önemli olduğu değerlendirilmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Algılanan stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracı ve/veya düzenleyici etki gösteren tek değişken sosyal problem çözme değildir. Bu araştırmada odaklanılmayan başka değişkenler de algılanan stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracı ve/veya düzenleyici role sahip olabilir.
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin planlandığı bu araştırmanın verileri Çukurova Üniversitesi öğrencilerinden elde edileceği için yapılacak genelleme de ancak benzer gruplar için geçerli olacaktır.
3. Araştırma kapsamında incelenecek olan psikolojik iyi olma, algılanan stres düzeyi ve sosyal problem çözme becerileri, söz konusu kavramları ölçtüğü düşünülen, "psikolojik iyi olma ölçekleri", "algılanan stres düzeyi ölçeği" ve "sosyal problem çözme becerileri ölçeği" ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Sayıltılar

1. Örneklem olarak kullanılacak grup, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerini temsil edecektir.
2. Araştırmaya katılacak öğrenciler, uygulanacak veri toplama araçlarına içtenlikle ve objektif olarak cevap verecektir.

1.6. Tanımlar

Sosyal Problem Çözme: Bireyin günlük yaşamda karşılaştığı ve o an etkili bir tepki vermenin mümkün olmadığı sorun durumlarda kullanılan, bir başa çıkma yöntemi olan sosyal problem çözme, kişinin kendisinin yönlendirdiği bilişsel-davranışsal bir süreçtir (D'Zurilla ve Nezu, 1982; Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Bu çalışmada sosyal problem çözme "Sosyal Problem Çözme Envanteri" nden alınan puan olarak ele alınmıştır.

Stres: Kişinin, içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler (Budak, 2001). Bu çalışmada stres Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik İyi Olma: Bu çalışmada psikolojik iyi olma Ryff (1989a)'ın kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik şeklinde altı boyuttan oluşan "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli" çerçevesinde ele alınmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde sosyal problem çözme, stres ve psikolojik iyi olma konularına ilişkin kuramsal açıklamalar yer almaktadır.

2.1.1. Sosyal Problem Çözme

Bu bölümde önce problem çözmeye ilişkin kuramsal yaklaşımlar, daha sonra ise bu çalışmada ele alınan sosyal problem çözme modeline ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

2.1.1.1. Problem Çözme Kuramları

Davranışçı Yaklaşıma Göre Problem Çözme

Davranışçı yaklaşım davranışçılığın ilkeleri gereği sadece gözlenebilen olgularla ilgilenmektedir. Bu nedenle problem çözme sürecinin sadece problem çözme davranışına yönelik çalışmalar yapmışlardır. Thorndike tarafından yapılan bir çalışmada, aç bir kedi kapısında birden fazla açma manivelası olan bir kafese, bir miktar yiyecek de kafesin dışına konulmuştur. Kedi ilk olarak yiyeceğe ulaşmak amacıyla rastlantısal davranışlar sergilemiştir. Bu rastlantısal davranışlar zamanla azalmış ve kapıdaki manivelalara doğru yönelmiştir. Sonuçta kapıyı açacak manivela bulunana kadar devam etmiştir. Bu çalışmada yiyecek (uyaran) problem, yiyeceğe ulaşmak için kendinin gösterdiği çabalar (tepki) problem çözümü olarak değerlendirilmektedir (Akt., Schultz, 1981).

Davranışçı yaklaşımı benimsemiş araştırmacılardan Watson'un konuya ilişkin öne sürdüğü yaklaşım şu şekildedir, kişinin problemi ve problem çözme becerilerini geçmiş yaşantılarına göre nasıl değerlendirdiği, problemi nasıl tanımladığı, alternatif çözüm yollarını nasıl oluşturduğu, nasıl karar verdiği gözlenemediği için psikolojinin

dışında tutulmalıdır. Buna karşın kişinin problem çözümünü uygulamaya koyması gözlenebilir bir davranış olduğu için psikolojinin kapsamına alınmalıdır (Akt., Schultz, 1981).

Geştalt Yaklaşımına Göre Problem Çözme

Bu yaklaşıma göre problem çözme, bütünün parçaları arasındaki ilişkilerin bir anda algılanması ile meydana gelmektedir. Bu bir anda meydana gelen algılamaya farkındalık denilmektedir yani problem çözme farkındalık kazanmaktır (Bourne, 1986; Akt., Dora, 2003).

Bu yaklaşım çerçevesinde problem çözmenin basamakları Wallas (1926) tarafından şu şekilde ele alınmıştır. Wallas (1926)'a göre problem çözme değişmez dört aşamadan oluşmaktadır. Bunlar, hazırlık, kuluçka, aydınlanma ve sonuçların doğrulanmasıdır (Akt., Dora, 2003).

Hazırlık Aşaması: Problem çözmenin bu aşamasında, problem çözen problemin varlığını fark etmektedir ve problemi çözmek ve anlamak için ilk girişimleri gerçekleştirmektedir.

Kuluçka Aşaması: Problem çözen eğer başlangıçtaki girişimlerde yani hazırlık aşamasında başarısız olmuşsa, problemden bir süre uzak durabilir. Problem çözen, bilinç seviyesinde problemle ilgili olarak çalışmamaktadır. Buna karşın, bilinç dışı probleme ilişkin çalışmaya devam etmektedir.

Kavrama Aşaması: Farkındalık anlamına gelmektedir. Bilinç dışında yapılan işlemler sonlandırılmış ve cevap bilinç düzeyine getirilmiştir.

Sonuçları Doğrulama Aşaması: Farkındalığın doğrulanmasını ifade eder. Genel olarak bu aşama en son gerçekleşir.

Problem çözme ile ilgili olarak bu yaklaşım çerçevesinde yapılan araştırmalarla elde edilen bilgi ve genellemeler yararlı bilgiler sağlamıştır. Böyle olmasına karşın bu yaklaşım genel bir problem çözme modeli oluşturma konusunda yetersiz kalmıştır.

Bilişsel Yaklaşıma Göre Problem Çözme

Bilişsel yaklaşım içerisinde problem çözme ile ilgili birden çok yaklaşım bulunmaktadır.

Problem çözme yaklaşımları çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Lange (1993)'e göre problem çözme süreci, problemi anlamak, alternatif hipotezler oluşturmak ve bunlar arasından seçim yapmak, çözümleri uygulamak ve kontrol etmek basamaklarından oluşmaktadır. Holyack (1995)'e göre ise problem çözme süreci dört basamaktan oluşmaktadır (Akt., Dora, 2003).

1. Hedefin belirlenmesi,
2. Alternatiflerin oluşturulması,
3. Gerekiyorsa problemin yeniden tanımlanması,
4. Seçilen alternatifin uygulanması ve sonucun değerlendirilmesi.

Problem çözme sürecine yeni bakış açıları getiren Newell ve Simon, iki yaklaşım ileri sürmüştür. Bunlar, Araç-Sonuç Analizi ve Üretim Sistemi yaklaşımlarıdır (Akt., Dora, 2003).

Araç-Sonuç Analizi yaklaşımında, problem çözme sürecinde mevcut durum ile hedef arasında farklılıklar devamlı olarak araştırılıp belirlenmekte ve bulunan bu farklılıkları azaltmaya yönelik işlemlerin neler olduğu araştırılmaktadır. Araç-Sonuç Analizi adı verilen problem çözme süreci şu basamaklardan oluşmaktadır

1. Bir hedefin ya da hedefin alt parçası olan alt hedeflerin belirlenmesi.
2. Mevcut durum ile hedef ya da hedefin bir parçası olan alt hedefler arasındaki farklılıkların belirlenmesi.
3. Belirlenen bu farkları azaltacak ya da ortadan kaldıracak işlemin bulunması.
4. Üçüncü basamaktaki işlemin uygulanması.
5. Tüm alt hedeflere ve asıl hedeflere ulaşılıncaya kadar 2'den 4'e kadar basamakların tekrarlanarak uygulanması.

Newell ve Simon (1990), daha önce ileri sürdükleri Araç-Sonuç Analizi yaklaşımının oldukça soyut olduğunu ileri sürmüşlerdir ve Üretim Sistemi Yaklaşımını ortaya koymuşlardır. Bu yaklaşıma göre problem çözme süreci, koşul-eylem formüllerinden meydana gelmektedir ve şu basamaklardan oluşmaktadır (Akt., Dora, 2003).

1. Koşullarla eylemin eşleştirilmesi.

2. Eğer birden fazla koşul-eylem eşleştirmesi varsa bunlardan bir tanesinin seçilmesi.
3. Seçilen koşul-eylem eşleştirmesinin işleme koyulması.
4. 1. basamağa dönülmesi.

Görüldüğü gibi, Lange (1993), Holyack (1995), Newell ve Simon (1972, 1990) problem çözmeyi basamaklardan oluşan bir süreç olarak ele almışlardır. Problem çözmeyi basamaklardan oluşan bir süreçten farklı ele alan yaklaşımlarda bulunmaktadır (Akt., Dora, 2003).

Bunlardan Bandura (1972)'nın yetkinlik beklentisi adı verilen yaklaşımda kişinin problem çözme becerileri ile ilgili değerlendirmeleri hem çevrenin etkilerine hem de kişinin bilişsel süreçlerine göre belirlenmektedir. Problem çözmenin etkisi, ilk olarak kişinin bebeklik döneminde fiziksel ve sosyal çevreyi etkilediğine dair deneyler yaparken başlar. Bu girişimler sayesinde çocuk kendi problem çözme becerileri konusunda fikir sahibi olmaya başlar. Problem çözme becerileri ile değerlendirmelerin ilk yapılanması, anne ve baba aracılığıyla olmaktadır. Daha sonra, çocuğun dünyası genişlerken akranlarının değerlendirmelerinden etkilenir (Akt., Dora, 2003).

Problem çözmede bilişsel süreçlerin etkisi ise kişinin problemler ve problem çözme becerileri ile ilgili yapmış olduğu geçmiş yaşantılara dayanan değerlendirmelerdir. Yetkinlik beklentisi yüksek olanlar, yaşamlarında ortaya çıkan problemlerle etkili bir şekilde baş edebileceklerine inanmaktadırlar. Yetkinlik beklentisi yüksek olanlar karşılaştıkları engellere karşı başarı sağlayacaklarına inandıkları için daha fazla çaba harcarlar. Kendi yeteneklerine güvenleri yüksektir ve bu konuda şüpheye düşmezler. Yetkinlik beklentisinin performans ile doğrudan ilişkisi bulunmaktadır (Akt., Dora, 2003).

Bandura (1972)'nın yetkinlik beklentisi yaklaşımı ile benzer bir diğer yaklaşım ise D'Zurilla ve Nezu (1990) tarafından ileri sürülen Sosyal Problem Çözme Modelidir. Bu modele göre, problem çözmenin sonuçları, birbirinden bağımsız iki süreç tarafından belirlenmektedir. Bunlar probleme yönelme ve problem çözme becerileridir (Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Probleme yönelme bileşeni, kişinin problem karşısındaki bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini içermektedir. Bu tepkiler, kişinin problem ve problem çözme ile ilgili geçmiş yaşantılarına dayanmakta ve kişinin problemle ilgili algılamalarını ve değerlendirmelerini etkilemektedir. Bunun da ötesinde, bu tepkiler kişinin problem

çözmeye başlamasını; göstereceği performansın etkinliğini; karşılaştığı engellerle ve bunlardan kaynaklanan duygusal problemlerle baş etmek için harcadığı zamanı ve gösterdiği çaba miktarını etkileyerek, kişinin problem çözme performansı üzerinde artırıcı ya da engelleyici etkiye neden olmaktadır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Bilişsel tepkiler alt bileşeni, kişinin problemler ortaya çıktığında, problemlerin farkına varmasını sağlayacak dikkati, probleme ve problem çözme ile ilgili kalıplaşmış, değişmesi oldukça güç tutumları, değerlendirmeleri, beklentileri, vaatleri içermektedir. Bu bilişsel değişkenler, kişinin problemlerin nedenleri hakkındaki inançları, bunların anlamlarını değerlendirmesini; kişisel kontrol inançlarını, beklentilerini ve problem çözme için harcadığı zamanı ve gösterdiği çabayı belirlemektedir.

Duygusal tepkiler alt bileşeni, ortaya çıkan problemle ilgili kişinin aniden ortaya çıkan duygusal durumunu içermektedir. Bu duygusal durumlar, olumsuz (kaygı, öfke vs.) ve olumlu (coşku, umut vs.) ya da her iki duygusal durumdur.

Davranışsal tepkiler, kişinin problemlerle ve problem çözme ile ilgili davranışsal yaklaşma ve kaçma eğilimlerini içermektedir. Yaklaşma yönelimi, problemlerle mücadele etme eğilimidir. Buna karşın kaçma yönelimi ise problemlerle mücadele etmekten vazgeçme ya da problemleri çözmede başkalarına bağımlı olma eğilimidir.

Modelin diğer boyutu olan problem çözme becerileri bileşeni dört hedefe yönelik görevden oluşmaktadır.

1. Problemin Tanımlanması ve Formüle Edilmesi: Problemle ilgili ve doğru bilgiler elde etmek, problemin yapısını anlamak ve gerçekçi problem çözme hedefleri ortaya koymaktır.
2. Alternatif Çözümlerin Oluşturulması: Çözüm yollarını artırmak için mümkün olduğu kadar çok alternatif belirlemek, keşfetmek ya da meydana getirmektir.
3. Karar Verme: Birden fazla alternatif içinden problem için en uygun olanı seçmektir.
4. Çözümün Uygulanması ve Değerlendirilmesi: Çözüm uygulamaya koyulduktan sonra ortaya çıkan sonuçların değerlendirilmesi.

Maydeu-Olivares ve D'Zurilla (1996) yukarıda D'Zurilla ve Nezu (1990) tarafından ortaya koyulmuş modeli faktör analizi yaparak geliştirmişler ve beş faktörden oluşan yeni bir modeli ileri sürmüşlerdir. Bu modele göre kişi problemle karşılaştığında

çeşitli tepkilerde bulunabilir. Kişinin geçmiş yaşantılarına dayanan probleme yönelme bileşeni, probleme olumlu yönelme ve probleme olumsuz yönelmeden oluşmaktadır. Problem çözme bileşeni ise Dürtüsel/Dikkatsiz Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım gibi çözüme yardımcı olmayan bileşenler ile problem çözmeye yardımcı bileşenlerden oluşan Akılcı Problem Çözme bileşeninden oluşmaktadır. Dürtüsel Yaklaşım problem çözme becerilerindeki eksik uygulamalardır. Kaçıngan Yaklaşım problem çözümüne yönelik olmayan problem çözme becerileridir. Bu modele göre kişi problem çözme ile ilgili olumlu yaklaşımlara sahipse akılcı problem çözme becerilerini kullanacak ve sonuç olarak problem çözümünde başarılı olacaktır. Bunun tersine kişi probleme olumsuz yaklaşımlara sahipse problem çözme becerilerini eksik ve yetersiz kullanacak ve problemden kaçınma yolunu seçecektir (Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Görüldüğü gibi, Lange (1993), Holyack (1995), Newell ve Simon (1972, 1990) tarafından ortaya koyulan problem çözme süreçlerinde bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlar eksik kalmıştır. Bu nedenle bu problem çözme süreçleri, gerçek yaşam problemlerini Bandura (1972)'nın Yetkinlik Beklentisi ve D'Zurilla ve Nezu (1990)'nun Sosyal Problem Çözme Modeli, Maydeu-Olivares ve D'Zurilla (1996)'nın Sosyal Problem Çözme Modeli kadar açıklayıcı olmamaktadır (Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

2.1.1.2. Sosyal Problem Çözmeyi Ele Alan Yaklaşımlar

Sosyal problem çözme alanında genel olarak öne çıkan iki ana yaklaşım ya da gelenek vardır. Bu iki yaklaşımda birbirlerine benzer birçok yön olsa da araştırma ve kavram kökeni olarak önemli farklılıkları vardır (McGuire, 2001; Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından formüle edilen ve D'Zurilla ve Nezu (1982) tarafından geliştirilen ilk yaklaşımda, problem çözme kavramları davranış değiştirme prensiplerinin genişletilmiş versiyonu içinde ele alınmaktadır. Bu araştırmacılar, davranış değiştirme sürecindeki bazı aracı (medaiting) aşamalara vurgu yapmışlardır. Davranışçı yaklaşımın hızlı evrim geçirdiği bir süreç olan 1960'lı yılların sonunda, aracı (mediating) olayların daha iyi fark edilmeye başlaması ile araştırmacılar bu hipotezi ileri sürmüşlerdir. Bu yaklaşım Bandura (1977) tarafından geliştirilen bilişsel sosyal öğrenme kuramı ile bağlantılıdır ve, davranışçı ve bilişsel terapi

modellerini birleşik olarak ortaya koyan ilk yaklaşımdır (Mahoney, 1974; Meichenbaum, 1977; Akt., Dora, 2003). Problem çözme kavramlarının hızlı bir şekilde gelişmesi bir hatadan kaynaklanmaktadır, davranış değiştirme konusundaki birçok çalışmada, aracılık (intervention) etkisinin genellemesi gösterilmeye çalışılmıştır. Örneğin sosyal beceri geliştirme eğitimlerinde, kazanılmış becerilerin transferi ve genellemesi sosyal değişkenlerin bilişsel ve algısal yönlerine odaklanan eğitim bileşenlerinin işin içine katılması ile kolaylaşmaktadır (Akhtar ve Bradley, 1991; Akt., Dora, 2003).

İkinci yaklaşım uygulama alanından gelmektedir ancak başlangıcı gelişimsel yaklaşımlarla ilgilidir. Spivack ve Levine (1963) normal uyum sağlayan ve sağlayamayan gruplar arasında farklılık olduğunu keşfetmiştir. Islahevinde olan bir grup ergenle "normal" olarak değerlendirilen kontrol grubundaki ergenlerin öz denetimlerine ilişkin fraklı alanlarda birçok ölçüm karşılaştırılmıştır. İkinci grup, kişiler arası alandaki etkili problem çözme için gerekli olan süreçler için özel dizayn edilmiş görevler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bu görevlerden bir tanesinde katılımcılardan başı ve sonu verilen bir hikayenin orta bölümünü tamamlamaları istenmiştir. Üretilen hikayelerin uzunluğu ve kalitesi açısından iki grup arasında, "normal" olarak değerlendirilen grup lehine çok yüksek farklılık bulunmuştur (Akt., Dora, 2003).

Spivack ve arkadaşlarının (1976) ortaya koyduğu modelde, bu tarz problemlerin bazı kişilerarası bilişsel becerilerin yokluğundan ya da uygulanmasındaki hatadan kaynaklandığı öne sürülmüştür. Bu tip problem çözme "bozuklukları" tepkilerde esnekliğin gerekli olduğu durumlarda gerekli esnekliğin sergilenemediği katı davranış tekrarlarını içerebilmektedir; alternatifleri düşünmeden dürtüsel olarak hareket etmek, ya da verilen karar ya da oluşturulan eylem planlarının sonuçlarını görememektir (Akt., Dora, 2003).

Bu iki yaklaşım arasında birbirine benzeyen çok yön vardır. Fakat yine farklı kullanım alanlarında tercih edildikleri şeklinde de bir görünüm vardır. D'Zurilla ve Goldfried (1971)'ın modeli çok sıklıkla kullanılmaktadır ya da duygusal ve akıl sağlığı problemlerinde ufuk açıcı bir kuram olarak atıf almaktadır (Nezu ve ark, 1993; Akt., Dora, 2003). Bu problemler içerisinde depresyon (Nezu ve ark, 1989), kapalı kafa travmaları (Foxx ve ark, 2000; Akt., Dora, 2003), kansere ilişkin psikolojik tepkiler (Nezu, 1988), obezite (Peri ve ark, 2001) ve şizofreni (Favrod ve ark, 2000) bulunmaktadır. Bu yöntemler sağlık hizmetleri çerçevesinde kullanıldığında çoğunlukla

problem çözme terapisi olarak ortaya çıkmaktadır. Spivack ve arkadaşlarının modeli ise daha çok çocuk gelişimi ve eğitim alanına uygulanmaktadır (Akt., Dora, 2003).

D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından geliştirilmiş model beş aşamadan oluşur. Bunlar;

1. Problem yönelimi
2. Problemin tanımı ve formülasyonu
3. Alternatif çözümlerin yaratılması
4. Karar verme
5. Çözümün gerçekleştirilmesi ve doğrulama.

D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından ortaya konulan bu modelde, problem hakkında ne kadar çok fikir üretilirse, üretilen çözümlerin o düzeyde iyi olacağı değerlendirilmektedir. D'Zurilla ve Goldfried bu hipotezlerini kendi yaptıkları deneyle desteklemişlerdir. Ancak Stein (1975) tarafından yapılan çalışmada bu hipotezin her zaman geçerli olmadığı ortaya konulmuştur (Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Spivack ve arkadaşları (1976) tarafından geliştirilmiş model ise şu özellikleri ile öne çıkmaktadır;

1. Birçok farklı bilişsel beceri, kişilerarası durumlarda etkili işlevsellik için önemli olarak ayrıştırılabilir. Bu beceriler örneğin, davranışı gerçekleştirmeden önce farklı fikirleri ele almayı, ya da olası bir davranışın sonuçlarını değerlendirmeyi içerir.
2. Bu becerilerin farklı kombinasyonları, gelişimin farklı evrelerindeki uyum için önemlidir.
3. Bu beceriler kişisel alana yöneltilmişlerdir ve psikometrik olarak bizim zeka olarak ölçtüğümüz olgudan farklıdır.
4. Eğitim amacıyla geliştirilmiş özel yöntemler aracılığıyla bireylerde eksik kalan bu becerilerin edinilmesi olasıdır ve bunun sonucu olarak da kişilerarası uyum artacaktır.

Bu iki yaklaşımında ortaya koyduğu önerme, etkili problem çözme becerilerinin yokluğu, kişilerarası problemler ve diğer zihinsel ya da davranışsal problemlerle ilişkilidir.

Bu çalışmada ele alınan yaklaşım ise D'Zurilla ve Goldfired (1971) tarafından geliştirilmiş olan sosyal problem çözme yaklaşımıdır (Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

2.1.1.2.1. Sosyal Problem Çözme Nedir?

Sosyal problem çözme kavramı, "gerçek dünyada" ya da doğal ortamda gerçekleşen problem çözme süreci demektir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004) . Sosyal sıfatı problem çözme çalışmasını herhangi bir problem çözme tipi ile sınırlandırma anlamında kullanılmamaktadır. Sadece gerçek yaşam sosyal çevresi içerisindeki uyumsal işlevi etkileyen problem çözmeyi vurgulamaktadır. Bu nedenle sosyal problem çözme çalışmaları bir insanın işlevselliğini etkileyecek tüm problem tipleri ile ilgilenmektedir. Bunun içine kişisel olmayan problemler (maddi sıkıntılar, bir mal varlığının çalınması gibi), kişisel problemler (duygusal, davranışsal, bilişsel ya da sağlık problemleri gibi), kişiler arası problemler (evlilik çatışmaları, ailevi uyuşmazlıklar gibi), ilaveten toplumsal problemler (suç, ırkçılık gibi) girmektedir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Bireyin günlük yaşamda karşılaştığı ve o an etkili bir tepki vermenin mümkün olmadığı sorun durumlarda kullanılan bir başa çıkma yöntemi olan sosyal problem çözme, kişinin kendisinin yönlendirdiği bilişsel-davranışsal bir süreçtir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Sosyal problem çözme, insanların sorun durumlarla etkili bir biçimde baş edebilmelerini sağlamaktadır (D'Zurilla ve Nezu, 1999). Örneğin, sosyal problem çözme depresyon, intihar eğilimi, şizofreni, ve saldırganlık gibi çeşitli psikolojik sıkıntı ve bozuklukların yordayıcısı olarak gösterilmiştir (Eskin ve Aycan, 2009).

2.1.1.2.2. Sosyal Problem Çözme Olgusunu Oluşturan Ana Kavramlar

D'Zurilla ve arkadaşlarının geliştirdiği modele göre üç ana kavram vardır; (a) problem çözme, (b) problem ve (c) çözüm. Ayrıca hem kuram hem araştırma hem de uygulama için problem çözme kavramları ile *çözümü uygulama* arasında ayrım yapmak

önemlidir. Aşağıda Davis (1966), D'Zurilla ve Goldfired (1971), D'Zurilla ve Nezu (1982, 1999) ve Skinner (1953) tarafından söz konusu kavramlara ilişkin yapılmış tanımlamalar verilmiştir (Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Problem Çözme Kavramı: Doğal çevrede gerçekleştiği şekliyle, *problem çözme,* bir kişi, çift ya da grup tarafından günlük yaşamda karşılaşılan özel bir probleme etkili çözüm üretebilme çabasını içeren özerk bir bilişsel-davranışsal süreçtir. Daha detaylı olarak değerlendirildiğinde, bu bilişsel-davranışsal süreç (a) özel bir problem için potansiyel olarak etkili birçok çözümü elverişli hale getirir, (b) birçok alternatif çözüm arasından en etkili çözümün seçilme olasılığını artırır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Bu tanımlamanın vurguladığı gibi, sosyal problem çözme, mantıklı, çaba gerektiren amaç yönelimli bir aktivitedir. Problem çözme amaçlarına bağlı olarak, bu süreç problem durumu daha iyi hale getirmeyi, duygusal gerilimi azaltmayı ya da her ikisini birden amaçlayabilir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Problem: Problem, herhangi bir yaşam durumu ya da görev (mevcut ya da öngörülen) durumunda işlevsel uyum için bir tepki gerektiren ancak bir ya da birden çok engelin varlığı nedeniyle birey ya da bireylerin karşılaştıkları bu durumlara hali hazırda anlaşılır ya da uygun bir tepkilerinin olmamasıdır. Problem durumun ortadan kaldırılması için talep çevreden (iş talepleri) ya da bir bireyden (kişisel bir amaç, ihtiyaç ya da vaat) gelebilir. Burada söz edilen engel, yenilik, belirsizlik, öngörülemezlik, çelişik dürtüler, yeti yitimleri ya da kaynak yokluğu içerebilir. Problem, zaman sınırı olan bir olay olabilir (servisi kaçırmak, ani bir hastalık gibi), benzer ya da ilişkili olayların bir serisi olabilir (işverenden gelen tekrarlayıcı ve mantıksız talepler ya da zorbalığa maruz kalma gibi) ya da uzun zamandır devam eden bir durum olabilir (uzun süredir çekilen bir acı, sıkılmışlık y ada yalnızlık hissi gibi) (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Kişilerarası problem ise özel bir yaşam problemidir, burada engel ilişki içindeki bir ya da daha fazla kişinin davranışsal talep ya da beklentilerinin çatışma içinde olmasıdır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Bu durumda, kişilerarası problem çözme, çatışmayı tanımlamayı ya da keşfetmeyi amaçlayan, tüm taraflar için kabul edilebilir ya da memnuniyet verici olan kişilerarası bilişsel bir süreçtir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Bu nedenle, bu bakış açısına göre, kişilerarası problem çözme çatışmaları çözen bir " kazan-kazan" yaklaşımıdır ya da "kazan-kaybet" yaklaşımını tartışmaktır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Çözüm: D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2004)' e göre, çözüm, özel bir baş etme tepkisi ya da tepki örüntüsüdür (bilişsel ya da davranışsal), özel bir problem duruma uygulandığında problem çözme sürecinin bir ürünü ya da sonucu olur. *Etkili* problem çözme, problem çözme amacına uygun olandır (yani durumu daha iyiye doğru değiştiren ya da problemin ürettiği mutsuzluğu azaltan), aynı zamanda da olumlu sonuçları en yüksek seviyeye çıkaran olumsuzları ise en düşük seviyeye çekendir. Elde edilen sonuç hem kişisel hem de sosyal ve aynı zamanda hem kısa süreli hem de uzun süreli sonuçlarla ilişkilidir. Özellikle kişilerarası problem üzerinde düşünüldüğünde, *etkili* çözüm çatışmayı ya da tartışmayı, tüm tarafların kabul edebileceği ya da tüm tarafları memnun edecek şekilde çözer. Bu çözüm sonucunda ulaşılacak sonuç tüm ilgili tarafların çıkarlarını ve iyi oluşlarını bağdaştıran bir konsensüs, ödün verme ya da anlaşmayı içerebilir.

2.1.1.2.3. Problem Çözme ve Çözümün Uygulanmasının Karşılaştırılması

Bu iki süreç hem kavramsal hem de gerektirdiği beceriler açısından birbirinden farklılaşmaktadır. Problem çözme, özel bir problem için çözüm bulma süreci anlamına gelmektedir, oysaki çözüm uygulama ise bulunan çözümü problem duruma *uygulama* süreci anlamına gelmektedir. Problem çözme becerilerinin genel olduğu varsayılmaktadır, hâlbuki çözümü uygulama becerilerinin ise problemin ve çözümün tipine bağlı olarak değişmesi beklenir. Problem çözme ve çözümü uygulama farklı olduklarından dolayı bu beceriler daima ilişki içinde değillerdir. Bu nedenle bazı bireyler düşük problem çözme becerine sahip olmalarına rağmen yüksek çözüm uygulama becerisine sahip olabilirler ya da tam tersi de geçerlidir. (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

2.1.1.2.4. Sosyal Problem Çözme Becerisinin Boyutları

Probleme Yönelim: Sosyal problem çözme kuramının ana varsayımlarından bir tanesi, sosyal problem çözme becerisi birleşik bir yapı değildir ancak farklı ve ilişkili bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapıdır. D'Zurilla ve Goldfired (1971) tarafından ve sonra D'Zurilla ve Nezu (1982, 1990) tarafından genişletilen ve düzeltilen modelde, sosyal problem çözme iki genel, kısmen bağımsız bileşenden oluştuğu varsayılmıştır: (a) problem yönelimi (b) problem çözme becerileri (daha sonra D'Zurilla ve arkadaşları

tarafından "problem çözme stili olarak adlandırıldı". *Problem yönelimi,* hem bireyin yaşam içindeki problemler hakkındaki hem de kendi problem çözme becerisi hakkındaki genel inançları, değerleri ve hislerini yansıtan göreli olarak durağan bilişsel duygusal şemaların işleyişini içeren bilişüstü (metacognitive) bir süreç olarak tanımlandı. Bu sürecin sosyal problem çözmede önemli bir motivasyonel işlev gördüğüne inanıldı. Diğer taraftan problem çözme becerileri ise bireyin problemleri anlamak ve etkili çözümler bulmak ya da etkili baş etme yöntemleri bulmak konusunda gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlandı. Modelde tanımlanmış dört ana beceri vardır; (a) problemi tanımlama ve formüle etme, (b) alternatif çözümler üretme, (c) karar verme ve (d) çözümü uygulama ve sağlama yapma (D'Zurilla ve Goldfried, 1971; Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

İki problem çözme yönelimi, pozitif problem yönelimi ve negatif problem yönelimidir, üç problem çözme stili ise rasyonel problem çözme (yani etkili problem çözme), dürtüsel-dikkatsiz stil ve kaçıngan stildir. Pozitif problem yönelimi ve rasyonel problem çözme stili, uyumsal işlevle ve psikolojik iyi olma ile ilişkili olan yapısal boyutlardır, negatif problem yönelimi, dürtüsel-dikkatsiz stil ve kaçıngan stil ise uyumsuz işlev gösteren ve psikolojik huzursuzlukla ilişkili olan işlevsel olmayan boyutlardır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Problem Yöneliminin Boyutları: Pozitif problem yönelimi, genel yapısı şu yönleri içeren yapıcı bir bilişsel problem çözme tarzıdır, (a) bir problemi "bir meydan okuma" olarak değerlendirmek (yani, çıkar ya da kazanç için bir fırsat), (b) problemlerin çözülebilir olduğuna inanmak, (c) bireyin problemi başarılı bir şekilde çözeceğine ilişkin inanç, (d) başarılı problem çözmenin zaman ve çaba gerektirdiğine ilişkin inanç, (e) bir kişiyi problemlerden kaçmak yerine onları çözmeye yönlendirmek. Tam tersi olan negatif problem yönelimi ise, işlevsel olmayan ya da engelleyici bilişsel-duygusal genel eğilim içeren tarzdır, (a) problemlerin, iyi oluşu (psikolojik, sosyal, ekonomik) anlamlı bir şekilde tehdit ettiği düşünmek, (b) bireyin, problemi başarılı bir şekilde çözebileceğine ilişkin şüphesi ("düşük problem çözme özyeterliliği"), (c) problemlerle karşı karşıya kalındığında kolayca engellenmiş hissetmek ve üzülmek (düşük engellenme eşiği) (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Problem Çözme Stilleri: *Rasyonel problem çözme,* yapıcı bir problem çözme stilidir, etkili problem çözme becerilerinin mantıklı, planlı ve sistemli bir şekilde uygulanması olarak tanımlanır. Daha önce de belirtildiği gibi bu model dört farklı ana problem çözme stili ortaya koymaktadır, (a) problem tanımlama ve formülasyon, (b)

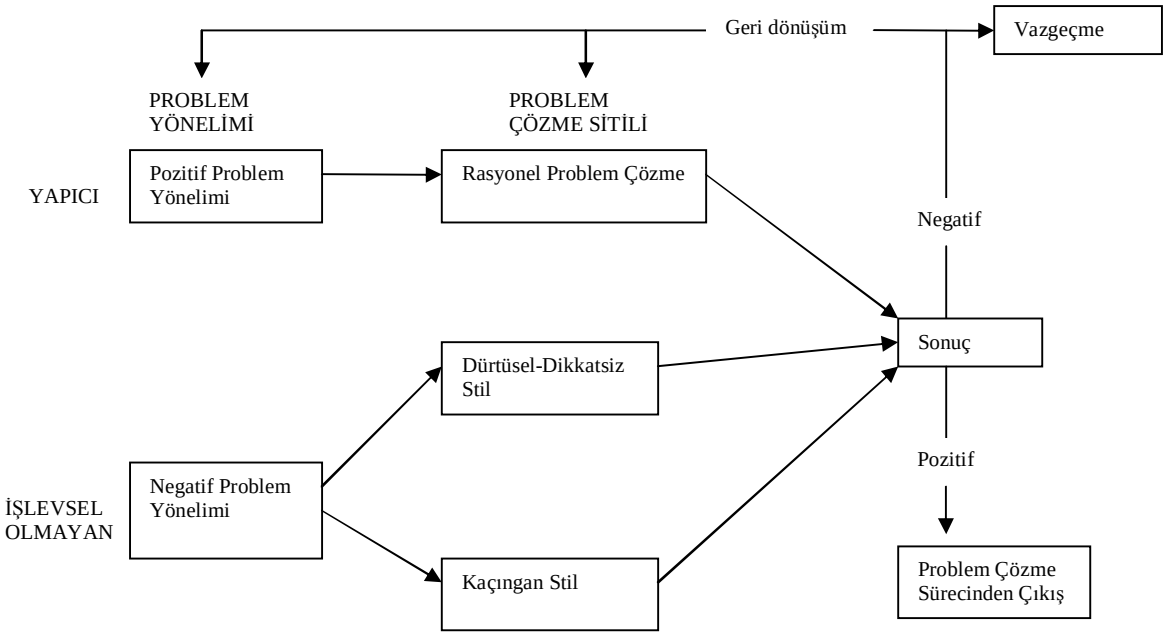
alternatif çözümlerin üretilmesi, (c) karar verme ve (d) çözümü uygulama ve sağlama yapma. *Problem tanımlama ve formülasyonu,* problemi çözecek birey, problem hakkında mümkün olduğu kadar çok özel ve somut bilgi elde etmeye, istenilenleri ve karşılaşılacak engelleri belirlemeye ve gerçekçi problem çözme amaçları oluşturmaya çalışır, böylece problemi netleştirmiş ve anlamış olur (yani durum kabul edilir, daha iyi hale getirilmek için değiştirilir ve duygusal huzursuzluk en alt seviyeye indirgenir). *Alternatif çözümlerin üretilmesi,* birey problem çözme amaçları üzerine odaklanır ve geleneksel ya da yeni, her ikisini de içeren mümkün olduğu kadar çok sayıda potansiyel çözüm üretmeye çalışır. *Karar verme,* problemi çözecek birey farklı çözümleri yargılar karşılaştırır ve sonuçları tahmin etmeye çalışır ve sonrasında en iyi olanı ya da potansiyel olarak en etkili olanı seçer. En basamak, *çözümün uygulanması ve sağlama yapılması,* birey probleme ilişkin seçilen çözümün probleme uygulanması sonrası elde edilen sonuçları gözden geçirir ve değerlendirir (D'Zurilla ve Goldfried, 1971; D'Zurilla ve Nezu, 1999; D'Zurilla ve ark., 2002; Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Dürtüsel ve dikkatsiz stil, problem çözme stratejileri ve tekniklerinin aktif bir şekilde uygulanılmaya çalışılması ile tanımlanan ancak bu çabaların sınırlı, dürtüsel, dikkatsiz, aceleci ve tam olmayışı ile belirgin işlevsel olmayan bir stildir. Bu problem çözme stilini kullanan birey genellikle birkaç alternatif çözüm üzerinde düşünür, sıklıkla da aklına ilk gelen çözümü uygulamaya koyar. Sonuç olarak, birey alternatif çözümleri ve sonuçları, çabucak, dikkatsizce ve sistematik olmayan bir şekilde gözden geçirir ve çözüm sonucunda oluşacak sonuçları dikkatsizce ve yetersiz olarak değerlendirir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

Kaçıngan stil bir diğer işlevsel olmayan problem çözme stilidir. Erteleme, pasiflik ya da eylemsizlik ve bağımlılıkla karakterizedir. Kaçıngan stili kullanan birey problemle doğrudan yüzleşmek yerine ondan kaçınmayı tercih eder, problemi çözmeyi mümkün olduğunca erteleme çalışır, problemlerin kendi kendine çözülmesini bekler ve sorumluluğu diğer insanlara yüklemeye çalışır.

2.1.1.2.5. Sosyal Problem Çözme Süreci

Daha önce tanımlanan sosyal problem çözme modeli üzerine temellendirilmiş sosyal problem çözme süreci Şekil 4'te gösterilmiştir.



Şekil 4. Beş boyutlu sosyal problem çözme modeli
Kaynak: D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004 s. 1176

Şekilde de görüldüğü gibi, gerçek yaşam içerisindeki problem çözme sürecinin sonuçları iki genel ve kısmen bağımsız süreç tarafından belirlendiği varsayılmaktadır: (a) *problem yönelimi* ve (b) *problem çözme stili.* İki problem çözme yönelimi boyutu ve üç problem çözme stili boyutu şu anki modeli oluşturmaktadır. Yapıcı ya da etkili problem çözme, rasyonel problem çözmeyi kolaylaştıran pozitif problem yönelimi süreci olarak betimlenmektedir (yani planlı, etkili problem çözme becerilerinin sistematik olarak uygulanması), bu da pozitif sonuçların elde edilme olasılığının artması demektir. İşlevsel olmayan ya da etkisiz problem çözme ise kaçıngan ve dürtüsel-dikkatsiz stile hizmet eden negatif problem yönelimi süreci olarak betimlenmektedir, her iki problem çözme stilinin de negatif sonuçlar doğurma olasılığı yüksektir. Bu nedenle model öngörmektedir ki en faydalı problem çözme sonuçları pozitif problem yönelimi ve rasyonel problem çözme stili sonucunda ortaya çıkacaktır, tam tersi ise negatif problem yönelimi ve dürtüsel-dikkatsiz ile kaçıngan problem çözme stilinde ortaya çıkacaktır. Buna ek olarak, bireysel sonuçlar negatif veya memnuniyet verici olmadığında, "başarılı bir şekilde" problem çözen bireylerin daha ısrarcı oldukları ya da geri dönüşüm noktasına geri döndükleri, problem çözme sürecine baştan başladıkları, daha iyi çözümler üretmeye ya da problemi daha gerçekçi amaçlarla yeniden

tanımlamaya çalıştıkları değerlendirilmektedir. Bunun aksine "başarısız" problem çözen bireylerin, ilk sonuçların olumsuz gelmesiyle hemen vazgeçtikleri, hiçbir şey yapmadıkları ve hemen umutsuzluğa kapılarak başka bireylerden problemin çözümü için yardım istedikleri değerlendirilmektedir. Bu değerlendirmeler D'Zurila ve arkadaşları tarafından ampirik olarak kanıtlanmıştır (D'Zurilla ve ark. 2002; Akt., D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004).

2.1.2. Stres

Stres, modern dünyada "ev hanımından" "bilim insanına" kadar herkesin yoğun bir şekilde kullandığı bir kavramdır. Ancak kavramı kullanan birçok kişinin kavrama yüklediği anlam ve yaptığı tanımlama farklıdır.

Zorluk ve güçlük anlamında kullanılan stres kavramı ilk olarak 14 yüzyılda kullanılmıştır (Lumsden, 1981; Akt., Lazarus, 1993).

Bilimin konuyu ele alışı değerlendirildiğinde, "stres" sözcüğünün 17. yüzyılda, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanıldığı görülmektedir (Hinkle, 1973; Akt., Lazarus, 1993). Yüzyıl kadar sonra Young, stresi, maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç olarak tanımlamıştır. Madde kendi üzerine uygulanan dış güce, kendi direnci oranında bir tepki göstermektedir. Ancak, eğer dış güç maddenin kendi içindeki dirençten daha büyükse, madde direnemeyecek, bu yeni duruma uyum sağlayamayacak ve niceliksel bir değişime uğrayacaktır. Dıştan gelen gücün aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir (Şahin, 1998).

Fizikle diğer disiplinler arasındaki kullanım bir miktar farklılaşmışta olsa, Hooke'un analizi 20. yüzyıldaki fizyoloji, psikoloji ve sosyolojideki stres modellerini önemli derecede etkilemiştir. Ayakta kalan ana fikir stresin kökeninin, psikolojik, sosyal ya da biyolojik sisteme dıştan bir yükleme yapma ya da dıştan gelen talepler olduğu şeklindedir (Lazarus, 1993).

Stres sözcüğünün fizikte bu şekilde kullanımından sonra, diğer bilim dallarında da yoğun bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Biyoloji, fizyoloji, endokrinoloji, tıp, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlar bunlardan bazılarıdır. Bu disiplinlerin hiçbirinde stres sözcüğü fizikteki gibi ölçülebilir birimlere dökülememiştir (Şahin, 1998). Steinberg ve Ritzman (1990) tarafından geliştirilen "canlı sistemler yaklaşımı" na göre stres, en yalın anlamıyla sisteme giren ve sistemden çıkan madde, enerji ya da

bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyuşmazlığı durumunda, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine yönelik bir işarettir (Akt., Şahin, 1998).

Literatürde stresi açıklamak için oluşturulmuş birçok stres kuramı göze çarpmaktadır. Bu kuramları biyolojik, psikolojik ve sosyal temelli kuramlar olarak sınıflayabiliriz. Selye'nin ki gibi fizyolojik vurgulu kuramlar vücudun strese karşı nasıl tepki verdiği ile ilgili açıklamalar yapmaktadır. Psikolojik temelli kuramlar ise, "beklentiler, kişilik ve yorumların nasıl olup da kişisel veya sosyal bir olayı stresli bir durum haline getirebildiği" sorusuna cevap aramaya çalışır. Stres nedeniyle meydana gelen davranış değişikliklerine uygun açıklamalar yapmaya çalışırken, baş etme davranışlarının stresi nasıl azalttığını, arttırdığını veya tekrar ortaya çıkmasını nasıl engellediğini de bulmaya çalışmaktadır. Sosyal temelli kuramlar, stresin daha çok gruplar içindeki çatışmaya, güç ve paranın eşitsiz dağılımına dayalı açıklamaları yapar. Sistem kuramı ise, canlı sistemlerin varolan fizyolojik, bilişsel ve duygusal dengelerinden herhangi birinin bozulmasının strese neden olacağını vurgular. Varolan denge bozulduğunda, canlı sistemler tekrar eski dengeyi bulmaya çalışır ya da yeni bir denge arayışına girer. Stres kuramları tek tek incelendiğinde, stres konusuyla ilgili unsurların tümünü kapsamadıkları, yalnızca bir bölümünü ele aldıkları görülür. Böyle olunca da stres mekanizmasının topluca işleyişine ilişkin temel sorulara açıklık getirilememektedir. Bu nedenle varolan stres kuramlarını bilmek ve bu kuramların kendimizce bir sentezini oluşturmak stresi anlamak acısından önemlidir (Akt., Akman, 2004).

2.1.2.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

Stresi biyolojik yönü ile ele alıp açıklayan iki kuram vardır. Bunlar; Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı" ve "Genetik Yapısal Kuramlar" dır.

Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Organizmalar çerçevesinde stresi ilk kez ele alan kişi Hans Selye'dir. Konuya ilişkin geliştirdiği kuram ise "Genel Uyum Sendromu" kuramıdır. Selye farelerle yaptığı çalışmalarda, fareleri çeşitli sürelerde farklı değişkenlere (stresör) maruz bırakmış (aşırı soğuk, sıcak, basınç, hareketlilik, hareketsizlik, yorgunluk vb.) ve bu stresörlerin organizmada ortaya çıkardığı fizyolojik tepkileri gözlemiştir. Çalışma sonucunda tüm

stres yaratan değişkenlerin, çeşidi fark etmeksizin, aynı fizyolojik tepki örüntüsüne neden olduğunu görmüştür. Selye yaptığı bu deneyler neticesinde "Genel Uyum Sendromu" kuramını oluşturmuştur. (Akt., Akman, 2004)

Genel Uyum Sendromu kuramına göre, canlılar alıştıkları çevre koşulları değiştiğinde bu yeni duruma uyum yapmaya çalışır. Uyum ise belli miktarda bir güç/enerji gerektirir. Selye'nin hipotezine göre, canlı yeni duruma uyum sağlayabilmek için bir çaba güç sarf etmek zorundadır. Bu çaba ve enerji tüketimi bedeni zorlar ve zaman içinde bedende yıpranmaya neden olur. Genel Uyum Sendromu dört temel varsayıma dayanır: (a) Tüm organizmalar içsel dengelerini (homeostasis) sağlama yönünde doğuştan bir yönelime sahiptir. Dengeyi koruma süreci, yaşam boyu devam eder. (b) Vücuda zararlı organizmalar ya da kötü fiziksel şartlar gibi stresörler, içsel dengeyi bozar. Beden ise ayrım yapmaksın her türlü stresöre aynı tepkiyle yanıt verir. Bu tepki genel bir fizyolojik uyarılmadır. Bu tepkinin özü bedeni savunma ve korumaya yöneliktir. (c) Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama aşamalı (alarm, direnç, tükenme) bir şekilde gerçekleşir. Fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama süreci, stresörün yoğunluğu ve süresine göre gösterilen direncin ne kadar başarılı olduğuyla belirlenir. (d) Organizmanın sahip olduğu enerji sınırlıdır ve bu enerjinin ancak bir miktarı uyum için kullanılabilir. Bu enerji uygun bir şekilde tüketilmezse, organizma bundan sonra stresle baş etme yeteneğini yitirir ve süreç ölüme kadar gidebilir. Genel Uyum Sendromunun oluşturan üç bileşenli bir süreçtir:

Alarm tepkisi: Bu ilk tepki Walter Cannon'un "savaş veya kaç tepkisi"ne oldukça benzemektedir. Stresörün algılanması ile bu süreç başlar. Alarm tepkisi boyunca beden değişen duruma uygun yanıtlar verir. Alarm durumunda direnç, stresin ilerleyen sürecine nazaran daha düşüktür, yani kişi gafil avlanmaktadır. Direncin daha düşük olduğu bu kısa sürede, gastrointestinal rahatsızlıklar, artmış kan basıncı görülebilir. Sonrasında beden savunma kaynaklarını kullanmaya başlar ve kendini korumaya yönelik çabalar sergiler. Bu koruyucu tepkiler fayda saplarsa alarm durumu sönmeye başlar ve beden normal aktivitesine geri döner.

Direnç dönemi: Bendenin kendini korumaya yönelik savunucu tepkileri stresörü ortadan kaldıramamışsa, beden aktivitesi ve direnç artmaya başlar ve bu artış bir süre devam eder. Beden stresörle mücadele edebilmek için eldeki tüm kaynakları harcayabilir ve bu da zamanla dirençte düşüşe neden olur. Direnç devam ettikçe bedenin savunması zayıflar. Sonunda da alerjiler, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, ülserler,

arteroskleroz vb. ciddi fiziksel semptomlar görülebilir. Bu fiziksel belirtiler de direnci azaltır.

Tükenme dönemi: Stresörün şiddeti bedenin kaynakları ile bertaraf edilememişse beden enerji rezervlerini tüketir. Sonunda direnç kırılır. Alarm öncesi döneme göre beden işlevleri zarar görür. Enerji kaynaklarını tüketmiş olan bedenin sonu ciddi rahatsızlıklar ve ölüm olabilir. "Genel Uyum Sendromu" stres alanında bugün hala önemini korumayan geçerli bir kuramdır. Bunun bir nedeni, uzun zaman içindeki çok çeşitli stresörlere verilen tepkilerin genel bir kuramını ortaya koymasıdır. İkinci olarak, stres hastalık ilişkisinde fizyolojik bir mekanizmanın olduğunu varsaymasıdır. Selye, üçüncü aşamanın, yani tükenmenin, hastalığın temelinde yatan fizyolojik zarardan sorumlu olduğuna inanmaktadır.

Kuramı test etmek amacıyla yapılan çalışmalar uzun sureli ve tekrarlayan stresin, kardiyovaskuler hastalıklar, yüksek tansiyon, bağışıklıkla ilgili yetersizlikler gibi hastalıklarda rolü olduğunu ortaya koymuştur. Kuram, bu olumlu özelliklerine karşın birçok yönden de eleştirilmiştir. İlk olarak, kuramın psikolojik faktörlere çok sınırlı bir rol verdiği belirtilmektedir. Araştırmacılar son yıllarda stresin belirlenmesinde olayların psikolojik değerlendirmesinin de önemli olduğuna inanmaktadırlar. İkinci olarak, Selye'nin ifade ettiği "özgül olmama" görüşü (nonspecific) ile ilgilidir. Hinkle ve Mason Selye'nin bu tanımına şöyle bir eleştiri getirmişlerdir. Kişilerin stres durumunda gösterdikleri bedensel tepkiler genel değildir. Hinkle ayrıntılı tepkilerin aslında büyük oranda özgül olabileceğini vurgular. Ayrıca Hinkle'ye göre, stres kavramı tanımlayıcı olmasına karşın açıklayıcı olmadığı için araştırmalarda sorun yaratmakta ve karıştırıcı değişkenlerin ortadan kaldırılmasını güçleştirmektedir. Belirli stresörlerin diğerlerinden farklı olarak, farklı endokrinolojik tepkiler üretebileceğine ilişkin bazı kanıtlar vardır. Ayrıca kuramda stresle baş etmek için hangi stratejilerin seçileceği ve baş etme stratejilerinin etkililiği ile de ilgilenilmemiştir. Bütün bu sınırlılıklara ve itirazlara rağmen, Selye'nin modeli bugün hala stres alanının en önemli kuramlarındandır (Akt., Akman, 2004).

Genetik-Yapısal Kuramlar

Stresi bu perspektif içinde ele alan kuramlar stresle baş etmede bireyin genetik yapısının önemini vurgular. Bu kuramlar, genetik yapı ve kişinin direncini belirleyen fizik yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Genetik faktörler, organizmanın

direncini pek çok yolla artırabilir ya da azaltabilir. Genetik yapı otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde belirleyicidir. Stres durumuyla birlikte ortaya çıkan "savaş-kaç" tepkisinden sorumlu olan ise yine otonom sinir sistemidir. (Akman, 2004).

Stresle Kalıtım-Çevre Etkileşimi Modeli

Bu modelde, kalıtım ve çevre karşılıklı etki içindedir, birbirini tamamlayıcı değişkenlerdir ve birlikte biyolojik yapı ve işlevler üzerinde etkilidirler. Bu kuramda, kişilerin bir bozukluğa/rahatsızlığa karşı potansiyel bir eğilimi olduğu kabul edilir. Bu eğilim kalıtımsal veya önceki bir hastalığın ya da kazanın sonucu olabilir. B,reylerin sahip olduğu bu eğilim stresin etkileri ile bir araya gelince bedensel rahatsızlıklara dönüşebilir. Bu durumda hastalığı kişilikle ilgili bir sonuç olarak değil fizyolojik yapının bir sonucu olarak görmek gerekir. Strese direnme eşiği düşük birey patolojilere daha açık hale gelecektir. Hastalığın ortaya çıkıp çıkmaması ise karşılaşılan stresin düzeyine bağlıdır (yani stresin niteliği ve niceliği önemlidir) (Rice, 1999). Ancak bu olası durumlara karşın strese karşı düşük eşiği olan her birey hastalanmadığı gibi, stresten uzak bir yaşam ile sağlıklı da kalabilir (Rice, 1999). Bu bağlamda da çevrenin önemi ön plana çıkmaktadır. Kişi düşük stres yoğunluğunda yaşadığı sürece stres kökenli sorunlarla karşılaşmayacak demektir. Kısaca, kişinin fizyolojik bir zayıflığının strese bağlı hastalıkları ortaya çıkarıp çıkarmayacağını, çevresel stresörün varlığı ve aynı zamanda o stresörün miktarı (niceliği) belirler (Şahin, 2003).

2.1.2.2. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar

Psikodinamik Kuram

Psikodinamik model Freud'un kuramına dayanmaktadır. Bu kurama göre, kaygı üç tür olarak değerlendirilir: işaret anksiyetesi ya da nesnel anksiyete, travmatik anksiyete ya da nevrotik anksiyete ve ahlaki (moral) anksiyete (Shultz ve Shultz, 2001). İşaret ya da nesnel anksiyete; tehdidin gerçek bir duruma dayandığı doğla anksiyetedir (Rice, 1999; Shultz ve Shultz, 2001). Travmatik ya da nevrotik anksiyete; Bu tarz anksiyete içsel olarak ortaya çıkmaktadır. Anksiyetenin kaynağı id kökenli davranışlar yüzünden cezalandırılma beklentisidir. Bastırılmış cinsel dürtüler veya saldırgan güdüleri dengelemeye çalışan egonun yaşadığı anksiyete örnek olarak verilebilir (Rice,

1999; Schultz ve Schultz, 2001). Ahlaki anksiyete; vicdan korkusudur. Kişinin kendi ahlaki sistemine zıt bir eylemde bulunması sonucu ortaya çıkan anksiyetedir (Schultz ve Schultz, 2001). Frued'un tanımladığı bu üç tip anksiyete, kişide gerilime neden olur. Ortaya çıkan bu gerilimin azaltılması ise savunma mekanizmalarıyla sağlanır. Bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı da kişide hastalığa yol acar (Schultz ve Schultz,2001).

Öğrenme Modeli

Bu kuram klasik ve edimsel koşullama ya da her ikisinin birleşimi kullanılmaktadır. Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir: İlk olarak, korku ve kaygı gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan mümkün olduğu kadar uzak tutar. Kişi korkulan nesne, kişi veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar. Vücut fizyolojik olarak uyarılır. Diğer deyişle nötr uyarıcı sadece korku duygusuyla değil, korku duygusuyla birlikte oluşan tüm fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleştirilir. Daha sonra uyarıcının çok düşük düzeyleriyle bile karşılaşılsa bile öznel bir gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilir. İkinci olarak, koşullanma oluştuktan sonra, kaygı önceden tahmin edilebilir hale gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında konuşmak veya onu düşünmek bile kaygıyı uyandırabilir. Bir insanın köpeklerden korktuğunu düşünelim. Köpekle ilgili her şey, kişinin görülür bir bicimde gerilmesine, ürpermesine neden olacaktır (Rice, 1999). Edimsel koşullanma ise kısaca şu şekilde özetlenebilir: Başta belli bir davranış kendiliğinden olur. Yani belli bir uyarana tepki olarak değil, kendiliğinden ortaya çıkar. Edimsel koşullanmada, ödül getiren davranışın sıklığın artması, kotu sonuçlara yol açan davranışın sıklığının ise azalması söz konusudur. Stres verici uyarıcıdan uzaklaşmak, kişiyi stres yaşamaktan kurtaracağı için kaçınma davranışı artacaktır. Edimsel bakış acısı stres konusunda en çok kaçınma davranışının edinilmesi üzerinde durmaktadır. Kaçınma davranışı, öğrenilmiş korku veya kaygının azaltılmasında rol oynar. İnsanlar genellikle hoş olmayan gerilimi azaltmaya veya gerilime neden olan durumdan uzaklaşmaya çalışır. (Rice, 1999).

Bilişsel-Transaksiyonel Model

Bu kurama göre bireyin yaşayacağı stres eldeki kaynakları zorlayan aşan çevresel taleplerdir. Bu koşulda duruma verilen anlam, stresle baş edilip edilemeyeceğinin temel belirleyicisidir. Bilişsel psikolojiye göre önemli olan olaylar değil, bireyin olayları yüklediği anlamdır. Bu durumda önemli olan olay değil olaya verilen anlamdır. Bu nedenle de bir olayı algılayışımız ve onunla baş edebilecek becerilerimizi değerlendirişimiz, o olayı "stres verici" veya "stres vermeyici" olarak tanımlamamıza neden olur. Görüldüğü gibi bilişsel model insanları, aktif olarak düşünen ve karar veren canlılar olarak ele almaktadır. Bilişsel-transaksiyonel kuramda en dikkat çekici isim, Richard Lazarus'tur. Lazarus, kişi bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece hiçbir şeyin stres verici olmadığını ileri sürer. Hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir. İnsanların yaşadığı stresin yoğunluğu, yine insanların olaylara verdikleri anlamla ilişkilidir. Örneğin, kişi, daha önce herhangi bir uyarıcıyla yaşamış olduğu başarısızlık deneyimlerine bağlı olarak, aynı uyarıcıyla tekrar karşılaştığında yine başarısızlık yaşayacağı yorumunu yapabilir (bir sınavdan başarısız olan öğrenci, o dersin ikinci sınavında da daha soruları görmeden, başarısız olacağını düşünebilir). Lazarus bu düşüncesini ileri sürerken birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinden de bahsetmiştir. Birincil değerlendirme; kişi olayın kendisi için ne kadar önemli olduğunu değerlendirir ve olayı kendisi için tehdit edici, kayba neden olan ya da zarar verici bir durum olarak yorumlayabilir. Örneğin, işini kaybeden biri, bunun gelecekte kendisi ve ailesi için maddi sıkıntılar yaratacağını düşünürse, bu durum stres kaynağı olarak yorumlanır. Ancak aynı kişi, durumun zarar ve tehlikesini algılamasına karşın (maddi sıkıntılar), işsizlik durumunu bazı yeni olanaklar, girişimler için bir fırsat olarak algılarsa, bu durum stres kaynağı olmayabilir. Kişi bir durumu tehdit edici olarak algılarsa, yani "stres verici" olarak değerlendirirse, aynı anda ikincil değerlendirme süreci de başlamıştır. Bu aşama, kişinin başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının, durumla baş etmeye yetip yetmeyeceğinin zihinsel değerlendirilmesidir; bir anlamda bir "zihinsel muhasebe"dir. Kişi bu bilinçaltı muhasebe sonucunda, durumun üstesinden gelebileceği sonucuna ulaşmışsa, stres tepkisi göstermeyecektir; ancak, o durumla baş edemeyeceği sonucuna ulaşmışsa, durumu "stres verici" olarak yorumlayıp stres tepkisi gösterecektir. Olayı değerlendirme açısından bireyden bireye farklılık görülür. Yani aynı olay bir kişi için stres verici olarak yorumlanırken, bir başkası için stres verici olmayabilir. Kişinin olaya verdiği anlamda, diğer bir deyişle durumu

değerlendirmesinde, kişinin özsaygısı, kişilik yapısı, içinde yaşadığı kültürel değerler, olayın oluştuğu bağlam, o andaki duygusal durumu, fiziksel özellikleri, cinsiyeti gibi algısını etkileyen özelliklerinin tümü yer almaktadır (Şahin, 2003).

Özetle, bilişsel-transaksiyonel modelde, kişinin bir durumu "stres verici" ya da "stres vermeyici" olarak değerlendirdiği süreçte, kişiye aktif rol verilmekte ve kişinin durumu anlamlandırmasının önemi vurgulanmaktadır.

2.1.2.3. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar

Çatışma Kuramı

Bu kurama göre, bireyler içinde yaşadıkları toplumların uyumlu olmasını sağlayabilmek adına bir takım sosyal kurallara uymayı zorunlu hale getirir ve bu kurallara uyulması için birbirlerine baskı yaparlar. Bu baskılar da kişilerde çatışmalara yol açabilir (Şahin,2003). Çatışmalar önemli bir engellenme kaynağıdır. Üç tür çatışma vardır: Yaklaşma-kaçınma, kaçınma- kaçınma ve yaklaşma-yaklaşmadır (Akman, 2004).

2.1.2.4. Stresi Açıklayan Sistem Yaklaşımları

Bütüncül Sağlık Modeli

Bütüncül sağlık modeli, insanı bir zihin- beden bütünü olarak, doğanın bir parçası şeklinde kavramlaştırıp, stresin yönetilmesinde fiziksel, psikolojik ve sosyal müdahalelerin aynı anda kullanılması gerektiğini vurgular (Şahin, 2003).

Psikosomatik Kuram

Zihin ve bedenin birbiriyle etkileşim halinde olduğunu vurgulayan kuram psikosomatik kuramdır (Şahin, 2003). Psikosomatik kuramın öngördüğü adımlar şu şekilde ele alınabilir: Modelin ilk adımı "duyusal uyaran" dır. Duyusal uyaran genel uyum sendromunu başlatan herhangi bir şey, "tehdit" olarak algılanabilen herhangi ani ve yoğun uyarıcıdır. Bir sonraki adım stresörün algılanmasıdır. Üçüncü adım, algılanan stresörün bilişsel değerlendirmesidir. Bu noktada stresörün ya da uyarıcının "tehdit

edici" ya da "zararsız" olarak etiketlenmesi söz konusudur. Eğer uyaran "zararsız" olarak etiketlenirse bir sonraki aşamaya geçilmez. Bir sonraki aşama, uyarıcı "stresör" olarak değerlendirildikten sonra devreye giren yaşantıdır: duygusal uyarılma. Beşinci adım ise, duygusal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesidir. Bundan sonraki adım olan fiziksel uyarılma çevresel sinir sisteminin belli bölgelerindeki aktivitenin artışını ve birçok özel hormonun salgılanmasını içerir. Fiziksel uyarılmadan sonra iç organların aktivitesinde ölçülebilir değişimler gözlenir (fiziksel etki aşaması). Bu dönemde fizyolojik olarak meydana gelen değişiklikler "savaş veya kaç" tepkisini içerir. En son adım ise, psikojenik uyarılmanın uzun sureli oluşu sonucunda ortaya çıkan somatik (bedensel) tepkileri, yani organlarda oluşan zararları içermektedir. Organlar tolerans eşiklerini aşarlarsa, sonuçta zarar görürler ve hastalık ortaya çıkar (Allen, 1984; Akt., Şahin, 2003).

Canlı Sistemler Yaklaşımı

Bu kuramda öne çıkan bazı kavramlar ön plana çıkmaktadır. Bunlar, denge, gerilim (stain), rahatsızlık (distress), uyum süreci (adjustment processess) olarak isimlendirilmiştir (Şahin, 1998a). Denge ele alındığında, sistemlerin karmaşıklık derecesine göre üç tur denge durumu akla gelmelidir. Bunlar: Biyolojik denge; genetik olarak programlanmıştır. Psikolojik denge; bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaları arasındaki dengedir. Bilişsel denge; insanın dış dünyadaki uyaranlar ile o uyaranlara ilişkin kendi zihninde oluşturduğu şemaların uyuşması anlamındadır. Beyin, anlam verme işini yapamadığı zaman bu bilişsel denge bozulur. Dengenin bozulması bir rahatsızlık yaratır ve yeni denge arayışlarına gidilir (Şahin, 1998a). Değişim ve gelişimin olabilmesi için, dengelerin geçici olarak bozulması kaçınılmazdır ve bu durum da yararlıdır. Dengedeki geçici bozulma organizmayı harekete geçirir. Sürekli dengede olma bir bakıma hareketsizlik demektir. Dengedeki geçici bozulmalar, sistemi harekete geçirdiği için sistem bu sayede canlılığını sürdürür (Okutan, 2002; Akt., Şahin, 2003).

Canlı Sistemler Yaklaşımına göre; (a) canlı sistemler, en basitten (hücre), en karmaşığına (uluslar üstü sistemlere) kadar giden açık sistemlerdir. Her birinin, sistemin içine giren ve sistemden çıkanları (madde, enerji, bilgi olarak) düzenleyen alt sistemleri vardır (b) sistemlerin varlığı sistem içindeki ve dışındaki tüm değişkenlerin dengede olmasına göre planlanmıştır. Denge durumunda yaşanılan herhangi bir bozulma,

sistemi, tekrar dengeye dönme arayışına iter, ancak, dengenin bozulmasının işlevsel bir değeri vardır. Değişme ve gelişmenin olabilmesi için dengenin geçici olarak bozulması kaçınılmazdır (c) her sistem ya da alt sistem için de dengenin ne olması gerektiği ya genetik olarak kodlanmıştır ya da öğrenilmiştir. Çevresinin güvenli olduğunu öğrenmiş ve güvene dayalı bir şemaya sahip birinin, günün birinde can güvenliği tehdit edilirse, bu durumda bilişsel denge bozulur ve kişi rahatsızlık yaşar (d) stres dengenin bozulduğuna ve tekrar dengeye dönülmesine ilişkin bir işarettir (Şahin, 1998a).

2.1.2.5. Stres Kaynakları

Tüm canlılar için ortak stres kaynakları vardır bunlar; virüsler, bakteriler, fiziksel yaralanmalar, iklim koşullarındaki değişmeler, hava kirliliği, çevre kirliliği, besin, uyku, oksijen, hareket ve uyaran yoksunluğu sayılabilir. Bunların insanların kontrol edemedikleri stres faktörleri olarak da ele alınır (Şahin, 1998b).

Diğer canlılardan farklı olarak insanlara özgü kontrol dışı stres etmenleri arasında, teknoloji kazaları, gürültü, yoğun kalabalık, ülkeler arası savaşlar, terör, hızlı değişen yaşam biçimleri, bilgi bombardımanı ve bireylerin yaptıkları meslekler sayılabilir.

İnsanların kişilik yapıları da stres yaratan bir faktör olabilmektedir. A-tipi kişilik olarak adlandırılan kişilik tipinde birey, rekabetçi, başarı yönelimli, aceleci, atılgan/saldırgan, kontrolü elinde tutmak isteyen, hoşgörüsüz, kendisine ve diğerlerine karşı acımasız, mükemmeliyetçi özellikler göstermektedir. Bu tip özellikler başlı başına birer stres faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Bireylerin yaşam döngüleri içinde farklı süreçler de ayrıca stres kaynağı olabilmektedir. Bebeğin memeden kesilme süreci, okula uyum sağlama, ergenliğe geçişte ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik değişimlere uyum, üniversiteye uyum, iş hayatına uyum, yetişkinlikte aile kurmaya ve karşı cinsle ilişkilere uyum, yaşlılıkta emekliliğe uyum, yakın arkadaşları, eşi kaybetmeye uyum, kendi faniliğine ve kendi ölüm fikrine uyum gibi (Şahin, 1998b).

Büyük Yaşam Olayları ve Gündelik Sıkıntılar

1960'lı yıllarda önemli yaşam olaylarının yarattığı etkiler üzerinde durulmaya başlanmıştır. Bireylerin başından geçen önemli olaylarla, o olaylardan iki yıl sonra

ortaya çıkan fiziksel hastalıklar arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilerin yaşadıkları bu önemli olayların etkilerinin, aynı zamanda biriken bir yanı olduğu anlaşılmıştır. Diğer bir deyişle kişi, ne kadar çok önemli yaşam olayına maruz kalırsa, daha sonra bir hastalık geçirme olasılığı o kadar yüksektir. Bu bulgu, evlenme, maaş artışı, işyerindeki statünün yükselmesi gibi "olumlu" yaşam olaylarını kapsadığı gibi, boşanma ya da işten atılma gibi "olumsuz" yaşam olaylarını da kapsamaktadır. Bir insanın başına gelebilecek olaylardan oluşan 43 maddelik bir "Yaşam Olayları Listesi" geliştirmişler ve her bir olaya, "Yaşam Değişimi Birimi" olan bir sayısal değer vermişlerdir (Şahin, 1998b). Bu sayısal değer, bir stres yaratıcı faktör olarak, o olayın beklenen etkisini içermektedir. Örneğin, evlilik için değişim puanını 100 olarak katılımcılara sunmuş ve onlardan diğer olayları bu ölçüte göre derecelendirmelerini istemişleridir. Elde edilen ortalamaları 10'a bölerek her bir yaşam olayı için stres yükleri belirlemişlerdir (Scully, Tosi ve Banning, 2000; Akt., Yerlikaya, 2009).

Gündelik sıkıntıların fiziksel ve ruhsal sağlığımız üzerindeki etkisi, çoğunlukla bu sıkıntıların sıklığı, süresi ve yoğunluğuna bağlıdır. Stres konusunda araştırma yaparken insanların sözünü ettiği gündelik sıkıntıların tek tek ne olduğundan çok, bu sıkıntıların yoğunluğu ve bireyin buna gösterdiği tepkiler üzerinde durmak daha önemlidir. Ayrıca, bu gündelik sıkıntıların etkisinin bir kısmının, kişinin onlara atfettiği anlam, verdiği önem ve insanlararası sorunlarla başa çıkmadaki beceri düzeyi ile yakından ilişkilidir. Psikolojik stres, ne kişinin içinde bulunduğu durumdan, ne de bireyin kendisinden kaynaklanır. Stres, bu ikisinin birbiriyle etkileşimine bağlıdır. Bireyin belli bir olayı nasıl yorumladığı ve ona nasıl uyum yaptığı ile ilişkilidir (Kanner, Coyne, Schaefer ve Lazarus, 1981; Akt.,Yerlikaya, 2009).

Her gün yaşanan görece küçük ancak yineleyici ya da birikimli olduğunda kişide strese yol açacak gündelik sıkıntılar içinde bir ölçme aracı oluşturulmuştur. Bu ölçme aracı kullanılarak yapılan çalışmalarda "gündelik sıkıntıların" "büyük yaşam olaylarına" kıyasla psikolojik ve fiziksel sağlığı daha iyi yordayan bir değişken olduğu anlaşılmıştır (Lazarus, 1994; Akt., Yerlikaya, 2009).

Küçük yaşam olayları ve problemlerin birikerek, büyük yaşam olaylarına göre psikolojik iyi olma ve fiziksel iyi olma üzerine daha büyük etki yaptıkları bulunmuştur. Ayrıca büyük yaşam olaylarının küçük yaşam olaylarının, rahatsızlıkların ve günlük problemlerin sıklığını arttırdığı ileri sürülmektedir (Nezu, 1986b; Nezu ve Ronan, 1985; Akt., Yerlikaya, 2009).

Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Kısa süreli streste birey stresi yaratan durumu ortadan kaldırabilirse rahat duruma geri dönüşü sağlamış olur. Örneğin ders sırasında sözlüye kalkan bir öğrencinin stres düzeyinin aniden artması ve sözlü bittikten sonra normal seviyenin altına daha sonra da tekrardan normal seviyeye dönmesi kısa süreli stres olarak değerlendirilir.

Bazı stres oluşturucu durumların net bir çözümü yoktur. Belli iş sorunları ve parasal zorluklar, duygusal çatışmalar, ailevi gerginlikler bunların bir kısmıdır. Bedensel işlevlerimiz, devam eden bu streslere tepki olarak aynen kısa süreli streslerde olduğu gibi bir artış gösterirler. Sorunlar çözülmediği sürece fizyolojik tepkilerde devam eder. Fizyolojik tepkiler azalsa bile çözüm üretilmediği sürece stres öncesi duruma dönmez. Bu tip uzun süreli stres durumlarına kronik/uzun süreli stres adı verilir. Bu tarz stres çözüme ulaşıp rahatlama sağlanamaz ise uzun vadede bedensel hastalıklara yol açmaktadır. Kronik stres yaratan uyaranları, birbirinden ayrı kısa süreli stres uyaranları haline getirdiğimizde baş edilmesi daha kolay hale gelir (Şahin, 1998b).

2.1.2.6. Stresle Başa Çıkma

1970'li yılların sonuna doğru stres konusuna olan ilgi uyumun ana bileşeni olan stresle başa çıkma konusuna kaymıştır. Stresle başa çıkma sürecinin tanımlanması ve ölçülmesi açıkça önemli hale gelmeye başlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1987).

1970'ler öncesi dönemde stresle başa çıkma konusunda iki temel model ön plana çıkmaktadır, bunlar hayvanlara ilişkin model ve ego psikolojisi modelidir. Hayvanlara ilişkin modelde stresle başa çıkma, caydırıcı çevresel koşullar tarafından kontrol edilen davranışsal tepkiler olarak ele alınmıştır (kaçma ve sakınma gibi). Bu model bilişsel başa çıkma yöntemlerini ve ego savunma mekanizmaları yöntemlerini kapsamına almamıştır. Bu bakış açısının aksine, ego psikolojisi modelini savunanlar, çevreyle ilişki kurmayı ve dürtüleri kontrol altında tutmayı sağlayan davranışlarla birlikte, uyumla ilgili karar vermeyi kapsayan düşünme sürecine vurgu yaptılar. Bu modelin temel amacı stresle başa çıkma sürecinin kalitesidir ki bu kalite hastalıktan sağlığa doğru giden hiyerarşik bir kavramsallaştırmadır. Hiyerarşiyi oluşturan temel ölçüt, stresle başa çıkma sürecinin gerçeğe ve onun esneklik ya da katılığına uymasıdır. Mantıksallaştırma ya da inkar gibi içsel ve zorlantılı başa çıkma nevrotik olarak, bastırma ve mizahın kullanılması gibi gerçekçi ve esnek başa çıkma sağlıklı ve olgun olarak kabul edilmiştir

(Lazarus ve Folkman, 1987). 1970'lerin sonlarına doğru bu tip özellik ölçen modellerden stresle başa çıkma sürecini ölçen modellere geçiş olmuştur (Lazarus ve Folkman, 1987).

2.1.2.6.1. Stresle Başa Çıkmanın İşlevi

Lazarus ve Folkman (1980) tarafından tanımlanmış iki ayrı ana stresle başa çıkma işlevi vardır: ilki birey ve çevre arasında oluşan aksaklığı değiştirmeyi amaçlar, buna problem odaklı denilir: diğeri ise duygusal huzursuzluğu kontrol eder, buna da duygu-odaklı denir. Yapılan çalışmalar, insanların her iki tür stresle başa çıkma işlevini de aslında tüm stresörlere karşı kullandığını göstermiştir. Bu da, savunmacı problem çözme odaklı ya da karar verme odaklı basit kavramsallaştırmaların yetersiz olduğunu göstermiştir. Stresle başa çıkmanın tam tanımı için her iki işlevinde değerlendirilmesi gerekmektedir (Akt., Yerlikaya, 2009).

Herhangi bir stresle başa çıkma düşünce tarzı ya da davranış tarzını problem odaklı ya da duygu odaklı olarak sınıflandırmak çekici gelse de, gerçekte herhangi bir başa çıkma düşünce ya da davranışı her iki stili de (başa çıkma stili) ya da belki de diğer birçok işleve hizmet ediyor olabilir (Lazarus ve Folkman, 1987).

2.1.2.6.2. Stresle Başa Çıkma Süreci

Stresle başa çıkma süreci, stresle başa çıkmadan sorumlu bağlamsal ya da geçici faktörleri tanımlamayı içerir (Folkman 1986a). Stresle başa çıkma için metodolojik ve kavramsal açıdan süreç oryantasyonun yararlılığı konusunda güçlü kanıtlar elde edilmiştir (Folkman ve Lazarus, 1985; Akt., Yerlikaya, 2009).

Birey tarafından değerlendirilen bağlam stresle başa çıkma sürecinin şekillenmesi açısından açık bir öneme sahiptir. Bu da şu anlama gelmektedir, stresle başa çıkmanın münferit olarak değerlendirilmesi, bireyin stresle başa çıkma durumunu güvenilir olarak örnekleyememektedir (Lazarus ve Folkman, 1987).

Lazarus ve Folkman (1980) tarafından yapılan çalışmada problem çözme odaklı başa çıkmanın, kabullenmeden daha çok değiştirilebilir olarak değerlendirilen durumlarda, duygu odaklı başa çıkmanın ise değiştirilebilirlikten daha çok kabullenmenin olduğu durumlarda kullanıldığı bulunmuştur. Çalışmalar sonucunda iki bilişsel değerlendirme faktörü tanımlanmıştır, çıkara ilişkin öncül değerlendirme ve

başa çıkma düşüncesine ilişkin ikincil değerlendirme. Başa çıkma, stres durumunun başlamasından sonuçlanmasına kadar bireyin duygusal durumunu etkilemektedir. Stresle başa çıkma, birey çevre etkileşiminin süreci içerisinde durağan değildir. Stresle başa çıkmanın bu tip değişimleri göz ardı edilirse, bireylerin stresle başa çıkma konusundaki düşünce ve davranışlarını anlama konusunda hataya düşmüş oluruz (Akt., Yerlikaya, 2009).

2.1.2.6.3. Stresle Başa Çıkma Stilleri

Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma Stili

Eğer bireyin çevreyle olan ilişkisi stresle başa çıkma davranışı aracılığı ile değişirse psikolojik stres durumu da daha iyiye doğru değişebilir. Bu duruma *problem odaklı başa çıkma* denir (Lazarus, 1993). Problem merkezli başa çıkma çabaları stresli bir durumu değiştirmek ya da etkilerini önlemek veya azaltmak için doğrudan harekete geçmeyi içerir. Gösterilen çabalar bireyin davranışını ya da çevresini değiştirmeye yöneliktir. Problem merkezli başa çıkmanın hedefi stresli durumun taleplerini azaltmak ya da kişinin bu durumla uğraşacak kaynaklarını geliştirmektir. Bu çabalar, sorunu netleştirmeyi, farklı çözümler üretmeyi, farklı çözümleri yarar ve zarar açısından değerlendirmeyi, bu çözümler arasından seçim yapmayı ve seçilen çözümü uygulamayı kapsamaktadır. Problem merkezli başa çıkma problem ortaya çıkmadan da başlayabilir. Bu yaklaşım proaktif yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Böylece birey problem ortaya çıkmadan olası problemi sezer ve uygun planı geliştirmeye başlar. Proaktif yaklaşımı kullanmak hiçbir zaman problem yaşanmayacağı anlamına gelmez ancak problemlerle daha kolay başa çıkılmasını sağlar. İnsanlar karşılaştıkları problem durumu değiştirebileceklerine inandıklarında problem odaklı stresle başa çıkma stilini kullanmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1987). Problem odaklı başa çıkma stilinde sadece çevrenin değiştirilmesi söz konusu değildir birey kendisini, davranışlarını değiştirmek, yeni beceriler öğrenmek gibi, değiştirerek de bu yöntemi kullanabilir.

Duygu Odaklı Stresle Başa Çıkma Stili

Oluşan stres yaratıcı duruma ilişkin yorumlarımızı ya da düşüncelerimizi değiştirdiğimizde *duygu odaklı başa çıkma* yöntemini kullanmış oluruz (Lazarus, 1993).

Geçici bir süre de olsa tehdit yaratan bir durumu uygun bir şekilde görmezden gelmek bizi rahatsız etmeyebilir. Ayrıca, tehdidi, tehdit olmadığı şeklinde yeniden tanımlamak, stresin bilişsel temelini ortadan kaldıracaktır. Örneğin bir birey, eşinin hastalığından ya da iş stresinden kaynaklı kasıtsız durumları yeniden yorumlarsa tepkisel öfkesi ortadan kaybolacaktır. Kaçınma ya da problemden uzaklaşma psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir çünkü bireye stres yaratan durumu daha tehlikesiz olarak değerlendirme olanağı sağlar. Değişim dışsal koşullarda ya da içsel yorumlarda olsa da, başa çıkma psikolojik stresi bilişsel değerlendirme aracılığıyla etkilemektedir, yani değerlendirme daima aracılık eden konumundadır (Lazarus, 1993).

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri "davranışsal" ve "bilişsel" olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kişinin yaşadığı sorunu zihninden uzaklaştırmak için, egzersiz yapması, madde kullanması, arkadaşlarından sosyal destek alması gibi davranışlar, davranışsal stratejilere örnektir. Bilişsel stratejiler ise, sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak ertelemeyi ve sorunu bilişsel olarak olumlu biçimde yeniden anlamlandırarak tehdidi azaltmayı ifade etmektedir (Yerlikaya, 2009).

2.1.3. Psikolojik İyi Olma

Alan yazın incelendiğinde iyi olma konusunda kullanılan üç farklı kavramın ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar, iyi olma, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmadır. Bazı araştırmacılar bu üç kavramı da birbirlerinin yerine kullanmaktadır. İyi olma kavramı hem öznel hem de psikolojik iyi olma kavramlarının yerine kullanılıyor olsa da öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma birbirinden farklı kuramsal temellere dayalı iki farklı kavramdır. Bu araştırmada kullanılan iyi olma modeli ise Ryff (1989a) tarafından geliştirilmiş Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma modelidir.

2.1.3.1. Psikolojik İyi Olma Kuramı

Ryff ve Keyes (1995)' e göre pozitif psikoloji alanında iki ayrı bakış açısı, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma söz konusudur. Bu çalışmada ele alınacak bakış açısı Ryff (1989a) tarafından geliştirilmiş psikolojik iyi olmadır.

Öznel iyi olma oldukça geniş bir şekilde değerlendirilmiş (Diener, 1984; Larson, Diener ve Emsons, 1985; Akt., Ryff, 1989a) olmasına rağmen bu değerlendirmelerin büyük çoğunluğunun var olan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerliliği üzerine

odaklandıkları görülmektedir. Bu nedenle iyi olmanın tek faktörlü ölçümü çok faktörlü ölçümüne nazaran güvenilirlik açısından daha yetersizdir, ayrıca yaşam doyumu faktörü, iyi olmanın duygusal boyutlarına göre daha sağlamdır, bununla birlikte sosyal arzulanırlık literatürde ana bir karıştırıcı olarak görülmemektedir. Psikolojik iyi olmanın temel yapıları dile getirilmeye çalışıldığında, tartışma çoğunlukla, pozitif ve negatif duygular ile yaşam doyumu arasındaki ayrıma odaklanmaktadır (Adrews ve Withey, 1976; Bradburn, 1969; Bryan ve Veroff, 1982; Diener ve Emmons, 1984; Liang, 1984, 1985; Stock, Okun ve Benin, 1986; Akt., Ryff, 1989a). İyi olma literatüründe bu boyutlar merkezde olduğu için bu boyutlarının kökenlerinin sorgulanması gerekmektedir (Ryff, 1989a).

Bradburn (1969)'un temel niteliğindeki çalışmasında, psikolojik iyi olmanın yapısının pozitif ve negatif duygular arasındaki ayrım olduğunu öne sürmüştür. Bu çalışmanın amacı makro düzeydeki sosyal değişimlerin (örneğin, eğitim düzeyi, işyeri tipi, kentleşme, politik atmosfer gibi) bireylerin yaşamlarında ve daha sonrasında da psikolojik iyi olmalarında nasıl etki ettiğini anlamaktı. Temel soru, yaşamdaki zorlukları çalışırken bağımlı değişken olarak neyin kullanılacağıydı (Akt., Ryff, 1989a).

Ortak akıl ve tarihi nedenlerden dolayı Bradburn ve arkadaşları, bir çıktı (sonuç) değişkeni olan mutluluk üzerine odaklanmaya karar verdiler. Mutluluk konusunda dayandıkları kaynak, Aristo'nun Nicomachean Ethics (1947)'i dir. Bu kaynakta insanın ulaşabileceği en yüksek durumun mutluluk (Yunanca eudaimonia kelimesinin çevirisidir) olduğu belirtilir. Mutluluğun işevuruk (operasyonel) tanımı da, negatif pozitif duygular arasındaki denge olarak yapılmıştır ve bu tanım aslında ampirik bir tanımdır. Bu çalışma pozitif işlevsellik (örneğin, "Geçtiğimiz birkaç hafta içerisinde bir şeyleri başarmış olmaktan dolayı kendinizi memnun hissettiniz mi?") konusundaki yanıtları ortaya çıkaran pilot çalışmadır fakat negatif işlevsellikle (örneğin, " Geçtiğimiz birkaç hafta içerisinde birilerinin sizi eleştirmiş olmasından dolayı üzüldünüz mü?") ilgili yanıtları öngörememektedir. Aynı zamanda bu iki boyutun farklı korelasyonlar gösterdikleri bulunmuş ve bu nedenle pozitif ve negatif duyguların iyi olmanın farklı boyutları olduğuna karar verilmiş ve bu iki boyut arasındaki dengenin mutluluğun indeksi olarak hizmet edebileceği değerlendirilmiştir (Akt., Ryff, 1989a).

Bu çığır açıcı gözlemle ilgili iki değerlendirme vardır. İlki bu araştırmanın ana amacı psikolojik iyi olmanın temel yapısını belirlemek değildir. Çalışmanın odağı sosyal değişim olmasına rağmen çalışmanın yapıldığı bir yıllık süreçte çok küçük

değişimler olmuştur. Pozitif ve negatif duyguların birbirinden bağımsız olduğu, başka amaçlar için tasarlanmış bir araştırmada kazara ortaya çıkmıştır.

İkincisi, Yunanca, eudaimonia kelimesinin mutluluk olarak çevrilebileceği konusu sorgulanabilir durumdadır. Waterman (1984) bu yönde bir çevirinin, eudaimonia ve hedonism arasında bir eş değerlilik ileri sürdüğünü belirtmektedir. Bu da Yunanlıların doğru ve yanlış arzuların doyumuna ilişkin yaptıkları ayrıma ters düşmektedir. Bu alternatif bakış açısından, eudaimonia, "bireyin gerçek potansiyeli ile tutarlı ve o yönde hareket eden davranışlarına eşlik eden hisleridir" şeklinde tanımlanmaktadır. Bu durumda *daimon,* ideal bir mükemmellik, bireyin mükemmele ulaşma çabası ve bireyin yaşamına yön ve anlam verendir. Aristo'nun eudaimonia hakkındaki bu fikirleri, 20 yıllık (1989'a kadar) psikolojik iyi olma araştırmalarında, sadece mutluluk olarak ele alınmış ve farklı bir yöne kaymıştır (Akt., Ryff, 1989a).

Fakat, mutluluk, önceki ampirik çalışmalarda pozitif psikolojik işlevin tek göstergesi değildi. Yaşam doyumu konusunda da ortaya çıkarılmış birçok bilgi vardır. Bu alandaki ölçümler diğerlerinden (pozitif ve negatif duygular) farklı olarak psikolojik iyi olmanın temel yapısını tanımlamak amacıyla yapılmıştır. Yaşam doyum ölçeği bu amaçla geliştirilmiş bir ölçektir (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961). Bu ölçek başarılı olarak yaşlanan bireyler ile bunu başaramayan bireyler arasındaki farkı anlamak için geliştirilmiştir. Yaşam doyumu ve ilgili yapıları, moral gibi, formüle eden kuramın genel ihmali, gerontolojik araştırma enstrümanlarının sınırlılığının kabul edilmiş olmasıdır (Sauer ve Warland, 1982; Akt., Ryff, 1989a).

Ortada bir kuram olmamasına rağmen, bu ölçüm araçlarına bağlı olarak iyi olmanın yapısını tanımlama çabaları devam etmektedir. Araştırmalarda, Yaşam Doyum ölçeği, Duygu Dengesi Skalası ve Philadelphia Geriatri Merkezi Moral Skalası'nın çok değişkenli analizlerini kullanarak öznel iyi olmanın birçok modeli test edilmiştir (Liang, 1984, 1985; Liang ve Bolen, 1983; Stock ve ark., 1986; Akt., Ryff, 1989a). Yapısal analizler, diğer birçok faktör gibi pozitif ve negatif duygu arasındaki temel farklılığı vurgulamaya devam etmektedir.

Sonuç olarak öznel iyi olma konusunda yapılmış çalışmaların kuramsal bir temele sahip olmadığı ve başka amaçlarla geliştirilmiş enstrümanlara dayanarak pozitif işlevselliği tanımladığı değerlendirilmektedir (Ryff, 1989a).

2.1.3.2. Psikolojik İyi Olmanın Genel Çerçevesi

Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers (1964)'ın tam işlev gören insan yaklaşımı, Jung (1933)'un bireyselleşme kavramı ve Allport (1961)'un olgunluk kavramı pozitif işlevselliği tanımlamayı amaçlayan yaklaşımlardır. Bu alanda oldukça geniş bir literatür vardır. Psikolojik iyi olmayı tanımlayan bir diğer kuram da, yaşam döngüsü içerisindeki değişik dönemleri ele alan yaşama boyu gelişim kuramıdır. Bu kuram içerisinde Erikson (1959)'un psikolojik aşama modeli (psychological stage model), Buhler (1935)'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten (1968, 1973)'in yetişkinlikte ve ilerleyen yaşlarda kişilik değişimi tanımlaması, Jahoda (1958)'in zihinsel sağlığın pozitif bileşeni yaklaşımı yer almaktadır (Akt., Ryff, 1989a).

Yukarıda sözü edilen bakış açılarının psikolojik iyi olmaya dair oldukça geniş bir kavramsallaştırmaları vardır. Bu nedenle de ölçüm ve ampirik çalışma konusunda problemler söz konusu olmuştur. Bu bağlamada Ryff (1989a), bu yaklaşımların geniş kavramsallaştırmalarına rağmen basit bileşenlere indirgenebileceğini ileri sürmüştür. İyi olmanın karakteristiklerini ele alan araştırmacıların çoğunun psikolojik iyi olmanın benzer özelliklerinden söz ettikleri anlaşılmaktadır. Bu benzer özelliklerin psikolojik iyi olmanın çekirdek özelliklerini oluşturduğu değerlendirilmektedir. Bu özellikler şunlardır;

Kendini Kabul: Yukarıda sözü edilen bakış açılarında psikolojik iyi olmanın en çok tekrarlanan özelliğinin bireyin kendini kabul etmesi olduğu görülmektedir. Bu özellik, zihinsel sağlık ve aynı zamanda kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevsellik (optimal functioning) ve olgunluğun merkezi özelliği olarak kabul edilmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramları aynı zamanda hem bireyin kendisini hem de geçmişini kabullenmeyi vurgulamaktadır. Bu nedenle bireyin kendisine karşı olumlu tutumlar sergilemesi pozitif psikolojik işlevselliğin merkezi karakteristiği olarak ortaya çıkmaktadır.

Diğerleri ile Olumlu İlişkiler: Sözü edilen kuramların çoğunluğu sıcak ve güvenli ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Sevebilme becerisi zihinsel sağlığın merkezi öğelerinden biri olarak görülmektedir. Kendini gerçekleştiren bireylerin, diğer insanlara karşı güçlü bir empati, sevgi, derin bir arkadaşlık ve diğerleri ile birlikte kendisini tanımladığı üzerinde durulmuştur. Diğerleri ile sıcak ilişkiler olgunluğun önemli bir kriteri olarak değerlendirilmektedir. Yetişkin gelişim aşamaları kuramları da diğerleri ile yakın ilişkiler kurmayı ve diğerlerine rehberlik etmeyi vurgulamaktadır. Bu

nedenle diğerleri ile olumlu ilişkiler kurmak, psikolojik iyi olmanın bu bağlamdaki kavramsallaştırılmasında sürekli olarak vurgulanmıştır.

Özerklik: Sözü edilen kuramlarda, kendi kendini idare etmeye, özgürlüğe ve içsel kurallara göre davranışları yönlendirmeye oldukça fazla vurgu vardır. Kendini gerçekleştirenlerin özerk işlev gösterdikleri ve kültürlemeye karşı direnç gösterdikleri vurgulanmaktadır. Tam olarak işlev gören insanların içsel kaynaklı değerlendirmelere sahip oldukları, diğerlerinin onayına bakmadıkları, kendisini kendi standartlarına göre değerlendirdiği vurgulanmaktadır. Bireyselleşme ise bireyin geleneklerden kurtulması, ortak korku, inanç ve kurallardan uzaklaşması anlamına gelmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları, ilerleyen yıllarda bireyin içe yönelmesi ile günlük yaşımı yöneten normlardan bağımsızlaştığını vurgulamaktadırlar.

Çevresel Hakimiyet: Bireyin kendisi için fiziksel olarak konforlu fiziksel bir ortam seçebilmesi ya da yaratabilmesinin zihinsel sağlığın bir bileşeni olduğu değerlendirilmektedir. Olgun bir bireyin ev hayatı dışında da bir özgür yaşam alanı olduğu belirtilmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramları, karmaşık çevresel şartları kontrol edebilme ve maniple edebilme becerisinden söz etmektedir. Bu kuramlar bireyin fiziksel ya da zihinsel aktiviteler aracılığıyla çevreyi değiştirme ve geliştirme becerisine vurgu yapmaktadır. Yaşlılık sürecini başarıyla idare eden bireylerin çevresel fırsatların avantajlarını iyi bir şekilde değerlendirdikleri vurgulanmaktadır. Bir araya getirilen bu yaklaşımlar aktif katılım ve çevresel hakimiyetin psikolojik iyi olmanın önemli bir bileşeni olduğunu öne sürmektedir.

Yaşamda Amaç: Zihinsel sağlık, yaşamın bir anlamı, bir amacı olduğuna inanmayı içermektedir. Olgunluğun tanımı, yaşamın amacının açık bir şekilde anlaşılmasını, bir yönlendirilmişlik duygusunu, bir yönelmişlik hissini vurgulamaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramları ise, üretken olmak, yaratıcı olmak ya da ilerleyen yaşlara duygusal olarak uyum sağlamak gibi yaşam amaçlarındaki farklılıklara vurgu yapmaktadır. Bu çerçevede, pozitif işlev gören bir bireyin amaçları olduğu, yönelmiş ve yönlendirilmişlik hissine sahip olduğu ve hepsinin de ötesinde yaşamın bir anlamı olduğu inancına sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Kişisel Gelişim: En üst düzeyde psikolojik işlevsellik sadece önceki özelliklerin başarılması anlamına gelmez, aynı zamanda bireyin potansiyelini geliştirmesi, insan olarak gelişmesi ve dönüşmesidir. Bireyin kendini gerçekleştirmeye ve kendini fark etmeye olan ihtiyacı klinik yaklaşımda kişisel gelişim için merkezi bir öneme sahiptir. Deneyime açıklık tam işlev gören insan için anahtar karakteristik özelliktir. Böyle bir

birey, bütün problemlerin çözüldüğü durağan bir durumda değildir, devam eden bir şekilde gelişiyor ve oluşuyordur. Yaşam boyu gelişim kuramları, yaşamanın farklı dönemlerinde karşılaşılan yeni zorluklara ilişkin devam eden gelişime net bir vurgu yapmaktadır. Bu nedenle daha önce sözü edilen kuramlarda kişisel gelişim ve kendinin farkına varma öne çıkan bir fikirdir. Bu aynı zamanda Aristo tarafından tanımlanmış eudaimonia fikrine oldukça yakındır.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında ilk olarak sosyal problem çözme konusuna ilişkin yurtdışında ve yurtiçinde yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

Kant, D'Zurilla ve Maydeu Olivares (1997) tarafından yapılan çalışmada, orta yaşlı ve yaşlı bireylerde günlük problemler, sosyal problem çözme, depresyon ve kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 214 katılımcı ile yürütülmüştür. Ölçme araçları olarak, "Gözden Geçirilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri", "Kişisel Problemler Kontrol Listesi", "Sorunlar Ölçeği", "Beck Depresyon Envanteri", ile "Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışma sonucunda çalışılan örneklemler için sosyal problem çözme yetisindeki eksiklik, depresyon ve kaygı arasında ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca bu örneklemler için sosyal problem çözmenin, günlük sıkıntılar ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkide anlamlı bir medyatör olduğu anlaşılmıştır.

Chang (2002) tarafından yapılan çalışmada, sosyal problem çözme becerileri, yaşam stresinin intihar düşüncesi üzerindeki etkisinde medyatör ve moderatör olarak nasıl rol oynadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 306 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, sosyal problem çözme becerilerini ölçmek için, "Gözden Geçirilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri", yaşam stresini ölçmek için "Lise Öğrencilerinin Yakın Zamandaki Yaşam Deneyimleri", intihar düşüncesini ölçmek için, "İntihar Düşüncesi Anketi", kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam stresi ve sosyal problem çözme becerilerinin, intihar düşüncesini, daha önceden intihar teşebbüsü olmasına kıyasla daha iyi yordamadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal problem çözmenin, yaşam stresinin intihar düşüncesi üzerindeki etkisinde medyatör rol oynadığı anlaşılmıştır.

Chang (1998) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik, sosyal problem çözme ve psikolojik uyumsuzluk (psychological maladjustment) (depresyon belirtileri ve intihar düşüncesi ile ölçülmüştür) arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 371

üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracı olarak "Çok Yönlü Mükemmeliyetçilik Skalası", "Gözden Geçirilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri" "Beck Depresyon Envanteri" ve "Yetişkin İntihar Düşüncesi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik ve sosyal problem çözme arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, mükemmeliyetçilik ve uyumsuzluk arasında ise pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçilik ve depresyon, mükemmeliyetçilik ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin, düşük sosyal problem çözme becerisi durumunda arttığı tespit edilmiştir.

Chang (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve psikolojik iyi olmanın boyutları arasındaki ilişki de stresin medyatör etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın amaçları; mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi sınamak ve mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide stresin medyatör etkisi olup olmadığını belirlemektir. Çalışmaya toplam 281 üniversite öğrencisi katılmıştır. Mükemmeliyetçiliği ölçmek için geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, stresi ölçmek için geliştirilmiş Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik iyi olmayı ölçmek için geliştirilmiş Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak mükemmeliyetçilik ölçeğinin diğerleri ve sosyal boyutları ile algılanan stres arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiş, kişisel mükemmeliyetçilik boyutu ve algılanan stres ile arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutu ile algılanan stres ile psikolojik iyi olmanın altı boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin kişisel boyutu ve diğerleri boyutu ile psikolojik iyi olma ölçekleri arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Akt: D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Medyatör analizi yapılabilmek için gerekli şartlar sadece mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutu, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasında sağlanabildiği için analize bu değişkenler dahil edilmiş ve sonuçta, stres analize dahil edildiğinde mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutu ile kendini kabul, özerklik, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim arasındaki ilişki (path) azalmıştır. Stres değişkeni analizde kontrol altına alındığında, mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutu ile özerklik, çevresel hakimiyet ve yaşam amacı arasındaki anlamlı ilişki anlamsız hale gelmiştir. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutu ile psikolojik iyi olmanın altı alt boyutu arasındaki ilişkide stresin medyatör rol oynadığı fikri doğrulanmıştır.

Chang, D'Zurilla ve Sana (2009) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerde, stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin medyatör rol oynayıp oynamadığı değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 30 ile 64 yaş arasındaki 214 orta yaşlı yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada stresi ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi olmayı Ölçmek için Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve Sosyal Problem Çözmeyi ölçmek için Gözden Geçirilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları; orta yaş yetişkinlerde sosyal problem çözme, stres ve psikolojik iyi olma arasında ilişki var mıdır ve stres ve psikolojik iyi olma arasında sosyal problem çözme önemli bir rol oynamakta mıdır? Yapılan analizler sonucunda stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Sosyal problem çözmenin medyatör rolünü tespit etmek için yapılan analiz sonucunda, sosyal problem çözmenin stres ve psikolojik iyi olma arasında kısmi medyatör rol oynadığı tespit edilmiştir.

Sergin, Hanzal ve ark. (2007) yaptıkları çalışmada sosyal beceriler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide algılanan stresin medyatör rol oynayıp oynamadığı değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemi 500 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada stresi ölçmek amacıyla geliştirilmiş Algılanan Stres Ölçeği, sosyal becerileri ölçmek için geliştirilmiş Sosyal Beceriler Envanteri, psikolojik iyi olmayı ölçmek için geliştirilmiş Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal beceriler ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak algılanan stresle yaşam doyumu arasında düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Stresin, sosyal beceriler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkideki medyatör rolünü araştırmak için yapılan Sobel test sonucunda, algılanan stresin, sosyal beceriler ve yaşam doyumu arasında kısmi medyatör rol oynadığı tespit edilmiştir.

Bell ve D'Zurilla (2009) tarafından yapılan çalışmada, sosyal problem çözme becerilerinin, günlük stresör olaylar ve uyum arasındaki ilişkide medyatör ya da moderator rol oynayıp oynamadığı ele alınmıştır. Örneklem olarak 259 üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Problem çözme becerisi "Gözden Geçirilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri" ile ölçülmüştür. Uyum ise "18-59 yaş Yetişkin Özbildirim" ölçeği ile ölçülmüştür. Günlük stres ise "Günlük Stres Envanteri" ile ölçülmüştür. Çalışma sonucunda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunması nedeniyle her cinsiyet için ayrı analiz yapılmıştır. Araştırma sonucunda, kadınlar için olumsuz problem yönelimi, dürtüsel/umursamaz stil ve kaçıngan stil uyumun içselleştirilen ve dışsallaştırılan belirtileri için medyatör rol oynadığı anlaşılmıştır. Erkekler için ise, olumsuz problem

yönelimi, dışsallaştırılan uyum belirtileri için moderatör rol oynarken içselleştirilen uyum belirtileri için medyatör rol oynamıştır. Sonuç olarak kısmen de olsa sosyal problem çözme becerisinin, günlük stres yaşantıları ve uyum için hem medyatör hem de moderatör rol oynadığı anlaşılmıştır.

Çam ve Tümkaya (2008) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik yardım alan ve almayan öğrencilerin kişiler arası problem çözme becerileri incelenmiştir. Araştırmada danışma alan grubu, 2006 yılında Çukurova Üniversitesi Mediko-Sosyal birimine başvurmuş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmuş 46 öğrenci oluşturmuştur. Danışma almamış grup da 46 öğrenciden oluşmuştur. Kullanılan ölçme aracı, kişilerarası problem çözmeyi ölçmek için "Kişilerarası Problem Çözme Envanteri", kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik danışma yardımı için başvuran öğrenciler ile karşılaştırma grubunda yer alan öğrencilerin Kişilerarası Problem Çözme Envanterinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası problem çözmeyle ilgili olumsuz özellikleri ölçen alt ölçeklerde psikolojik danışmaya başvuran öğrenciler, olumlu özellikleri ölçen alt ölçeklerde ise karşılaştırma grubundaki öğrenciler daha yüksek puanlar almışlardır.

Temel (2008) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin saldırgan davranışlarını yordamada, algılanan sosyal problem çözme, narsizm, benlik saygısı ve cinsiyetin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ankara'daki lisede öğrenim gören 825 öğrenci oluşturmuştur. Bu araştırmada Buss- Perry Saldırganlık Ölçeği, D'Zurilla ve Maydeu-Olivares Sosyal Problem Çözme Envanteri, Ames, Rose ve Anderson Narsistik Kişilik Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, Türk ergenlerinde, cinsiyet, narsizm, düşüncesiz/dikkatsiz yaklaşım, probleme olumsuz yaklaşım ve akılcı problem çözmenin fiziksel saldırganlıkla anlamlı derecede ilişkili olduğunu, benlik saygısı ile kaçınmacı yaklaşımın ise anlamlı derecede ilişkili olmadığını anlaşılmıştır. Ayrıca, probleme olumsuz yaklaşma, narsizm, düşüncesiz/dikkatsiz yaklaşım ve cinsiyetin öfkeyle anlamlı derecede ilişkili olduğu, ancak benlik saygısı, akılcı problem çözme ile kaçınmacı yaklaşımın öfkeyle anlamlı derecede ilişkili olmadığı bulunmuştur. Probleme olumsuz yaklaşma, benlik saygısı, narsizm ve akılcı problem çözmenin düşmanlık ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmasına karsın, kaçınmacı yaklaşım, düşüncesiz/dikkatsiz yaklaşım ile cinsiyetin düşmanlıkla anlamlı derecede ilişkili olmadığı bulunmuştur. Son olarak bulgular, kaçınmacı/dikkatsiz yaklaşım, narsizm, akılcı problem çözme ve cinsiyetin

ergenlerin sözel saldırgan davranışlarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğunu, ancak benlik saygısı, probleme olumsuz yaklaşma ile kaçınmacı yaklaşımın sözel saldırganlıkla anlamlı derecede ilişkili olmadığını göstermiştir.

Sargın (2008) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde gözlenen öfkeyi ifade etme biçimleri ve sosyal problem çözme becerileri ile saldırganlık davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 227'si kız, 430'u erkek toplam 654 ergen kalımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Ölçeği Türkçe Uyarlaması (Özer, 1994) ile Sosyal Problem Çözme Envanteri Türkçe Uyarlaması (Dora, 2003) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, saldırganlık ve sosyal problem çözme arasında negatif bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Aynı zamanda sürekli öfke ile saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca erkeklerin saldırganlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Bilgenoğlu (2009) tarafından yapılan çalışmada, beyaz yakalı Türk çalışanlar örnekleminde Sosyal Problem Çözme Becerileri'nin (SPÇB) İş-Aile-Özel Hayat Çatışması (İAÖÇ) ve psikolojik iyi olma durumu (kaygı, tükenmişlik, depresyon ve yaşamdan duyulan tatmin) ilişkisi üzerindeki düzenleyici rolü incelenmiştir. Veriler en az bir çocuk sahibi olan 448 beyaz yakalı çalışandan toplanmıştır. Çalışma sonucunda, APÇ'nin (Akılcı Problem Çözme) İAÖÇ ve tükenmişlik ilişkisi üzerinde düzenleyici etkisi olduğunu göstermiştir. İAÖÇ'si yüksek olup yüksek APÇ kullanan çalışanların İAÖÇ'si yüksek olup düşük APÇ kullanan çalışanlara kıyasla tükenmişliklerinin daha az olduğu bulunmuştur. Beklenenin aksine İAÖÇ'si yüksek olup yüksek İDY (İçtepisel Dikkatsiz Yaklaşım) kullananların düşük İDY kullananlara kıyasla daha az kaygı yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Cinsiyetler arasında bir fark bulunamamıştır.

Arslan (2009) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin algılanan sosyal destekleri ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, Ankara'nın Merkez İlçelerine bağlı liselerde öğrenim gören, birinci, ikinci ve üçüncü sınıf 521 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin algılanan aile destekleri ile probleme pozitif yönelim, akılcı problem çözme ve toplam sosyal problem çözme puanları arasında pozitif yönlü, algılanan aile desteği ve probleme olumsuz yönelim, kaçıngan ve içtepisel dikkatsiz yaklaşım negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Lise öğrencilerin algılanan arkadaş desteği ile probleme olumlu yönelim, akılcı problem çözme ve toplam sosyal problem çözme puanları arasında pozitif yönlü, algılanan arkadaş desteği ile kaçıngan ve içtepisel dikkatsiz yaklaşım arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Lise

öğrencilerinin algılanan öğretmen desteği ile probleme pozitif yönelim, akılcı problem çözme ve toplam sosyal problem çözme puanları arasında pozitif yönlü, algılanan öğretmen desteği ve probleme olumsuz yönelim, kaçıngan ve içtepisel dikkatsiz yaklaşım negatif yönlü bir iliksi bulunmuştur.

Dündar (2009) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre problem çözme becerileri incelenmiştir. Cinsiyet, sınıf ve kişilik uyum özelliklerine göre öğrencilerin problem çözme becerilerinde farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 368 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Kullanılan ölçme araçları, problem çözme becerisini belirlemek için "Problem Çözme Envanteri", uyum düzeyini ölçmek için " Hacettepe Kişilik Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, erkek ve kız öğrencilerin problem çözme becerileri arasında farklılık olmadığı, sınıf düzeylerine göre öğrencilerin problem çözme becerilerinin farklılık gösterdiği, öğrencilerin kişilik uyumları ile problem çözme becerileri arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Güneş (2011) tarafından yapılmış çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeyleri sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi öğrencisi 849 kişi oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak, sosyal problem çözmeyi ölçmek için "Sosyal Problem Çözme Envanteri", sosyal yetkinliği ölçmek için "Öz-yeterlilik Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin probleme olumsuz yaklaşma puanlarını erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ise dikkatsiz dürtüsel ve kaçıngan tarz puanlarının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal yetkinlik ölçeğinden elde edilen puanlar ile probleme olumlu yönelme ve akılcı problem çözme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanırken; probleme olumsuz yönelme, içtepisel dikkatsiz ve kaçınmacı yaklaşım puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal yetkinlik puanlarının içtepisel dikkatsiz yaklaşım alt ölçek puanları hariç diğer sosyal problem çözme envanteri alt ölçek puanlarını yordadığı bulunmuştur.

Algılan stres konusuna ilişkin yurtdışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalar aşağıda genel olarak özetlenmiştir.

Segrin ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada, sosyal beceriler, öznel iyi olma ve üzüntü (distres) arasındaki ilişkide stresin rolü incelenmiştir. Örneklem olarak 500 kişilik bir öğrenci grubu kullanılmıştır. Ölçme araçları olarak

depresyonu ölçmek için, “Epidemiyolijik Araştırmalar Merkezi Depresyon Skalası”, algılanan stresi ölçmek için, “Algılanan Stres Ölçeği”, sosyal becerileri ölçmek için, “Sosyal Beceriler Envanteri”, temel yaşam olayları için, “Yaşam Deneyimleri Anketi”, öznel iyi olmayı ölçmek için “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, stres verici yaşam olayları ile sosyal beceriler anlamlı düzeyde ilişkili değildir. Ancak düşük algılanan stres düzeyi ile sosyal beceriler anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ayrıca algılanan stres düzeyindeki azalma, sosyal beceriler, depresyon belirtileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi azaltmıştır.

Lee (2007) tarafından yapılmış çalışmada, bir stresle baş etme yöntemi olarak dini inancın, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide moderatör rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 127 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, stres ve dini inanç aracılığı ile baş etme arasındaki etkileşim, stres ve depresyon arasında da tespit edilmiştir. Dini inanç aracılığı ile baş etme, stresin depresyon üzerindeki etkisini azaltmıştır.

Chang (2007) tarafından yapılan çalışmada, problem çözme stilleri ve psikolojik uyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda stresin, problem odaklı stil ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklayamadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 264 kolej öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, problem çözme stillerini ölçmek için “Problem Odaklı Baş Etme”, stresi ölçmek için “Algılanan Stres Envanteri”, yaşam doyumunu ölçmek için “ Yaşam Doyum Ölçeği”, psikopatolojik belirtileri ölçmek için “Gözden Geçirilmiş Psikolojik Belirti Listesi- 90” (SCL-90-R) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, problem odaklı baş etme stilinin psikolojik uyumla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ancak, stresin, problem odaklı baş etme tarzı ile psikolojik uyum arasındaki ilişkide tam bir medyatör rol oynamadığı anlaşılmıştır. Tepkisel baş etme tarzın (reactive style) psikopatolojik belirtilerle doğrudan ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak psikolojik uyum konusu değerlendirilirken problem odaklı baş etme tarzının da değerlendirilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır.

Ghorbani ve Krauss (2008) tarafından yapılmış çalışmada, genellenmiş algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkinin önemi ve kültürler arası bağlantılar incelenmiştir. Aynı zamanda her iki kültür içinde algılanan stres, kaygı, depresyon ve algılanan kontrol arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, İran’dan 191 gönüllü üniversite öğrencisi ve Amerika Birleşik Devletlerinden 197 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, algılanan stres, depresyon, kaygı ve

algılanan kontrol değişkenleri arasındaki ilişki düzeyi her iki toplum açısından da benzer çıkmıştır. Algılanan stresi kaygıya ve depresyona kıyasla daha iyi yordadığı anlaşılmıştır. Fakat Amerikan toplumunda algılanan kontrol düzeyinin depresyonu anlamlı bir şekilde daha iyi yordadığı tespit edilmiştir. Her iki toplum içinde, kaygı ve algılanan kontrol düzeyi, algılanan stres ve depresyon düzeyi arasındaki bağlantıyı açıklayabilmektedir. İran örnekleminde Amerikan örnekleminden farklı olarak, içsel kontrol düzeyi ile kaygı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak kültürler arası bağlamda, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi açıklamada kaygı ve algılanan kontrolün önemli birer değişken olduğu anlaşılmıştır.

Moeini ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada, algılanan stres, öz yeterlilik ve akıl sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İran Tharan'da lise öğrencisi 148 erkek ergen oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak, algılanan stresi ölçmek için, " Algılanan Stres Envanteri", öz yeterliliği ölçmek için "Genel Öz Yeterlilik", psikolojik iyi olmayı değerlendirmek için, "Goldberg'in Genel Sağlık Anketi" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek stresin düşük genel öz yeterlilikle ve zayıf akıl sağlığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterlilik ve genel akıl sağlığı arasında anlamlı ters bir ilişki saptanmıştır.

Trouillet ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada, stresle başa çıkmanın yaşa göre nasıl değiştiği, yaşın baş etme üzerindeki etkisine, baş etme kaynakları olan öz yeterlilik, algılanan stres ve sosyal destek memnuniyetinin aracılık edip etmediği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, toplum içinde yaşayan 22-88 yaş arası 153 katılımcı oluşturmaktadır. Ölçme araçları olarak, öz yeterliliği ölçmek için "Genel Öz Yeterlilik", sosyal desteği ölçmek için "Sosyal Destek Anketi", baş etmeyi ölçmek için "Baş Etme Yolları Kontrol Listesi", algılanan stresi ölçmek için " Algılanan Stres Envanteri", yaşam olaylarını değerlendirmek için " Sosyal Yeniden Uyum Değerlendirme Skalası", depresif duygu durumunu ölçmek için, "Geriatrik Depresyon Skalası" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları analiz edilirken bir birine rakip iki yapısal model kullanılmıştır. İlki M1 (yaş, baş etme sürecini doğrudan etkilemez), M2 (yaş, baş etme sürecini doğrudan etkiler). Araştırma sonuçları, yaş, baş etme sürecini doğrudan etkiler modelinin düzeltilmiş bir versiyonunu desteklemiştir. Yaş baş etme stratejilerinin hiçbirini yordayamamıştır. Bu baş etme stratejileri şu şekildedir, problem odaklı baş etme, öz yeterlilik ve sosyal destek memnuniyeti tarafından yordanmaktadır, duygu odaklı baş etme, sosyal destek memnuniyeti ve algılanan stres tarafından yordanmaktadır.

Schiffrin ve Nelson (2008) tarafından yapılan çalışmada, algılanan stres ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma örneklemini 100 kolej öğrencisi oluşturmuştur. Ölçme araçları olarak mutluluğu ölçmek amacıyla "Yaşam Doyum Ölçeği", algılanan stresi ölçmek için "Algılana Stres Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır.

Lien Chao (2011) tarafından yapılan çalışmada, stres, sosyal destek, problem odaklı başa çıkma ve iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal desteğin öğrencilerin problem odaklı baş etme yöntemleri ile pozitif ilişki içinde olup olmadığı, sosyal desteğin stres ve iyi olam arasındaki ilişki de moderatör rol oynayıp oynamadığı, problem odaklı baş etmenin stres ve iyi olma arasındaki ilişki de moderatör rol oynayıp oynamadığı sorularına yanıt aranmıştır. Araştırma örneklemini akıl sağlığı yerinde olan 459 kolej öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçme araçları olarak, algılanan stresi ölçmek için "Algılanan Stres Envanteri", sosyal desteği ölçmek için "Sosyal Destek Envanteri", baş etmeyi ölçmek için "Baş etme Envanteri", akıl sağlığını değerlendirmek için "Akıl sağlığı envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde sosyal desteğin, stres ve iyi olma arasındaki ilişki de moderatör rol oynadığı, bu moderatör bağlantı için de öğrencilerin problem odaklı baş etme yöntemlerinin medyatör rol oynadığı tespit edilmiştir. Stres, sosyal destek ve kaçıngan baş etme stilinin üç yollu etkileşiminin analizi sonucunda, kaçıngan baş etme stilinin çok kullanıldığı durumlarda, stres ve iyi olma arasındaki ilişkiyi, hem düşük hem yüksek sosyal destek durumunda negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Simons (2002) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye örnekleminde, kolej öğrencilerinde algılanan stres ve baş etme kaynaklarının ulaşılabilirliğinin yaşam doyumuna etkileri incelenmiştir. Araştırma örneklemini 172 kolej öğrencisi oluşturmuştur. Ölçme araçları olarak, algılanan stresi ölçmek amacıyla, "Algılanan Stres Envanteri", baş etme kaynaklarını ölçmek için "Stresle Baş etme Kaynakları Envanteri", yaşam doyumunu ölçmek için, " Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, algılanan stres ve baş etme kaynaklarının ulaşılabilirliğinin, yaşam doyumunu kısmen yordayabildiği tespit edilmiştir. Ayrıca, algılanan stres ve baş etme kaynaklarının ulaşılabilirliğinin yaşam doyumunu, her iki değişken ayrı ayrı ele alındığı duruma göre daha iyi yordadığı tespit edilmiştir. Bunu yanı sıra, yaşam doyumu, algılanan ekonomik iyi olma, sosyal destek ve gözlenen stres arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Bardavit (2007) tarafından yapılmış çalışmada, sağlık sektöründe çalışanların kişilik yapıları (nevrotiklik ve dışadönüklük), stresi değerlendirmeleri, stres ile baş etme yaklaşımları, iş doyumu ve algıladıkları stres düzeyi arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 71. kadın, 44. erkek toplam 115 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Eysenck Kişilik Envanteri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, İş Doyumu Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda nevrotiklik ile stresi değerlendirme yaklaşımlarından biri olan "tehdit" olarak algılamak arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki var iken dışadönüklüğün tehdit algısında anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Diğer yandan nevrotikliğin stresi değerlendirme yaklaşımlarının ters ucu olan pozitif mücadele potansiyeli (challenge) algısı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkisi var iken, dışadönüklük ile pozitif mücadele potansiyeli algısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Kişilik yapıları ve Stres ile Başa Çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkiler incelendiğinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İş doyumu ile kişilik yapıları arasındaki ilişki incelendiğinde nevrotikliğin iş doyumu üzerinde olumsuz yönde anlamlı bir ilişkisi bulunurken dışadönüklük ile iş doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kişilik yapılarından nevrotikliğin ve dışadönüklüğün algılanan stres ile olan ilişkisinde tehdit algısı, pozitif mücadele potansiyeli algısı ve stresle başa çıkma değişkenleri kontrol altına alındığında analizler yapılmıştır. Bu analizlerin sonucunda nevrotikliğin ve dışadönüklüğün algılanan stres üzerindeki anlamlı etkisinin azaldığı veya kaybolduğu saptanmıştır.

Psikolojik iyi olma konusuna ilişkin yurtdışında ve yurtiçinde yapılmış çalışmalar aşağıda genel olarak özetlenmiştir.

Ryff ve Heidrich (1997) geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki iyi olmalarını değerlendirmelerini nasıl etkilediği sorusunu ele almışlarıdır. Örneklem 308 genç, orta ve yaşlı yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılanlar geçmiş yaşam olaylarına yönelik envanterler ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri' ni cevaplandırmışlardır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda normal olayların şimdiki ve gelecekteki iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak farklı yaş gruplarında temel bazı etkiler göze çarpmaktadır. Genç yetişkinlerde yaşam etkinlikleri; orta yaşta olan yetişkinlerde arkadaş ve aile alanı; yaşlı yetişkinlerde ise öncelikle iş ve eğitim deneyimleri iyi olmanın en güçlü yordayıcılarıdır. Normal olmayan yani yoğun stres içeren olaylar sadece genç yetişkinlerde " bireysel gelişimin" anlamlı pozitif bir yordayıcısıdır.

Chang ve Joseph (2000) yasları 18-37 arasında değişen 107 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında "Eysenck Kişilik Envanteri", "İstek İndeksi / The Aspiration Index" , "Oxford Mutluluk Envanteri", "Kendini Gerçekleştirme İndeksi" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği"ni kullanmışlardır. Araştırmada kişilik ve istek ölçeklerinin puanlarının mutluluk, kendini gerçekleştirme ve benlik saygısını ne oranda yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda önceki araştırma bulgularına paralel olarak mutluluk, kendini gerçekleştirme ve benlik saygısının yüksek puanları ile yüksek dışadönüklük ve düşük finansal başarının ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Harrington ve Loffredo (2001) araştırmalarında psikolojik iyi olma, yaşam doyumu, benlik bilinçliliği ve dört Myers-Briggs Türü Gösterge (MBTI; Myers-Briggs Type Indicator) boyutlarının ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma yaş ortalamaları 31,4 olan, 79'u bayan, 18'i erkek olmak üzere toplam 97 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışmada ölçme aracı olarak Ryff'ın "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", "Yaşam Doyumu Ölçeği", revize edilmiş "Benlik Bilinçliliği Ölçeği" ve "MBTI (G Formu)" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda içedönüklerden daha yüksek psikolojik iyi olma ve yasam doyumu ve daha düşük benlik bilinçliliği gösteren dışadönükler ile MBTI'nın dört boyutunun üçünde anlamlı farklılıklar belirlenmiş, ayrıca psikolojik iyi olmanın boyutlarının çoğu ile benlik bilinçliliği arasında olumsuz ilişki olduğu görülmüştür.

Segrin ve Taylor (2007), pozitif insanlar arası ilişkiler, sosyal beceriler ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemini 703 yetişkinin oluşturduğu bu araştırmanın yaş aralığı 18-87 arasındadır. Sosyal becerilerin ölçümleri, diğerleriyle pozitif ilişkiler ve psikolojik iyi olusun yaşam memnuniyeti, çevresel idare, kendinden etkililik, umut, mutluluk, ve yaşamın kalitesini tamamlar şekilde çıkmıştır. Sonuçlar, sosyal becerilerin, psikolojik iyi yasamın bütün göstergeleriyle tutarlı bir şekilde ve pozitif olarak ilgili olduğunu göstermiştir.

Chang (2008) tarafından yapılan çalışmada, performans mükemmeliyetçiliği, iyimserlik (optimism), kötümserlik (pesimism) ve olumlu psikolojik işlevsellik (kendini kabul etme, diğerleri ile iyi ilişkiler ve kişisel gelişim gibi) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 246 orta yaş yetişkin katılmıştır. Ölçme aracı olarak, "Performans Mükemmeliyetçiliği Ölçeği", "Revize edilmiş Yaşam Yönelimi Ölçeği" ve "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, performans mükemmeliyetçiliğinin olumlu yönleri ile pozitif psikolojik işlevsellik arasında olumlu,

performans mükemmeliyetçiliğinin olumsuz yönleri ile pozitif psikolojik işlevsellik arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda, orta yaşlı bireylerde pozitif psikolojik işlevselliğin, iyimserlik ve kötümserliğin anlamlı yordayıcıları olmasına rağmen, pozitif ve negatif performans mükemmeliyetçiliğinin analize dahil olması modelin yordayıcılığını anlamlı bir şekilde yükseltmiştir.

Abbot, Croudace, Ploubidis, Kuh, richards ve Huppert (2008) tarafından yapılmış çalışmada, orta yaşlı bireylerin psikolojik iyi olmaları ve Eysenck'in kişilik tiplari arasındaki ilişki geniş bir yaş aralığını kapsayacak şekilde incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 1778 kadından oluşmuştur. Erkeklere ilişkin veri toplanamamıştır. Veriler çocukluktan başlayarak düzenli aralıklarla toplanmıştır. Kullanılan ölçme araçları, kişiliği değerlendirmek için "Eysenck Kişilik Envanteri", psikolojik iyi olmayı değerlendirmek içi "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", psikolojik ya da duygusal uyumu ölçmek amacıyla, 36 yaş civarı için "Şu anki Durum Testi", 43 yaş civarı bireyler için "Psikiyatrik Belirti Sıklığı Ölçeği", 47 ve 54 yaşlar arasındaki bireylerin psikolojik sıkıntılarını belirlemek için "Öz Bildirim Ölçeği" ve sosyo ekonomik sınıfı belirleme kriteri kullalnımıştır. Araştırma sonucunda, dışa dönük kadınlar iyi olmanın tüm boyutlarında yüksek puan almıştır. Erken nevrotizmin orta yaştaki iyi olma üzerindeki etkisi neredeyse tamamen psikolojik uyum aracılığı ile olduğu anlaşılmıştır. Dışadönüklüğün etkisinin ne duygusal uyum aracılığı ile olduğu ne de nevrotizme uyum sonrası azaldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak erken dönem yetişkin yaşamında dışadönüklük ve nevrotizmdeki kişisel farklılıklar orta yaştaki psikolojik iyi olma düzeyini etkilemektedir.

Liu ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi olma, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini beş farklı Japon üniversitesinde öğrenim gören 545 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, psikolojik iyi olmayı ölçmek için "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", depresyon ve anksiyeteyi ölçmek için "Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi olma ölçeklerinin kısmen depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, depresyon düzeyinin çevresel hakimiyet, diğerleri ile iyi ilişkiler ve kendini kabul tarafından anlamlı şekilde yordandığı, kaygının ise özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul değişkenleri tarafından anlamlı düzeyde yordandığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi olma ölçeklerinin Japon gençlerin iyi olma düzeylerini tespit etmede güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

Garcia ve Siddiqui (2009) tarafından yapılan çalışmada, hatırlanan yaşam olaylarının (iyi ya da kötü) psikolojik iyi olması ne düzeyde yordadığı ve psikolojik iyi olmanın da yaşam doyumunu ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 135 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, yaşam doyumunu ölçmek için "Yaşam Doyum Envanteri", psikolojik iyi olmayı ölçmek için "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu", pozitif ve negatif duyguları belirlemek için "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" , kişisel yaşam olaylarını ölçmek için "Yaşam Olayları Anımsama Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek olumlu duyguları olan ergenlerin yüksek psikolojik iyi olma gösterdikleri, düşük olumlu duyguları olan ergenlerin de aynı zamanda yüksek psikolojik iyi olma gösterdikleri anlaşılmıştır. Kendine zarar verici mizaçta olumlu ve olumsuz yaşam olaylarının psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordadığı, bunun yanında duygusal yönü zayıf olan mizaçta olumlu yaşam olaylarının psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Psikolojik iyi olmanın, kendini gerçekleştirme eğilimi yüksek olan grup hariç, tüm mizaç türlerinde yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Durkin ve Joseph (2009) tarafından yapılmış çalışmada, travma sonrası gelişimin iyi olma ile olan ilişkisinin, öznel iyi olma mı yoksa psikolojik iyi olma ile mi daha yüksek olduğu incelenmiştir. Araştırma örneklemini üzücü bir olay yaşamış 125 kolej öğrencisi oluşturmuştur. Kullanılan ölçme araçları, öznel iyi olmayı ölçmek için, "Olumlu ve Olumsuz Duygular Ölçeği", " Yaşam Doyum Ölçeği", psikolojik iyi olmayı ölçmek için "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri", yaşanan olayların etkisini ölçmek için "Olay Etkisi Ölçeği", bakış açısı değişikleri ölçmek için, "Bakış Açısındaki Değişiklikler Anketi" (Joseph, 1993), travma sonrası gelişimi ölçmek için, "Travma Sonrası Gelişim Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, travma sonrası gelişim envanterinden alınan yüksek puanların yüksek düzeyde iyi olma ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Bakış açısındaki değişikler anketinden alınan yüksek puanlar ile yüksek düzeyde olumlu duygu ve yüksek düzeyde psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçta, travma sonrası gelişimin öznel iyi olmaya göre psikolojik iyi olma ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Landa ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka, kişilik özellikleri ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 259 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Kullanılan ölçme araçları, duygusal zekayı ölçmek için "Trait Meta-Mood Scale",

kişilik özelliklerini ölçmek için “NEO Beş Faktör Envanteri”, psikolojik iyi olmayı ölçmek için “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”, İspanyol versiyonu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kişiliğin boyutlarından, düşük nevrotizm ve yüksek dışa dönüklük psikolojik iyi olma ile en yüksek ilişkiyi göstermiştir ve aynı zamanda psikolojik iyi olmanın en iyi yordayıcı oldukları anlaşılmıştır. Ayrıca kişilik faktörü kontrol edildiğinde, duygusal zekanın boyutları olan, yüksek düzeyde duygusal berraklık ve duygusal onarımın (emotional reapair) psikolojik iyi olmanın tutarlı iki yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır.

Salami (2011) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri ile beş kişilik faktörü arasındaki ilişki ve bu ilişki de duygusal zekanın moderatör rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Araştırma örneklemini lise ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan 400 öğrenci oluşturmuştur. Kullanılan ölçme araçları, kişiliği değerlendirmek için “NEO Beş Faktör Envanteri”, duygusal zekayı ölçmek için “Wong ve Law Duygusal Zeka Ölçeği”, psikolojik iyi olmayı ölçmek için “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zeka, dışa dönüklük, deneyime açıklık, uzlaşmacılık ve dürüstlük ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca duygusal zekanın, nevrotizm, dışa dönüklük ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide moderatör rol oynadığı anlaşılmıştır.

Cenkseven (2004) yaşları 17 ile 28 arasında değişen 205 kadın, 295 erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin iyi olma düzeyleri bazı değişkenler acısından incelenmiştir. Öğrencilerin sosyo-ekonomik statülerine göre “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel hakimiyet”, “bireysel gelişim”, “yasam amacı”, “kendini kabul” ve “psikolojik iyi olma-toplam” puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış ve analizi sonucunda öğrencilerin alt-orta veya üst sosyo-ekonomik statüde olmalarına göre “diğerleriyle olumlu ilişkiler” puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda ayrıca psikolojik iyi olma toplam puan ortalamaları üzerinde cinsiyetin anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik iyi olmanın yordayıcısı olarak öğrenilmiş güçlüğün en yüksek değeri aldığı görülmüştür. Diğer güçlü yordayıcıların ise dışadönüklük ve nevrotizm olduğu tespit edilmiştir.

Gürel (2009) tarafından yapılan çalışmada, bütünsel ve ayrıntısal düşünme stillerinin lisans öğrencilerinin psikolojik iyi olma haline etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 372 (213 kadın, 159 erkek) Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisi katılmıştır. Nitel

veriler, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Düşünme Stilleri Envanteri ile toplanmıştır. Sonuçlar, bütünsel düşünme puanları düşük olanların, iyi olma hali sonuçlarının ayrıntısal düşünme anketinde düşük veya yüksek puan almalarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ek olarak, bulgular, psikolojik iyi olma hali yüksek olan bireylerin düşünme stillerinden birini tercih etmeleri ve bu stilde de yüksek seviyede olduğunu göstermiştir. Buna karşın, istatistiksel analizler bütünsel düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Benzer şekilde ayrıntısal düşünme anketinde yüksek puan alanlar ile düşük puan alanların psikolojik iyi olma puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirirken erkeklerin kadınlardan daha yüksek bütünsel düşünme seviyesi bildirdikleri gözlenmiştir.

Kapıkıran (2009) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeyleri ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Pamukkalae Üniversitesinde öğrenim gören 350 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Ölçme araçları, psikolojik iyi olmayı ölçmek amacıyla "Psikolojik İyi Olma Ölçekleri" Türkçe uyarlaması (Cenkseven, 2004), sosyal bağlılığı ölçmek amacıyla "Sosyal Bağlılık Ölçeği" Türkçe uyarlaması (Duru, 2007) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal bağlılık ve psikolojik iyi olmanın alt boyutları olan, diğerleri ile iyi ilişkiler, özerlik, çevresel hakimiyet, kendini kabul, yaşam amacı, bireysel gelişim ile anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, sırasıyla, kendini kabul, bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler alt boyutlarının sosyal bağlılığı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak demografik değişkenlerden yalnızca gelir düzeyi sosyal bağlılığı yordayan bir değişken olarak tespit edilmiştir.

Anlı (2011) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Sakarya Üniversitesinin çeşitli bölümlerinden 607 öğrenci oluşturmuştur. Ölçme aracı olarak "Kendini Sabotaj Ölçeği" ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin, psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve algılanan gelir düzeyine göre anlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılacak model, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplama sürecine ilişkin plan ve toplanacak verilere uygulanacak istatistiksel teknik üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin algılanan stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve algılanan stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerisinin aracı ve düzenleyici rolünü incelemeye yönelik betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi olma düzeyidir. Bağımsız değişkenler ise algılanan stres düzeyi ve sosyal problem çözme becerileridir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Adana ili Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2011-2012 eğitim öğretim dönemi içerisinde lisans eğitimi gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklemi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinden çalışmaya katılmaya gönüllü 350 (%67.8) kadın ve 164 (%32.2) erkek toplam 514 öğrenciden oluşmuştur. Örnekleme alınan öğrenciler 18-25 yaş arasında olup, yaş ortalaması 20.9, standart sapması (Ss) 2,02'dir

Öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1

Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı ve Örneklem İçi Yüzdeleri

Öğrenim Düzeyi	Anne		Baba	
	F	%	f	%
Okur-Yazar Değil	88	17.1	28	5.4
İlkokul	245	47.7	205	39.9
Orta Okul	57	11.1	58	11.3
Lise	94	18.3	140	27.2
Yüksek Okul/Üniversite	30	5.9	83	16.1
Toplam	514	100	514	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %47.7'si ilkokul mezunudur ve ilkokul mezunu anneye sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin annelerinin yalnızca %5.9'u yüksek okul ya da üniversite mezunudur. Öğrencilerin babalarının ise %39.9'u ilkokul mezunudur ve ilkokul mezunu babaya sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin babalarının %16.1'inin ise yüksek okul ya da üniversite mezunudur. Öğrencilerin babalarının annelere göre daha yüksek eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir düzeyi, %32'sinin 1000 TL'nin altında, %45'inin 1001-2000 TL arasında, %1.4'nün 4000 TL üzeri gelire sahip olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin aylık gelir düzeyi, %31.9'unun 260 TL, %11'nin 260 TL altı, %24'nün 500 TL üzeri olduğu anlaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Psikolojik iyi Olma Ölçekleri, Ryff (1989a) tarafından bireyin psikolojik iyi olma düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Model psikolojik iyi olmaya bütünleştirici bir tanımlama getirmektedir. Ölçekler toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Ryff'ın geliştirmiş olduğu bu çok boyutlu ölçme aracı, psikolojik iyi oluş kavramının felsefi temeli ile yakından ilişkili olup, bu felsefi temeli iyi temsil ettiği için tercih edilmiştir. Ölçeğin tercih edilmesi ile ilgili diğer bir neden ise ölçeğin geçerlik ve güvenirliğe ilişkin değerlerin yüksek olmasıdır (Ryff, 1989a). Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yasam amacı ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi olma ölçeğinin her biri 14 maddeden

oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır. Bu faktörler arasında orta derecede ilişki bulunmaktadır. Ayrıca geleneksel iyi olma ölçüm araçları ile arasında da yüksek olmayan bir ilişki bulunmaktadır (Ryff, 1989a). Buna ek olarak genç yetişkinler, orta yaşlı yetişkinler ve yaşlılar da bu ölçekten aldıkları değeler de anlamlı düzeyde farklılaşmaktadırlar (Ryff, 1989a; 1995).

Cenkseven (2004) tarafından yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçeye uyarlama çalışmasından alınan sonuçlara göre, psikolojik iyi olma ölçeğinin 84 maddesinin ölçeğin toplamından alınan puanlarla olan korelasyonları .25 ile .57 arasında değişmektedir. Ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir, "Diğerleri ile olumlu ilişkiler" için .83, "Özerklik" için .78, "Çevresel Hakimiyet" için .77, "Bireysel Gelişim" için .74, "Yaşam Amacı" için .76, "Kendini kabul" için .79 bulunmuştur. Ölçeğin tamamının iç tutarlılık kat sayısı, .93 olarak tespit edilmiştir. Sekiz hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği ise tüm ölçek için .84 olarak tespit edilmiştir.

Cenkseven (2004) tarafından yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçeye uyarlama çalışmasından alınan sonuçlara göre, Psikolojik iyi olma (PİOÖ) ölçeğinin alt faktörlerinin kendi aralarında ve ölçeğin toplamı ile olan korelasyonları .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlilik için, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Yaşam Yönelimi ölçeği (YYÖ), Zung Depresyon Ölçeği (ZDÖ), Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ), Olumlu – Olumsuz Duygu Ölçeği (OODÖ) ve Rotter iç-dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ) kullanılmıştır. PİOÖ ölçekleri ile RBSÖ arasında -.18 ve -.71 arasında değişen anlamlı ve negatif korelasyonlar belirlenmiştir. YYÖ ile PİOÖ ölçekleri arasında "Özerklik ölçeği" dışında .20 ile .48 arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. YDÖ ile PİOÖ ölçekleri arasında .25 ile .63 arasında değişen anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. OODÖ ile PİOÖ ölçekleri arasında olumlu duygu puanı ile .23 ile .52 arasında anlamlı, olumsuz duygu puanı -.27 ile -.53 arasında negatif yönde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. RİDKOÖ ile PİOÖ arasında -.16 ile -.39 arasında anlamlı negatif korelasyonlar tespit edilmiştir. ZDÖ ile PİOÖ arasında -.47 ile -.72 arasında değişen negatif yönde anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Ayrıca Akın (2008) Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin Türkçe formunun faktör yapısını incelemiş ve açımlayıcı faktör analizi sonucunda tüm maddelerin orijinal forma uygun olarak kendi boyutlarında yer aldıklarını ve bu boyutların toplam varyansın %68'ini açıkladığını belirlemiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda göre

ise ölçek orijinalinde olduğu gibi altı boyut için iyi uyum değerleri vermiştir (RMSEA=.072, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, GFI=.93 ve SRMR=.062).

Bu çalışmada elde edilen verilerle yapılan analizler neticesinde, psikolojik iyi olma ölçeklerinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları "Diğerleri ile Olumlu İlişkiler" için .81, "Özerklik" için .71, "Çevresel Hakimiyet" için .66, "Bireysel Gelişim" için .72, "Yaşam Amacı" için .76 ve "Kendini Kabul" için .79 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık kat sayısı .92 olarak tespit edilmiştir.

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Bir kendini değerlendirme ölçeği olan ASÖ, en genel haliyle yaşanan stresin düzeyini, bireyin yaşamını ne ölçüde öngörülemez, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Stresin ölçülmesine ihtiyaç duyulan birçok çalışmada kullanılan ölçek, bireylerin son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ila 5 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Bazı maddeler ters kodlanır ve bu işlem yapıldıktan sonra maddelerden alınan puanlar toplanır. Elde edilen bu puan yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyini belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .84, iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısın ise .85 olduğu bildirilmiştir (Akt: Yerlikaya, 2009).

Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Orijinal formdaki 14 madde Türkçeye çevrilmiştir. 246 üniversite öğrencisi ile yapılan uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılık alfa katsayısının .84 olduğu, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri kullanılarak yapılan ölçüt bağımlı geçerlilik analizinde ise ölçüt bağımlı geçerliliğinin olduğu tespit edilmiştir (Yerlikaya, 2009).

Bu araştırma kapsamında Algılanan Stres Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Formu (SPÇE-KF)

D' Zurilla ve arkadaşları (D' Zurilla ve ark., 1995; Maydeu-Olivares ve D' Zurilla, 1996; Social Problem Solving Inventory; SPSI) geliştirdikleri Sosyal Problem Çözme Envanterini ilerleyen yıllarda gözden geçirerek yenilemişler ve oluşturdukları bu yeni ölçeğe Revize Edilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri (D' Zurilla ve ark., 2002; Social Problem Solving Inventory-Revised ;SPSI-R) adını vermişlerdir (D' Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004; Akt. Çekici, 2009).

Gözden Geçirilmiş Sosyal Problem Çözme Envanteri (SPÇE-G) (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002), 0 "Benim için hiç doğru değil" ve 4 "Benim için çok doğru" arası puanlanan 5 basamaklı Likert tipi 52 maddeden oluşmaktadır. SPÇE-G, sosyal problem çözme sürecinin farklı yönlerini değerlendiren beş alt ölçekten oluşmaktadır: (1) Pozitif problem yönelimi (PPY, 5 Madde), (2) negatif problem yönelimi (NPY, 10 madde), (3) rasyonel problem çözme tarzı (RPÇT, 20 madde), (4) dürtüsel-dikkatsiz problem çözme tarzı (DDPÇT, 10 madde), (5) kaçıngan problem çözme tarzı (KPÇT, 7 madde). Yirmi beş maddelik SPÇE-G'nin kısa formu (SPÇE-KF) bir önceki cümlede sayılan ve her biri beş maddelik ölçeklerden oluşmaktadır. Toplam 25 madde vardır. SPÇE-KF için ölçek puanları 0 ile 4 arasında değişmektedir. Alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100'dür. Yüksek puanlar daha iyi problem çözme yeteneğine işaret etmektedir. Özgün SSÇE-G'nin, sosyal sorun çözme yapısını ölçmede yüksek düzeyde uygun olduğu ve yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir (Akt: Eskin ve Aycan, 2009; D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002).

Ölçeğin Türkçe olarak iki uyarlaması bulunmaktadır. Eskin ve Aycan (2009) ve Çekici (2009) tarafından bu uyarlamalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada Çekici (2009) tarafından gerçekleştirilmiş olan uyarlama kullanılmıştır.

Çekici (2009) tarafından gerçekleştirilen uyarlamadaki her bir alt ölçeğe ait maddeler şu şekildedir; Probleme Olumlu Yönelim alt ölçeğinde madde 4, 5, 13, 15 ve 22; Probleme Olumsuz Yönelim alt ölçeğinde madde 1, 3, 7, 8 ve 11; Rasyonel Problem Çözme alt ölçeğinde madde 12, 16, 19, 21 ve 23; Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz alt ölçeğinde madde 2, 14, 20, 24 ve 25; Kaçınan Tarz alt ölçeğinde ise madde 6, 9, 10, 17 ve 18 yer almaktadır. Ölçme aracında tersten puanlanan maddeler yoktur. Her bir alt ölçeğe ait toplam puan elde etmek için o alt ölçeğe giren maddelere ait puanların toplanması

yeterlidir. Ancak ölçekten genel toplam puan elde edebilmek için özel bir formülün uygulanması gerekir. Genel toplam puan için uygulanması gereken formül şöyledir;

SPÇE-KF Genel Toplam Puan =
POY tp + RPÇ tp + (20-POSY tp) + (20 –DDT tp) + (20 –KT tp)
Not: POY tp: Probleme Olumlu Yönelim Toplam Puanı; RPÇ tp: Rasyonel Problem Çözme Toplam Puanı; POSY tp: Probleme Olumsuz Yönelim Toplam Puanı; DDT tp: Dikkatsiz/Dürtüsel Tarz Toplam Puanı; KT tp: Kaçınan Tarz Toplam Puanı

Ölçeğin uyarlama sürecinde önce çeviri aşaması gerçekleştirilmiştir. Daha sonra geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak amacıyla üç farklı örneklemden açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan üç analiz sonucunda ölçeğin orijinal formda olduğu gibi 5 faktörlü bir yapı sergilemediği, Rasyonel Problem Çözme ve Probleme Olumlu Yönelim faktörlerinin bir faktöre yığıldığı ve bu nedenle 4 faktörlü bir yapının ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Bu nedenle bu ölçek kullanıldığında alt ölçekler üzerinden değil toplam puan üzerinden işlem yapılmaktadır.

Bu noktadan sonra yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 4 faktörlü yapının uygun olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin dört faktörlü yapıdan oluşan uyarlamasının geçerli olduğu yapılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinden anlaşılmaktadır (Çekici, 2009).

Ölçüt bağıntılı geçerliği test etmek amacıyla, SPÇE-KF ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak, 1990; Akt., Çekici, 2009), Yaşam Doyum Ölçeği (Yetim, 1991; Akt., Çekici, 2009), Problem Çözme Envanteri arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Sonuçta SPÇE-KF ile diğer tüm ölçekler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Çekici, 2009).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında, test-tekrar-test, Cronbach alfa ve madde toplam puan korelasyonları hesaplanmıştır. Test-tekrar-test analizi sonucunda, ölçeğin güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Her bir alt ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise, Rasyonel Problem Çözme ve Olumlu Problem Yönelimi (RPÇOPY) için .81, Probleme Olumsuz yönelim için .76, Kaçıngan Yaklaşım için .74, Dikkatsiz ve Dürtüsel Yaklaşım için .61 olarak bulunmuştur. Buradan da ölçeğin istenilen düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu anlaşılmaktadır. Maddelerin toplam puanla olan korelasyonu .01 düzeyinde anlamlı çıkmıştır. Yalnızca Madde 14'ün toplam puanla

olan korelasyon değerinin anlamlı düzeyde olmadığı anlaşılmıştır. Ancak ölçeğin yapısının bozulacağı değerlendirildiği için madde ölçekten çıkartılmamıştır (Çekici, 2009).

Bu çalışmada elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda her bir alt ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. İç tutarlık katsayıları "Rasyonel Problem Çözme" için .80, "Probleme Olumlu Yönelme" için .76, " Probleme Olumsuz Yönelme" için .79, " Kaçıngan Yaklaşım" için .78, "Dikkatsiz Dürtüsel Yaklaşım" için .68 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin tamamının iç tutarlılık katsayısının ise .61 olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

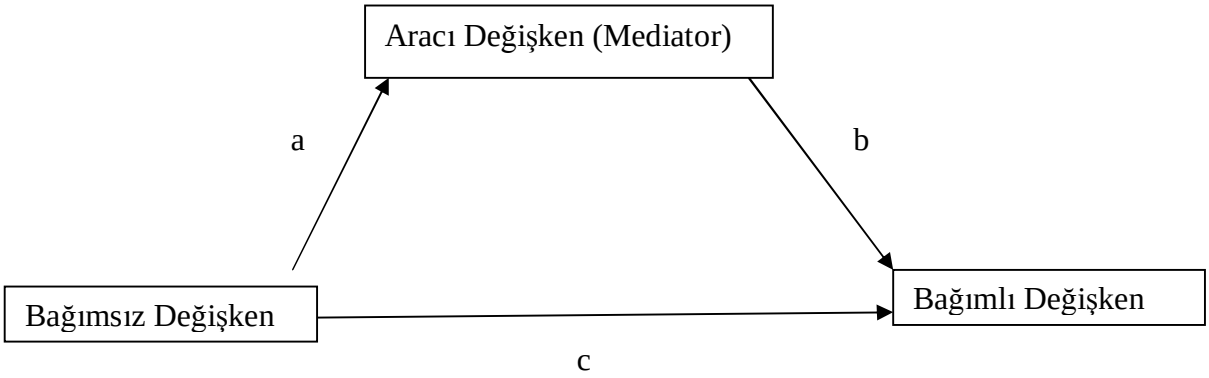
Veri toplama işlemi sınıf ortamında gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler Eğitim Fakültesinde verilerin toplanmasına yardımcı olmayı kabul eden öğretim üyelerinden randevu alınarak, bu öğretim üyeleri tarafından belirlenen ders saatlerinde, sınıf ortamında toplu olarak uygulanmıştır. Uygulamalar bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin sıralaması, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Problem Çözme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği şeklindedir. Bir kişinin tüm ölçekleri doldurma süresi ortalama 25 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanılan verilere öncelikle temel istatistiksel analizler uygulanmış daha sonra gerekli analizler yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracı (medyatör) ve/veya düzenleyici (moderatör) rol oynamakta mıdır, sorusuna yanıt bulmak amacıyla, aracı etki sınaması için SOBEL Test Analizi (bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiye dolaylı ekti eden aracı değişkenleri doğrudan tespit etmede kullanılan bir regresyon eşitliği modeli), düzenleyici etki sınaması için Hiyerarşik Regresyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Aşağıda aracı ve düzenleyici etki sınamalarına ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Aracı (Mediator) Etki: Genel olarak değerlendirildiğinde, yordayıcı değişken ve bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ilişkiyi açıklayabilen değişkenin aracı değişken olduğu söylenebilir. Aracı değişken çevresel olayların nasıl olup da anlamlı bir

içsel psikolojik duruma dönüştüğünü açıklar. Düzenleyici değişken kesin bir etkiyi belirlemeye çalışırken, aracı değişken bu tip bir etkinin nasıl ya da neden ortaya çıktığını açıklamaya çalışır. Aracı değişken etkisini açıklayan model Şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. Aracı değişken modeli

Bir değişken aracı değişken olarak işlev görüyorsa aşağıdaki durumlar ortaya çıkar: (a) bağımsız değişkenin değişim düzeyi aracı değişken olarak varsayılan değişkendeki değişimi anlamlı düzeyde açıklar (örn: İz *a*), (b) aracı değişkendeki değişim bağımlı değişken üzerindeki değişimi anlamlı düzeyde açıklayabilir (örn: İz *b*) (c) ve iz *a* ve iz *b* kontrol edildiğinde, daha önce bağımsız ve bağımlı değişken arasıda anlamlı olan ilişki artık anlamlı değilse, yani İz *c* sıfır olduğunda en güçlü aracılık etkisi kendini gösteriyor demektir. İz *c* sıfıra düşürüldüğünde, tek ve baskın bir aracı değişken için güçlü bir kanıt elde etmiş oluruz. Eğer İz *c* sıfır değilse, bu da birden çok aracı değişken olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni de psikolojinin çoğu alanında çoklu nedenler ilkesinin geçerli olmasıdır. Bu bağlamda, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi ortadan kaldıran aracı değişkenler aramak yerine bu ilişkiyi azaltan aracı değişkenleri aramak daha gerçekçi bir amaç olur (Baron ve Kenny, 1986).

Baron ve Kenny (1986)' ye göre aracı etkiyi test etmek için üç regresyon eşitliğinin yordanması gerekir; ilk eşitlikte bağımsız değişken aracı değişkeni etkilemeli, ikinci eşitlikte bağımsız değişken bağımlı değişkeni etkilemeli, üçüncü eşitlikte ise aracı değişken bağımlı değişkeni etkilemelidir. Her bir eşitlik için farklı katsayılar yordanmalı ve test edilmelidir. Hiyerarşik ya da aşamalı (stepwise) regresyona ya da kısmi ya da yarı kısmi korelasyon hesaplamaya gerek yoktur.

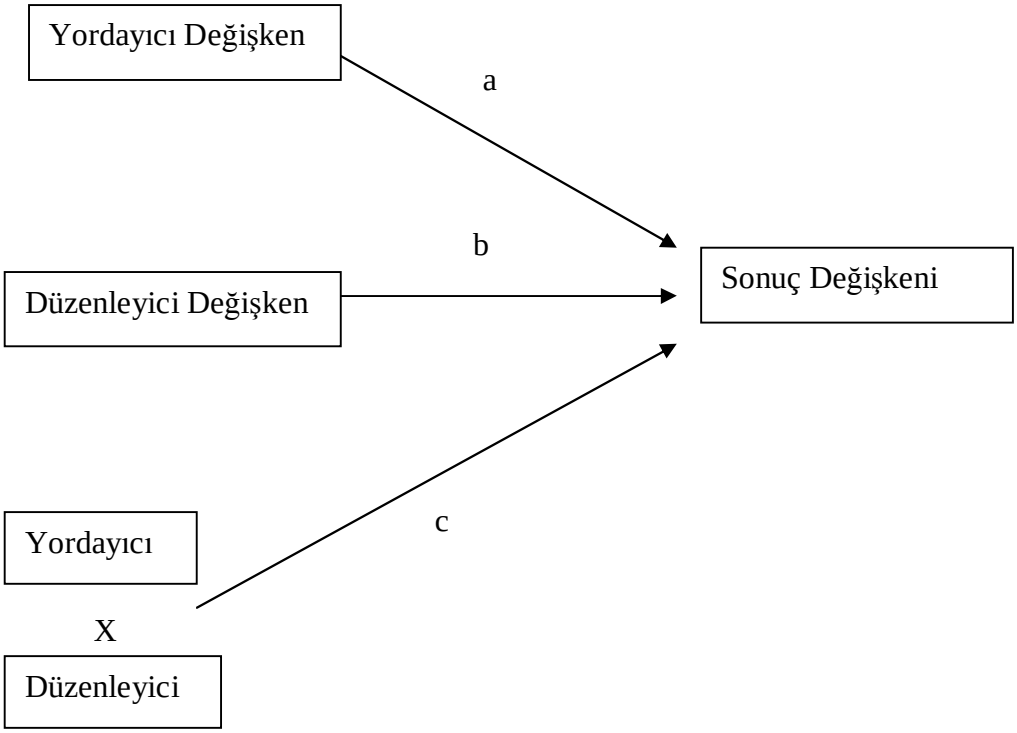
Bu üç regresyon eşitliği aracı modelin bağlantılarının test edilmesini sağlar. Aracı etkiyi saptamak için aşağıda belirtilen koşullar sağlanmalıdır; ilk olarak birinci

eşitlikte bağımsız değişken aracı değişkeni etkilemelidir, ikinci olarak ikinci eşitlikte bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni etkilediği gösterilmelidir, son olarak da üçüncü eşitlikte aracı değişken bağımlı değişkeni etkilemelidir. Eğer bu üç koşul beklenilen yönde çıkarsa, bu durumda üçüncü eşitlikteki bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ikinci eşitliktekinden daha az olmak zorundadır. Aracı değişken kontrol edildiğinde bağımsız değişkenin tüm etkisi ortadan kalkarsa bu durumda mükemmel aracı etki elde edilmiş olur. Çünkü bağımsız değişkenin aracı etkiye neden olduğu varsayılmaktadır, bu iki değişken (bağımsız ve aracı) ilişkili olmak durumundadır. Bağımsız değişken ve aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yordanan etkisi düşünüldüğünde, bağımsız değişken ve aracı değişken arasındaki ilişki çoklu eşdoğrusallığa neden olur. Bu durum, üçüncü eşitlikteki katsayıların testteki gücünün azalmasıyla sonuçlanır (Baron ve Kenny, 1986).

Sobel (1982) tarafından geliştirilen aracı etki analizi ise daha karmaşık modellerde de uygulanabilmektedir (Akt: Baron ve Kenny, 1986).

Düzenleyici (Moderator) Etki: Değişken: Genel anlamda düzenleyici değişken, niteliksel (cinsiyet, ırk vb. gibi) ya da niceliksel (ödül miktarı gibi) bir değişkendir, bu değişken bağımsız ya da yordayıcı değişkenle bir bağımlı ya da kıstas/ölçüt değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve/veya gücünü etkiler. Örneğin, yaşam olayları ve yaşanan hastalıkların şiddeti arasında pozitif bir ilişki vardır, ancak bu ilişki kontrol edilebilen yaşam olaylarına (boşanma gibi) göre kontrol edilemeyen yaşam olaylarında (eşin ölümü gibi) daha yüksektir. Yaşam olayları ve hastalıkların şiddeti arasındaki bu ilişkinin gücünü bireyin yaşam olayları üzerindeki kontrolünün belirlediği anlaşılmaktadır (Baron ve Kenny, 1986).

Düzenleyici değişkeni açıklayan model Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. Düzenleyici değişken modeli

Modelin açıklandığı Şekil 1'de sonuç değişkenine yönelen üç yol/iz (path) vardır. Yordayıcı değişkenden sonuç değişkenine (iz *a*), düzenleyici değişkeden sonuç değişkenine (iz *b*) ve yordayıcı değişken ile düzenleyici değişken arasındaki etkileşimden sonuç değişkenine (iz *c*). Düzenleyici değişken hipotezi yol *c*'nin yani etkileşimin anlamlı olup olmadığını ele alır. Hem yordayıcı hem de düzenleyici değişkenin ana etkileri anlamlı olabilir ancak bu anlamlı ilişki düzenleyici değişken hipotezini test etmeyle doğrudan ilişkili değildir.

Sonuç olarak yorumlanabilir bir etkileşim olduğunu söyleyebilmek için düzenleyici değişkenin hem yordayıcı hem de bağımlı değişkenle ilişkili olmaması arzu edilir. Aracı değişken (mediator) ve yordayıcı değişken arasındaki ilişkiden farklı olarak düzenleyici değişken, yordayıcı değişkenle bağımlı değişken üzerinde aynı düzede, öncelik sonralık durumu olmadan etki etmektedir. Bu da şu anlama gelmektedir düzenleyici değişken daima bağımsız bir değişken gibi işlev görürken, aracı değişken (mediator), neden ve sonuç arasındaki geçişi(akışı) sağlar (Baron ve Kenny, 1986).

Bu çerçevede düzenleyici etki, iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişkenin (moderator) bir fonksiyonu olarak değişmesidir. Bu nedenle de gerçekleştirilecek olan istatistiksel analiz bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde düzenleyici değişkenin bir fonksiyonu olarak değişen etkilerini ölçebilmeli ve

test edebilmelidir. Bu farklı etkileri ölçmek ve test etmek bir ölçüde bağımsız değişkenin ve düzenleyici değişkenin ölçüm düzeyine göre değişir. Hem bağımsız değişkenin hem de düzenleyici değişkenin sürekli olduğu durumda eğer düzenleyici değişkenin, bağımsız değişken ve bağımlı değişken ilişkisine doğrusal (linear) olduğu varsayılıyorsa hiyerarşik regresyon analizi yaklaşımı uygundur (Baron ve Kenny, 1986).

Frazier, Tix ve Baron (2004)'e göre bağımsız değişkenin ve düzenleyici değişkenin her ikisinin de kategorik olduğu durumlarda ANOVA'nın kullanılması mümkündür. Ancak bu durumda bile çoklu regresyon prosedürlerinin kullanılabileceği belirtilmektedir. Fakat bağımsız ya da düzenleyici değişkenlerden herhangi birinin sürekli olması durumunda mutlaka regresyon prosedürlerinin kullanılması önerilmektedir. Çünkü regresyon prosedürleri değişkenlerin sürekli yapısının korunmasına imkan vermektedir ve değişkenlerin kategorikleştirilmesi ile oluşturulan yapay grupların karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA'yla ortaya çıkması olası sorunlar, regresyon analizinde yaşanmamaktadır (Akt: Yerlikaya, 2009).

Bir düzenleyici etki testi her şeyden önce iyi tanımlanmış bir kuramsal temel dayanmalıdır. Hem düzenleyici değişkenin seçimi hem de etkileşimin doğasına ilişkin öne sürülen hipotez teorik bir temele sahip olmalıdır. Cohen, Aiken ve West (2003) iki sürekli değişken arasında olabilecek üç tür etkileşim tanımlaşmıştır:

Zenginleştirici (enhancing) etkileşimler: Hem yordayıcı hem de düzenleyici değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aynı yönde olduğu ve birlikte daha güçlü bir etkiye sahip oldukları etkileşimler.

Tampon (buffering) etkileşimler: Düzenleyici değişkenin, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini azaltıcı bir etkiye sahip olduğu etkileşimler.

Uzlaşmaz (antagonisitc) etkileşimler: Yordayıcı ve düzenleyici değişkenin bağımlı değişken üzerinde aynı etkiye sahip olduğu ancak etkileşimin ters yönde bir etkiye sahip olduğu etkileşimler.

Düzenleyici etki sınamasında üstünlüğü kanıtlanmış hiyerarşik regresyon analizi için 5 basamaklı bir prosedür izlenmektedir (Frazier, Tix ve Baron, 2004; Akt., Yerlikaya, 2009).

1. Basamak: Kategorik değişkenin kod değişkenleriyle temsil edilmesi

Eğer yordayıcı ya da düzenleyici değişkenlerden herhangi biri ya da her ikisi de kategorik bir değişkense, yapılacak ilk iş bu değişkenlerin kod değişkenlerle (code varibles) temsil edilmesidir.

Bu çalışmada hem bağımsız hem de düzenleyici değişkenler sürekli düzeyde ölçülmüş olduğu için bu basamakta belirtilen işlemleri gerçekleştirmek gerekmemiştir.

2. Basamak: Sürekli değişkenlerin ortalaması (centering) ya da standartlaştırılması (standardizing)

Yapılacak ikinci iş eşit aralıklı ya da oranlı ölçekle ölçülmüş sürekli bir yapıya sahip yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerin ortalanması ya da standartlaştırılmasıdır.

a) Ortalama (centering): bu değişkenlere ait dağılımlardaki her bir ölçümün örneklem ortalaması ile olan farklarının hesaplanarak ortalaması 0 (sıfır) olan yeni bir dağılım elde edilmesidir.
b) Standartlaştırma (standardizing): bu değişkenlere ait dağılımlardaki her bir ölçümün z değerinin hesaplanarak ortalaması 0 (sıfır) ve standart sapması bir (1) olan yeni bir dağılım elde edilmesidir.

Yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerin ortalanması ya da standartlaştırılması gereklidir çünkü bu yapılmadığı takdirde yordayıcı ve düzenleyici değişkenin çarpımı ile oluşturulacak olan etkileşim terimi, yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerle çok yüksek düzeyde ilişkili olacaktır. Bu sayede regresyon eşitliğindeki değişkenlerin yüksek düzeyde ilişkili olması sorunu (multicollinearity) aşılmış olacaktır.

Bu çalışmaya konu olan yordayıcı değişkenler ve düzenleyici değişkenler sürekli düzeyde ölçülmüş olduğu için düzenleyici etki sınaması için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi öncesinde bu değişkenler ortalanmıştır (centered).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki de sosyal problem çözme becerilerinin aracı ve düzenleyici etkisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları toplam puanların ve alt ölçeği olan ölçeklerin alt ölçeklerine ait puanların ortalama ve standart sapmaları belirlenmiş (Tablo 2 ve Tablo 3) bunun yanında öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı ANOVA ile incelenmiştir.

Tablo 2

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Problem Çözme Envanteri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Yüksek En Düşük Değerler

	N	En Düşük	En Yüksek	$\overline{X}$	S
ASÖ	514	0	40	20.55	6.39
SPÇE	514	12	98	65.82	13.93
PİO	514	207	478	317.78	48.50

**Not.* ASÖ= Algılanan Stres Ölçeği, SPÇE= Sosyal Problem Çözme Envanteri, PİO= Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Araştırmada kullanılan üç ölçeğin toplam puanları için değerlendirme yapıldığında, ASÖ için aritmetik ortalamanın, $\overline{X}$ =20.55, standart sapmanın ise S=6.39 olduğu, SPÇE için aritmetik ortalamanın, $\overline{X}$ =65.82, standart sapmanın, S= 13.93 olduğu, PİÖ için aritmetik ortalamanın, $\overline{X}$ =317.78, standart sapmanın, S= 48.50 olduğu görülmektedir.

Sosyal Problem Çözme Envanterinin alt ölçeklerine ait betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Sosyal Problem Çözme Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların, Aritmetik Ortalaması, Standart Sapması ve En Yüksek ve En Düşük Değerleri

	N	En Düşük	En Yüksek	$\overline{X}$	S
POY	514	0	21	12.62	3.81
POSY	514	0	20	8.72	4.12
RPÇ	514	0	23	13.49	3.75
DDT	514	0	20	6.15	3.64
KT	514	0	20	5.40	4.05

**Not.* POY= Probleme Olumlu Yaklaşım, POSY= Probleme Olumsuz Yaklaşım, RPÇ= Rasyonel Problem Çözme, DDT= Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Tarzı, KT= Kaçıngan Problem Çözme Tarzı.

Öğrencilerin Sosyal Problem Çözme Envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde, probleme yaklaşım tarzları içinde, probleme olumlu yaklaşma tarzı (POY) alt ölçeğinin aritmetik ortalamasının ($\overline{X}$=12.62) probleme olumsuz yaklaşma tarzı (POSY) alt ölçeğinin aritmetik ortalamasından ($\overline{X}$=8.72) daha yüksek olduğu görülmektedir. Problem çözme tarzları ele alındığında, rasyonel problem çözme tarzının (RPÇ) aritmetik ortalamasının ($\overline{X}$=13.49), dürtüsel problem çözme tarzının (DDT) aritmetik ortalamasından ($\overline{X}$=6.15), dürtüsel problem çözme tarzının aritmetik ortalamasının da kaçıngan problem çözme tarzının (KT) aritmetik ortalamasından ($\overline{X}$=5.40) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin alt ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların, Aritmetik Ortalaması, Standart Sapması ve En Yüksek ve En Düşük Değerler

	N	En Düşük	En Yüksek	$\overline{X}$	S
DİĞOLİLİS	514	25	84	65.16	11.60
ÖZERK	514	17	84	58.52	9.82
ÇEVHAK	514	29	120	61.41	10.24
BİRGEL	514	33	81	65.31	8.69
YAŞAM	514	29	84	63.27	10.47
KENAKB	514	18	81	58.08	11.47

**Not.* DİĞOLİLİS= Diğerleri İle Olumlu İlişkiler, ÖZERK= Özerklik, ÇEVHAK= Çevresel Hakimiyet, BİRGEL= Bireysel Gelişim, YAŞAM= Yaşam Amacı, KENKAB= Kendini Kabul.

Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde, en yüksek aritmetik ortalamanın ($\overline{X}$=65.31) bireysel gelişim alt ölçeğinde, daha sonra diğerleri ile olumlu ilişkiler ($\overline{X}$=65.16) alt ölçeğinde, daha sonra yaşam amacı ($\overline{X}$=63.27) alt ölçeğinde, daha sonra çevresel hakimiyet ($\overline{X}$=61.41) alt ölçeğinde, daha sonra özerklik ($\overline{X}$=58.52) alt ölçeğinde ve en düşük aritmetik ortalamanın da kendini kabul ($\overline{X}$=58.08) alt ölçeğinde olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan ANOVA Tablo 5'te verilmiştir.

ANOVA testi uygulanmadan önce testin varsayımları için gerekli analizler yapılmış ve verilerin test için gerekli varsayımları karşıladığı görülmüştür.

Tablo 5

Öğrencilerin Cinsiyetlerine göre Algılana Stres Ölçeği, Sosyal Problem Çözme Becerileri Envanteri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Aldıkları Toplam Puanların ANOVA Testi Sonuçları

	Cinsiyet	**N**	$\overline{X}$	**S**	**F**	**Sd**	**P**
ASÖ	Kadın	350	20.89	.35	3.23	1	p>.05
	Erkek	164	19.81	.46			
SPÇE	Kadın	350	65.85	13.96	.00	1	p>.05
	Erkek	164	65.74	13.91			
PİO	Kadın	350	376.86	47.59	12.34	1	P<.05
	Erkek	164	360.92	48.77			

**Not.* ASÖ= Algılanan Stres Ölçeği, SPÇE= Sosyal Problem Çözme Envanteri, PİO= Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Tablo 5 incelendiğinde Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyal Problem Çözme Envanteri için cinsiyetler arası anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir. Ancak Psikolojik İyi Olma Ölçeği için cinsiyetler arası anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin alt ölçeklerinden hangilerinde anlamlı farklılaşma olduğunu anlamak amacıyla uygulanan ANOVA testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

PİO Alt Ölçekleri	**Cinsiyet**	**N**	$\overline{X}$	**S**	**F**	**Sd**	**p**
BİRGEL	Kadın	350	66.42	8.39	18.47	1	p<.05
	Erkek	164	62.95	8.87			
KENKAB	Kadın	350	58.46	12.04	1.20	1	p>.05
	Erkek	164	57.27	10.15			
YAŞAM	Kadın	350	64.29	10.15	10.54	1	p<.05
	Erkek	164	61.10	10.86			
ÇEVHAK	Kadın	350	61.98	9.80	3.39	1	p>.05
	Erkek	164	60.20	11.05			
ÖZERK	Kadın	350	58.80	10.20	.88	1	p>.05
	Erkek	164	57.92	8.93			
DİĞOLİLİS	Kadın	350	66.89	11.05	25.63	1	p<.05
	Erkek	164	61.46	11.92			

***Not.* BİRGEL= Bireysel Gelişim, KENKAB= Kendini Kabul, YAŞAM= Yaşam Amacı, ÇEVHAK= Çevresel Hakimiyet, ÖZERK= Özerklik, DİĞOLİLİS= Diğerleri İle Olumlu İlişkiler.

Tablo 6 İncelendiğinde öğrencilerin cinsiyetleri açısından, kadınların Bireysel gelişim ($\overline{X}$ =66.42), Yaşam Amacı ($\overline{X}$ =64.29) ve Diğerleri ile Olumlu İlişkiler ($\overline{X}$ =66.89) alt ölçeklerinden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları erkeklerin aynı ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4.2. Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme Envanterinin alt ölçekleri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon katsayıları hesaplanmış Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme Envanterinin Alt Ölçekleri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Değerler

Ölçekler	ASÖ-Top	SPC-Top	PİO-Top	POY	POSY	RPÇ	DDT	KT	DİĞOLİS	ÖZERK	ÇEVHAK	BİRGEL	YAŞAM	KENKAB
ASÖ-Top														
SPC-Top	-.50*													
PİO Top	-.49*	.65*												
POY	-.41*	.73*	.50*											
POSY	.48*	-.71*	-.46*	-.46*										
RPÇ	-.27*	.72*	.45*	.61*	-.26*									
DDT	.29*	-.69*	-.43*	-.24*	.36*	-.41*								
KT	.31*	-.72*	-.48*	-.32*	.41*	-.34*	.49*							
DİĞOLİLİS	-.32*	.37*	.76*	.30*	-.25*	.24*	-.20*	-.34*						
ÖZERK	-.18*	.39*	.62*	.25*	-.38*	.22*	-.26*	-.25*	.33*					
ÇEVHAK	-.45*	.55*	.84*	.44*	-.39*	.36*	-.36*	-.38*	.60*	.41*				
BİRGEL	-.34*	.52*	.77*	.40*	-.30*	.35*	-.35*	-.40*	.53*	.40*	.58*			
YAŞAM	-.44*	.62*	.79*	.44*	-.32*	.48*	-.48*	-.51*	.48*	.31*	.62*	.61*		
KENKAB	-.52*	.59*	.85*	.47*	-.51*	.35*	-.35*	-.37*	.55*	.46	.70*	.54*	.64*	

Not. 1) ASÖ-Top=Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puanı, SPC-Top= Sosyal Problem Çözme Envanteri Toplam Punanı, PİO-Top= Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Toplam Puanı, Sosyal Problem Çözme Envanteri Alt Ölçekleri (POY=Probleme Olumlu Yaklaşım, POSY=Probleme Olumsuz Yaklaşım, RPÇ=Rasyonel Problem Çözme Tarzı, DDT =Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Tarzı, KT= Kaçıngan Problem Çözme Tarzı), Psikolojik İyi Olma Ölçeği Alt Ölçekleri (DİĞOLİLİS= Diğerleri İle Olumlu İlişkiler, ÖZERK=Özerklik, ÇEVHAK= Çevresel Hakimiyet, BİRGEL= Bireysel Gelişim, YAŞAM= Yaşam Amacı, KENKAB=Kendini Kabul)

2) * ile işaretlenmiş korelasyon değerleri p<.01 düzeyinde anlamlıdır.

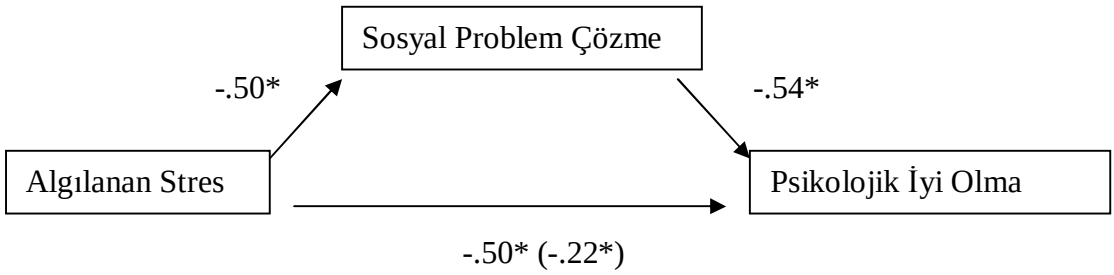
Tablo 7 incelendiğinde, algılanan stres toplam puanı ile sosyal problem çözme becerileri toplam puanı arasında negatif yönde (r=-.50) anlamlı korelasyon olduğu, algılanan stres toplam puanı ile psikolojik iyi olma toplam puanı arasında negatif yönde (r=-.49) anlamlı korelasyon olduğu, sosyal problem çözme becerileri toplam puanı ile psikolojik iyi olma toplam puanları arasıda pozitif yönde (r=.65) anlamlı korelasyon olduğu anlaşılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin alt ölçekleri arası korelasyon değerlerinin beklenen yönde olduğu görülmektedir. Örneğin, Sosyal Problem Çözme Envanteri alt ölçekleri için, probleme olumlu yaklaşım tarzının, rasyonel problem çözme tarzı ile (r=.61) pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği, yine probleme olumlu yaklaşım tarzının beklendiği gibi, dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı (r=-.24) ve kaçıngan problem çözme tarzı (r=-.32) ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Benzer şekilde Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin alt ölçekleri arasında da (r=.31) ile (r=.70) arasında değişin pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan Stres Ölçeği ve Sosyal Problem Çözme Envanteri alt ölçekleri için değerlendirme yapıldığında, ASÖ ile POY arasında (r=-.41), ASÖ ile RPÇ arasıda (r=-.27) düzeyinde negatif yönde anlamlı, ASÖ ile POSY, DDT ve KT arasında (r=.29) ile (r=.48) arasında değişen pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Benzer bir değerlendirme Algılanan Stres Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma alt ölçekleri için yapıldığında, ASÖ ile Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin alt ölçekleri arasında (r=-.18) ile (r=-.52) değerleri arası değişen negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

4.3. Sosyal Problem Çözmenin, Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

Baron ve Kenny (1986)'nin dört ölçütü dikkate alınarak sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Bu ölçütler: (1) Yordayıcı değişken (algılanan stres) ile aracı değişken (sosyal problem çözme) ilişkili olmalıdır, (2) Yordayıcı değişken çıktı değişkenle (psikolojik iyi olma) ilişkili olmalıdır, (3) Aracı değişken çıktı değişkenle ilişkili olmalıdır, (4) Aracı değişkenin çıktı değişken üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde, yordayıcı ve çıktı değişken arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde azalma olmalıdır.

Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelenmesi amacıyla bir dizi regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak, algılanan stres sosyal problem çözmeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır (Beta= -

.50, p<.001). Algılanan stres sosyal problem çözmenin varyansının %.25'ini açıklamaktadır. İkincisi, algılanan stres psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordamaktadır (Beta= -.50, p<.001). Algılanan stres psikolojik iyi olmanın varyansının %24'ünü açıklamaktadır. Üçüncüsü, algılanan stres ve sosyal problem çözme birlikte eşitliğe alındığında algılanan stres (Beta= -.22, p<.001) ve sosyal problem çözme (Beta= -.54, p<.001) psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordamıştır. Her iki değişken birlikte psikolojik iyi olmadaki varyansın %46'sını açıklamıştır.



* p<.001

Şekil 7. Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki aracı rolü.

Şekil 7'de sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizlerinin sonuçları yer almaktadır. Şekil 7'de de görülebileceği gibi algılanan stresin psikolojik iyi olma üzerindeki beta değeri -.50'dir. Sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra ise beta değeri -.50'den -.22'ye düşmüştür. Sobel test sonucuna göre bu düşüş sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü olduğunu göstermektedir (z=-9.71, p<.001). Baron ve Kenny (1986)'e göre, eğer aracı değişken kontrol edildiğinde yordayıcı değişken çıktı değişkeni anlamlı düzeyde yordamaz ise, bu durum tam aracılık (full mediation) durumuna işaret etmektedir. Bu nedenle bu araştırmada elde edilen sonuç sosyal problem çözmenin algılan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi (partially mediation) olduğunu göstermektedir.

Tablo 8

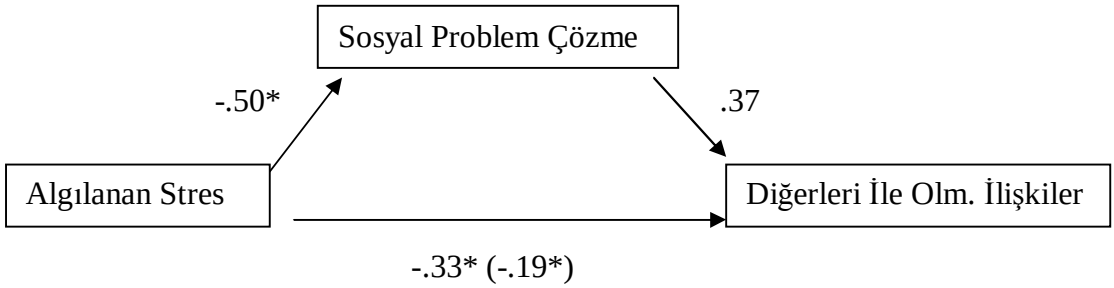
Sosyal Problem Çözmenin Alt Ölçeklerinin Algılan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

	Sosyal problem çözme değişkeni	Sosyal problem çözme kontrol edilmeden önce	Sosyal problem çözme kontrol edildikten sonra	Sobel's Z
Psikolojik İyi Olma Toplam	SPÇ-Toplam	-.50***	-.22***	-9.21***
	POY	-.50***	-.35***	-6.80***
	POSY	-.50***	-.35***	-6.17***
	RPC	-.50***	-.40***	-5.35***
	DDT	-.50***	-.40***	-5.35***
	KT	-.50***	-.38***	-5.96***
Diğerleriyle olumlu ilşkiler	SPÇ-Toplam	-33***	-19***	-5.43***
	POY	-33***	-.25***	-4.09***
	POSY	-33***	-.27***	-2.42*
	RPC	-33***	-.28***	-.3.30**
	DDT	-33***	-.30***	-2.38*
	KT	-33***	-.25***	-.4.74***
Özerklik	SPÇ-Toplam	-18.***	.02	-7.09***
	POY	-18.***	-.10*	-4.13***
	POSY	-18.***	.01	-6.99***
	RPC	-18.***	-.13**	-3.55***
	DDT	-18.***	-.11*	-4.19***
	KT	-18.***	-.12*	-4.11***
Çevresel Hâkimiyet	SPÇ-Toplam	-.46***	-.24***	-8.15***
	POY	-.46***	-.33***	-6.00***
	POSY	-.46***	-.35***	-4.65***
	RPC	-.46**	-.38***	-4.93***
	DDT	-.46***	-.39***	-4.65***
	KT	-.46***	-.37***	-5.03***
Bireysel Gelişim	SPÇ-Toplam	-.35***	-.11**	-8.27***
	POY	-.35***	-.21***	-5.97***
	POSY	-.35***	-.26***	-3.73***
	RPC	-.35***	-.26***	-5.03***
	DDT	-.35***	-.27***	-4.77***
	KT	-.35***	-.33***	-5.46***
Yaşam Amacı	SPÇ-Toplam	-.44***	-.17***	-9.49***
	POY	-.44***	-.31***	-6.10***
	POSY	-.44***	-.38***	-2.91*
	RPC	-.44***	-.33***	-5.59***
	DDT	-.44***	-.33***	-5.83***
	KT	-.44***	-.32***	-6.15***
Kendini Kabul	SPÇ-Toplam	-.52***	-.30***	-8.52***
	POY	-.52***	-.39***	-6.37***
	POSY	-.52***	-.36***	-7.05***
	RPC	-.52***	-.45***	-4.70***
	DDT	-.52***	-.46***	-4.43***
	KT	-.52***	-.45***	-4.74***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin de algılanan stres ve psikolojik iyi olma (toplam puan) arasındaki ilişkideki aracılık rolleri de analiz edilmiştir. Tablo 8'de de görülebileceği gibi sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin tamamının algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu belirlenmiştir.

4.3.1. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Diğerleri İle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

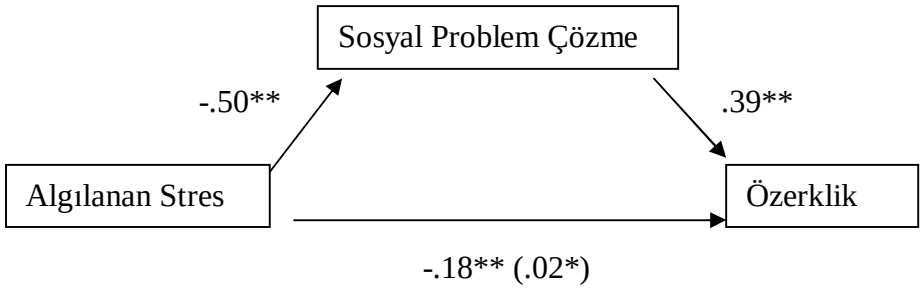


*p<.001

Şekil 8. Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve diğerleri ile olumlu ilişkiler arasındaki aracı rolü

Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Şekil 8'de görülebileceği gibi algılanan stresin diğerleriyle olumlu ilişkiler üzerindeki beta değeri -.33'dür (p<.001). Algılanan stres diğerleriyle olumlu ilişkilerin varyansının %11'ini açıklamaktadır. Sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra ise beta değeri -.33'den -.19'a (p<.001) düşmüştür. Sobel test sonucuna göre bu düşüş sosyal problem çözmenin algılanan stres ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu göstermektedir (z=-5.43, p<.001). Sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin de algılanan stres ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkideki aracılık rolleri de analiz edilmiştir. Tablo 8'de de görülebileceği gibi sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin tamamının algılanan stres ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu belirlenmiştir.

4.3.2. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Özerklik Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

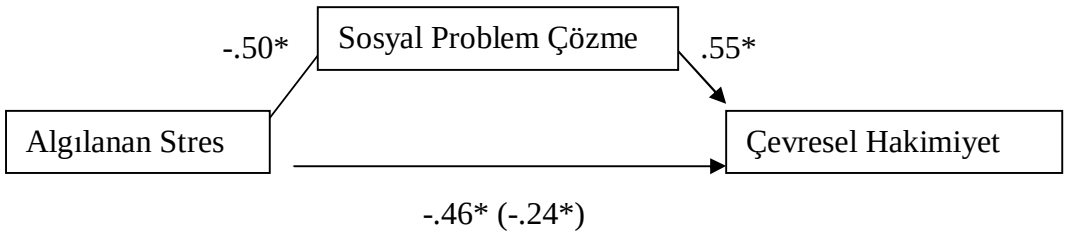


*p<.05, **p<.001

Şekil 9. Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkideki aracı rolü

Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla bir dizi regresyon analizi yapılmıştır. Şekil 9'da görülebileceği gibi algılanan stresin özerklik üzerindeki beta değeri -.18'dir (p<.001). Algılanan stres özerlik değişkeninin varyansının %3'ünü açıklamaktadır. Sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra ise beta değeri -.18'den .02'ye (p<.05) düşmüştür. Sobel test sonucuna göre bu düşüş sosyal problem çözmenin algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkide tam aracılık rolü olduğunu göstermektedir (z=-7.09, p<.001). Benzer şekilde sosyal problem çözmenin "probleme olumsuz yaklaşma" boyutunun da algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğu, sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının ise kısmi aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 8).

4.3.3. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Çevresel Hakimiyet Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

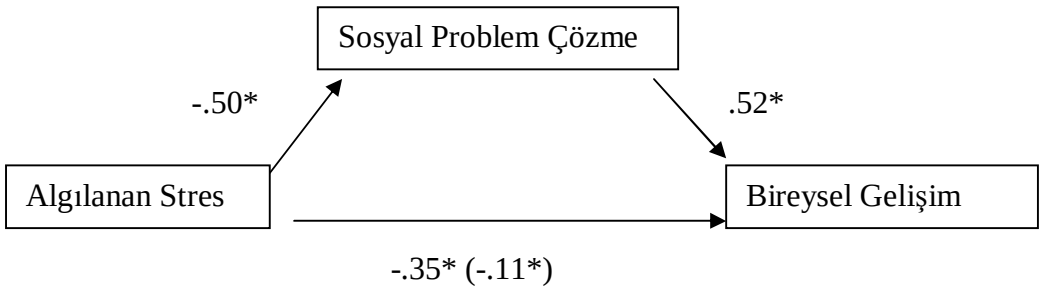


*p<.001

Şekil 10. Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkideki aracı rolü

Şekil 10'da da görülebileceği gibi sosyal problem çözmenin algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizleri sonucunda sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra beta değerinin -.46'dan -.24'e (p<.001) düştüğü belirlenmiştir. Sobel test sonucuna göre bu düşüş sosyal problem çözmenin algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu göstermektedir (z=-8.15, p<.001). Sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin de algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkideki aracılık rolleri de analiz edilmiştir. Tablo 8'de de görülebileceği gibi sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin tamamının algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu belirlenmiştir.

4.3.4. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Bireysel Gelişim Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

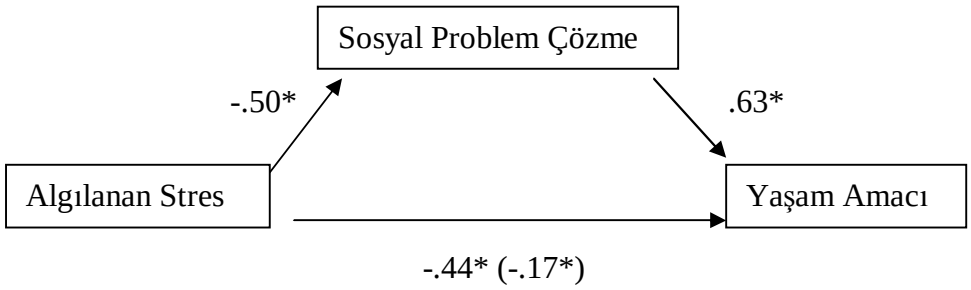


*p<.001

Şekil 11. Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişkideki aracı rolü

Benzer şekilde sosyal problem çözmenin algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişkide de kısmi aracılık rolü olduğu belirlenmiştir (z=-8.27, p<.001). Şekil 11'de görülebileceği gibi algılanan stresin bireysel gelişim üzerindeki beta değeri -.35'dir (p<.001). Algılanan stres diğerleriyle olumlu ilişkilerin varyansının %12'sini açıklamaktadır. Sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra ise beta değeri -.35'den -.11'e (p<.001) düşmüştür. Sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişkideki aracılık rollerini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonuçları sosyal problem çözmenin boyutlarının tamamının kısmi aracılık etkisine sahip olduğu göstermiştir (Bkz. Tablo 8).

4.3.5. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Yaşam Amacı Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

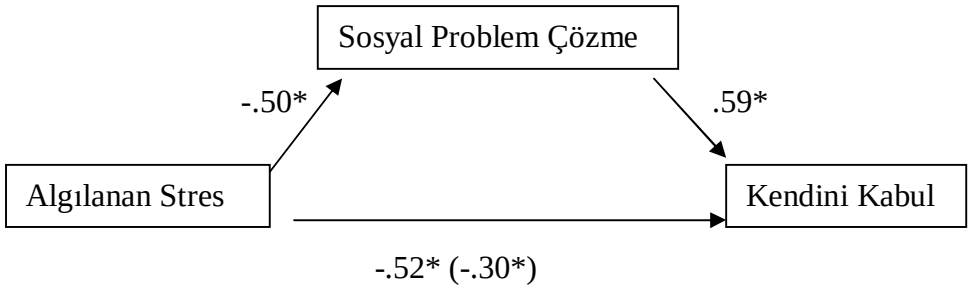


*p<.001

Şekil 12. Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkideki aracı rolü

Sosyal problem çözmenin algılan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla bir dizi regresyon analizi yapılmıştır. Şekil 12'de görülebileceği gibi algılanan stresin yaşam amacı üzerindeki beta değeri -.44'dür (p<.001). Algılanan stres yaşam amacı değişkeninin varyansının %20'sini açıklamaktadır. Sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra ise beta değeri -..44'den -.17'ye (p<.001) düşmüştür. Sobel test sonucuna göre bu düşüş sosyal problem çözmenin algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu göstermektedir (z=-9.49, p<.001). Sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkideki aracılık rollerini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonuçları sosyal problem çözmenin boyutlarının tamamının kısmi aracılık etkisine sahip olduğu göstermiştir (Bkz. Tablo 8).

4.3.6. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkide Aracı Rolü



*p<.001

Şekil 13. Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkideki aracı rolü

Şekil 13'de de görülebileceği gibi sosyal problem çözmenin algılan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizleri sonucunda sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra beta değerinin -.52'den -.30'a (p<.001) düştüğü belirlenmiştir. Sobel test sonucuna göre bu düşüş sosyal problem çözmenin algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu göstermektedir (z=-8.52, p<.001). Sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin de algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkideki aracılık rolleri de analiz edilmiştir. Tablo 8'de de görülebileceği gibi sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin tamamı algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu belirlenmiştir.

4.4. Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisini belirlemek amacıyla Baron ve Kenny (1986)'in önerdiği analizler yapılmıştır. Öncelikle etkileşim etkisini belirlemek için iki yordayıcı değişken (algılanan stres ve sosyal problem çözme) z skorları hesaplanarak standart hale getirilmiştir. Bu teknik ile ana etki ve etkileşim etkisi arasında ortaya çıkabilecek çoklueşdoğrusallık sorunun önüne geçmek amaçlanmıştır **(**Frazier, Tix ve Barron, 2004; Akt., Yerlikaya, 2009**).**

Hiyerarşik regresyon modelinde sırasıyla birinci aşamada algılanan stres, ikinci aşamada sosyal problem çözme ve üçüncü aşamada bu iki değişkenin etkileşimi eşitliğe alınmıştır. Etkileşim etkisinde R^2'deki değişimin anlamlı düzeyde olması düzenleyici etkinin varlığını göstermektedir. Tablo 9'da hiyerarşik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tablo 9'da görüldüğü gibi sosyal problem çözme ve alt ölçeklerinin algılanan stres ile etkileşimini içeren üçüncü aşamada R^2'deki değişimin anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu sonuç gerek sosyal problem çözme toplam puanı, gerekse de sosyal problem çözmenin "probleme olumlu yaklaşım", "probleme olumsuz yaklaşım", "rasyonel yaklaşım", "dikkatsiz/dürtüsel yaklaşım" ve "kaçıngan yaklaşım" boyutlarının algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olmadığını göstermektedir.

Tablo 9

Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Değişkenler	**B**	**Seb**	**Beta**	R^2	R^2 **Değişim**	**F değişim**
ASÖ	-10.81	1.82	-.22*	.24	.24*	165.99*
SPÇ	-10.81	1.88	.55*	.46	.22*	208.93*
ASÖ X SPÇ	-1.13	1.34	-.03	.46	.00	.71
ASÖ	-16.81	1.90	-.35*	.25	.25*	165.99*
POY	16.88	1.95	.35*	.35	.10*	81.90*
ASÖ X POY	1.39	1.59	.03	.35	.00	.76
ASÖ	-16.93	2.04	-.35*	.24	.24*	165.99*
POSY	-14.39	2.05	-.30*	.31	.07*	50.26*
ASÖ X POSY	-.38	1.60	-.01	.31	.00	.06
ASÖ	-19.24	1.80	-.40*	.24	.24*	165.99*
RPC	16.43	1.87	.34*	.35	.11*	87.79*
ASÖ X RPC	1.07	1.48	.03	.35	.00	.52
ASÖ	-19.51	1.84	-.40*	.24	.24*	165.99*
DDT	-15.43	1.92	-.32*	.33	.09*	67.36*
ASÖ X DDT	.99	1.55	.02	.33	.00	.41
ASÖ	-18.38	1.80	-.38*	.24	.24*	165.99*
KT	-18.34	1.85	-.38*	.37	.12*	100.19*
ASÖ X KT	1.36	1.64	.03	.37	.00	.69

*p<.001

4.4.1. Algılanan Stres ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın boyutlarından biri olan "diğerleriyle olumlu ilişkiler" arasındaki ilişkide sosyal problem çözme ve boyutlarının düzenleyici etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10'da da görülebileceği gibi sosyal problem çözme becerilerinin (Beta=-.12, p<.01), dikkatsiz-dürtüsel yaklaşım (Beta=.12, p<.01) ve kaçıngan yaklaşım alt boyutlarının (Beta=.10, p<.05) algılanan stres ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının ise düzenleyici etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Tablo 10

Algılanan Stres ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Değişkenler	**B**	**Seb**	**Beta**	R^2	R^2 **Değişim**	**F değişim**
ASÖ	-2.19	.54	-.19***	.11	.11**	62.05***
SPÇ	3.64	.56	.31***	.16	.06**	35.74***
ASÖ X SPÇ	-1.08	.40	-.12	.17	.01	7.47
ASÖ	-2.85	.52	-.25***	.11	.11***	62.06***
POY	2.48	.53	.21***	.14	.03***	19.97***
ASÖ X POY	-.54	.44	-.05	.14	.00	1.54
ASÖ	-3.20	.55	-.28***	.11	.11***	62.05***
POSY	-1.45	.56	-.12**	.12	.01*	6.11*
ASÖ X POSY	.63	.43	.06	.12	.00	2.11
ASÖ	-3.32	.50	-.29***	.11	.11***	62.06***
RPC	2.06	.52	.18***	.13	.02***	14.90***
ASÖ X RPC	-.41	.41	-.04	.13	.00	.98
ASÖ	-3.46	.50	-.30***	.11	.11***	62.06***
DDT	-1.71	.52	-.15**	.12	.01*	6.53*
ASÖ X DDT	1.16	.42	.12**	.13	.01**	7.44**
ASÖ	-2.86	.49	-.25***	.11	.11***	62.06***
KT	-3.35	.51	-.29***	.17	.06***	38.56***
ASÖ X KT	1.06	.45	.10*	.18	.01*	5.64*

*p<.05. **p<01. ***p<.001

4.4.2. Algılanan Stres ve Özerklik Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın boyutlarından biri olan "özerklik" arasındaki ilişkide sosyal problem çözme ve boyutlarının düzenleyici etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11'de de görülebileceği gibi sosyal problem çözme becerilerinin (Beta=-.12, P<.01), probleme olumlu yaklaşım (Beta= -.09, p<.05) ve probleme olumsuz yaklaşım alt boyutlarının (Beta= .09, p<.05) algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının ise algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Tablo 11

Algılanan Stres ve Özerklik Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Değişkenler	**B**	**Seb**	**Beta**	R^2	R^2 **Değişim**	**F değişim**
ASÖ	.16	.46	.02	.03	.03***	17.94***
SPÇ	4.23	.48	.43***	.15	.12***	71.39***
ASÖ X SPÇ	-.94	.34	-.12**	.16	.01**	7.74**
ASÖ	-.95	.46	-.10*	.03	.03***	17.94***
POY	2.28	.47	.23***	.07	.04***	20.48***
ASÖ X POY	-.80	.39	-.09*	.07	.01*	4.27*
ASÖ	.01	.46	.00	.03	.03***	17.94***
POSY	-3.97	.46	-.40***	.15	.12***	70.94***
ASÖ X POSY	.76	.36	.09*	.15	.01*	4.55*
ASÖ	-1.315	.438	-.134**	.032	.034***	17.936***
RPC	1.981	.454	.202***	.064	.033***	18.245***
ASÖ X RPC	-.333	.360	-.042	.063	.002	.857
ASÖ	-1.133	.436	-.115**	.032	.034***	17.936***
DDT	-2.457	.455	-.250***	.080	.049***	27.527***
ASÖ X DDT	.474	.368	.057	.081	.003	1.657
ASÖ	-1.125	.439	-.115*	.032	.034***	17.936***
KT	-2.319	.453	-.236***	.075	.044***	24.660***
ASÖ X KT	.499	.401	.055	.076	.003	1.546

*p<.05. **p<01. ***p<.001

4.4.3. Algılanan Stres ve Çevresel Hakimiyet Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın boyutlarından biri olan "çevresel hakimiyet" arasındaki ilişkide sosyal problem çözme ve boyutlarının düzenleyici etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12'de görüldüğü gibi sosyal problem çözme ve boyutlarının algılanan stres ile etkileşiminin R^2'de oluşturduğu değişimin anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu sonuç gerek sosyal problem çözme toplam puanı, gerekse de sosyal problem çözmenin boyutlarının algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 12

Algılanan Stres ve Çevresel Hakimiyet Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Değişkenler	**B**	**Seb**	**Beta**	R^2	R^2 **Değişim**	**F değişim**
ASÖ	-2.49	.42	-.24***	.21	.21***	136.92***
SPÇ	4.28	.44	.42***	.35	.14***	108.60***
ASÖ X SPÇ	.35	.31	.04	.35	.00	1.26
ASÖ	-3.40	.42	-.33	.21***	.21***	136.92***
POY	2.95	.43	.29	.29***	.08***	54.80***
ASÖ X POY	.66	.35	.07	.29	.005	3.48
ASÖ	-3.56	.45	-.35***	.21	.21***	136.92***
POSY	-2.18	.45	-.21***	.25	.04***	25.13***
ASÖX POSY	-.58	.35	-.06	.25	.00	2.72
ASÖ	-3.82	.40	-.37***	.21	.21***	136.92***
RPC	2.82	.41	.28***	.29	.08***	57.44***
ASÖ X RPC	.56	.33	.07	.29	.00	2.90
ASÖ	-3.94	.41	-.39***	.21	.21***	136.92***
DDT	-2.44	.42	-.24***	.26	.05***	38.48***
ASÖ X DDT	-.24	.34	-.03	.26	.00	.50
ASÖ	-3.83	.41	-.37***	.21	.21***	136.92***
KT	-2.73	.42	-.27***	.28	.07***	47.30***
ASÖX KT	-.20	.37	-.02	.27	.00	.28

*p<.05. **p<01. ***p<.001

4.4.4. Algılanan Stres ve Bireysel Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın boyutlarından biri olan "bireysel gelişim" arasındaki ilişkide sosyal problem çözme ve boyutlarının düzenleyici etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13'te de görülebileceği gibi yalnızca sosyal problem çözmenin probleme olumlu yaklaşma boyutunun (Beta=.10, p<.05) algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının ise algılanan stres ve bireysel gelişlim arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Tablo 13

Algılanan Stres ve Bireysel Gelişim Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Değişkenler	**B**	**Seb**	**Beta**	R^2	R^2 **Değişim**	**F değişim**
ASÖ	-.99	.38	-.11**	.12	.12***	69.95***
SPÇ	3.99	.39	.46***	.28	.16***	113.82***
ASÖ X SPÇ	.11	.28	.02	.28	.00	.15
ASÖ	-1.85	.38	-.21***	.12	.12****	69.95***
POY	2.57	.38	.30***	.20	.08***	53.91***
ASÖ X POY	.79	.31	.10*	.21	.01*	6.33*
ASÖ	-2.22	.41	-.26***	.12	.12***	69.95***
POSY	-1.57	.41	-.18***	.14	.02***	15.35***
ASÖ X POSY	-.18	.32	-.02	.14	.00	.33
ASÖ	-2.21	.36	-.25***	.12	.12***	69.95***
RPC	2.73	.37	.31***	.21	.10***	63.39***
ASÖ X RPC	.25	.29	.04	.21	.00	.74
ASÖ	-2.31	.36	-.27***	.12	.12***	69.95***
DDT	-2.37	.38	-.27***	.18	.06***	42.40***
ASÖ X DDT	.02	.31	.00	.18	.00	.01
ASÖ	-2.11	.36	-.24***	.12	.12***	69.95***
KT	-2.91	.37	-.33***	.22	.10***	65.48***
ASÖ X KT	.04	.33	.01	.22	.00	.02

*p<.05. **p<01. ***p<.001

4.4.5. Algılanan Stres ve Yaşam Amacı Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın boyutlarından biri olan "yaşam amacı" arasındaki ilişkide sosyal problem çözme ve boyutlarının düzenleyici etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14'te de görülebileceği gibi yalnızca sosyal problem çözmenin probleme olumlu yaklaşma boyutunun (Beta=.08, p<.05) algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının ise algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Tablo 14

Algılanan Stres ve Yaşam Amacı Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Değişkenler	**B**	**Seb**	**Beta**	R^2	R^2 **Değişim**	**F değişim**
ASÖ	-1.82	.41	-.17***	.20	.20***	125.87***
SPÇ	5.58	.43	.53***	.41	.22***	189.51***
ASÖ X SPÇ	.18	.30	.02	.41	.00	.35
ASÖ	-3.28	.43	-.31***	.20	.20***	125.87***
POY	3.10	.44	.30***	.28	.08***	57.47***
ASÖ X POY	.74	.36	.08*	.28	.01*	4.24*
ASÖ	-3.94	.47	-.38***	.20	.20***	125.87***
POSY	-1.37	.47	-.13**	.21	.01**	9.03**
ASÖ X POSY	-.31	.37	-.03	.21	.00	.72
ASÖ	-3.46	.39	-.33***	.20	.20***	125.87***
RPC	4.14	.41	.40***	.35	.15***	118.05***
ASÖ X RPC	.28	.32	.03	.35	.00	.75
ASÖ	-3.43	.40	-.33***	.20	.20***	125.87***
DDT	-4.03	.41	-.39***	.33	.14***	106.82***
ASÖ X DDT	-.16	.34	-.02	.33	.000	.24
ASÖ	-3.30	.39	-.32***	.20	.20***	125.87***
KT	-4.30	.41	-.41***	.35	.15***	120.88***
ASÖ X POSY	-.10	.36	-.01	.35	.00	.08

*p<.05. **p<01. ***p<.001

4.4.6. Algılanan Stres ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın boyutlarından biri olan "kendini kabul" arasındaki ilişkide sosyal problem çözme ve boyutlarının düzenleyici etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15'te de görülebileceği gibi yalnızca sosyal problem çözmenin "rasyonel yaklaşım" boyutunun (Beta=.08, p<.05) algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının ise algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Tablo 15

Algılanan Stres ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Değişkenler	**B**	**Seb**	**Beta**	R^2	R^2 **Değişim**	**F değişim**
ASÖ	-3.47	.50	-.30***	.27	.27***	192.40***
SPÇ	4.93	.47	.43***	.41	.14***	125.71***
ASÖ X SPÇ	.27	.33	.03	.41	.00	.66
ASÖ	-4.48	.45	-.39***	.27	.27***	192.40***
POY	3.50	.46	.31***	.35	.08***	65.88***
ASÖ X POY	.53	.38	.05	.35	.00	2.03
ASÖ	-4.02	.46	-.35***	.27	.27***	192.40***
POSY	-3.86	.47	-.34***	.36	.09***	72.57***
ASÖ X POSY	-.69	.36	-.07	.36	.01	3.67
ASÖ	-5.12	.43	-.45***	.27	.27***	192.40***
RPC	2.70	.45	.24***	.33	.06***	46.67***
ASÖ X RPC	.72	.36	.08*	.34	.01*	4.12*
ASÖ	-5.24	.44	-.46***	.27	.27***	192.40***
DDT	-2.43	.46	-.21***	.31	.04***	32.71***
ASÖ X DDT	-.25	.37	-.03	.31	.00	.46
ASÖ	-5.15	.44	-.45***	.27	.27***	192.40***
KT	-2.74	.45	-.24***	.32	.05***	38.36***
ASÖ X KT	.05	.40	.01	.32	.00	.02

*p<.05. **p<01. ***p<.001

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide, sosyal problem çözme becerilerinin aracı ve/veya düzenleyici etkisine ilişkin elde edilen bulgular araştırma amaçları çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme ve Psikolojik İyi Olmaları

Bu araştırma çerçevesinde yapılan değerlendirmelerden bir tanesi de öğrencilerin algılanan stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmekti. Yapılan analizler neticesinde algılanan stres ve sosyal problem çözme açısından öğrencilerin cinsiyetine göre bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Yalnızca psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi olmanın alt ölçekleri açısından cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadıklarına yönelik yapılan analizler sonucunda, kadınların bireysel gelişim, yaşam amacı ve diğerleri ile olumlu ilişkiler alt ölçeklerinden aldıkları puanların kadınlar lehine erkeklerden anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

D'Zurilla, Maydeu-Olivares ve Kant (1998) tarafından yapılmış çalışmada tüm yaş grupları için probleme olumlu yaklaşım ve probleme olumsuz yaklaşım için kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bell ve D'Zurilla (2009) tarafından yapılmış çalışmada kadın ve erkeklerin sosyal problem çözme becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu durumu açıklayan olası bir açıklama, cinsiyetler arası farklılaşma tespit edilen alt ölçekler araştırma koşullarında sosyal problem çözme becerisini etkilemiyor olabilir (D'Zurilla, Maydeu-Olivares, Kant, 1998). Bu çalışmada elde edilen bulgular açısında sosyal problem çözme erkek ve kadınların için anlamlı düzeyde farklılaşmamakta ve bu açıdan literatürle paralellik göstermemektedir. Bu durum kültürler arası farklılıktan kaynaklanıyor olabilir.

Psikolojik iyi olma literatürü incelendiğinde, psikolojik iyi olmanın “diğerleri ile olumlu ilişkiler” ve “bireysel gelişim” alt boyutlarında kadınların kadınlar lehine erkeklerden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer alt boyutlar için bu tip bir farklılaşma tespit edilmemiştir (Ryff, 1989a). Ryff (1989a) bu durumun kadınların içsel kontrolünün düşük, depresyon düzeylerinin yüksek olması ile ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Cenkseven (2004) tarafından yapılmış çalışmada, “diğerleri ile olumlu ilişkiler,” “yaşam amacı,” “bireysel gelişim” ve “kendini kabul” puanları açısından kadınların kadınlar lehine erklerden anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Gürel (2009) tarafından yapılmış çalışmada kadınların psikolojik iyi olma puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada bireysel gelişim, yaşam amacı ve diğerleri ile olumlu ilişkiler için kadınların kadınlar lehine erkeklerden anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Yapılan analizler neticesinde Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma düzeylerinin kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ancak diğer iki değişken için bu tip bir cinsiyet farklılaşması tespit edilmediği için erkek ve kadınlar için ayrı ayrı analizler yapılmamıştır.

5.2. Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme Becerileri ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın alt amaçlarından ilki Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin algıdıkları stres, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemekti. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucu elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde algılanan stres puanları ile sosyal problem çözme becerilerine ilişkin puanlar arasında negatif yönde (r=-.50) anlamlı, algılanan stres ile psikolojik iyi olma puanları arasında yine negatif yönde (r=-.49) anlamlı, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma puanları arasında pozitif yönde (r=.65) anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgu eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi arttıkça sosyal problem çözme becerilerinin ve psikolojik iyi olma düzeylerinin düştüğünü, algıladıkları stres düzeyi düştükçe sosyal problem çözme becerilerinin ve psikolojik iyi olma düzeylerinin arttığını, sosyal problem çözme beceri düzeyleri ve psikolojik iyi olma düzeylerinden biri arttığında ya da düştüğünde diğerinin de arttığını ya da düştüğünü göstermektedir.

Algılanan stres ölçeğinden alınan puanlarla sosyal problem çözme ölçeğinde, problem çözme becerilerine ilişkin işlevsel yönleri değerlendiren "probleme olumlu yaklaşma" ve "rasyonel problem çözme tarzı" arasında negatif bir korelasyon varken (sırayla; -.41, -.27), problem çözme becerilerine ilişkin işlevsel olmayan yönleri değerlendiren "probleme olumsuz yaklaşım," "dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı" ve "kaçıngan problem çözme tarzı" arasında pozitif yönde korelasyon (sırayla; .48, .29, .31) olması ve ayrıca algılanan stres ölçeğinden alınan puanlarla psikolojik iyi olmanın tüm alt ölçekleri arasında negatif korelasyon olması, eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres ile sosyal problem çözme becerilerinin işlevsel ve işlevsel olmayan yönleri ve psikolojik iyi olmanın tüm alt ölçekleri arasında beklenilen ve literatürde de vurgulanan yönde ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular da sosyal problem çözme becerilerinin eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerindeki işlevinin genellenebilir olduğuna ilişkin ampirik bir destek sunmaktadır.

Nezu ve D'Zurilla (1989) tarafından yapılan çalışmada problem çözme becerilerindeki bozukluğun depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Chang (2004a) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemle yapılan çalışmada, probleme olumlu yaklaşım ile psikolojik iyi olmanın tüm alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı, probleme olumsuz yaklaşım ve psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Ayrıca rasyonel problem çözme ile psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar tespit edilmiştir. Hamarta (2007) tarafından üniversite öğrencileri ile Türkiye'de yapılan çalışmada, özsaygının (self-esteem) sosyal problem çözmenin probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme tarzı ile pozitif, probleme olumsuz yaklaşım, dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı ve kaçıngan problem çözme tarzı arasında negatif yönde anlamlı, yaşam doyumu ile probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme tarzının pozitif, probleme olumsuz yaklaşım, dikkatsiz-dürtüsel yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım arasında negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Chang (2009)'ın orta yaş yetişkinlerle yaptığı çalışmanın bulgularına paralel olarak probleme olumlu yaklaşım ve probleme olumsuz yaklaşım en yüksek ilişkiyi psikolojik iyi olma boyutlarından kendini kabul ile göstermektedir. Yine benzer bir şekilde rasyonel problem çözme tarzı en yüksek ilişkiyi yaşam amacı ile göstermektedir. Farklı olarak, dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı bu çalışmada en yüksek ilişkiyi bireysel gelişim yerine yaşam amacıyla göstermiştir. Sözü edilen çalışmalar ve bu çalışmanın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde bizim kültürümüz

için sosyal problem çözmenin farklı boyutlarının psikolojik iyi olmanın farklı boyutlarıyla, yurt dışı sonuçları ile benzer bir şekilde ilişki içinde olduğu görülmektedir.

5.3. Algılanan Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Bu çalışmanın amaçlarından ikincisi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı etki gösterip göstermediğini belirlemekti. Tüm ölçeklerin toplam puanları üzerinden yapılan değerlendirmede, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki de sosyal problem çözme becerilerinin kısmi aracı (partial mediator) rol oynadığı anlaşılmıştır. Chang (2009) tarafından yapılan değerlendirmede, stres yüklü yaşam olayları problem çözme becerilerinin azalmasına neden olarak, bireyin negatif işlevselliğinin artmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, elde ettiğimiz sonuçlar işaret etmektedir ki, algılan stres düzeyi arttıkça sosyal problem çözme becerileri bloke olmakta ve bu da psikolojik iyi olma düzeyini negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu ilişki ağı içerisinde sosyal problem çözme becerisinin aracılık etkisinin kısmi bir etki olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Yani algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki neden sonuç etkileşimine aracılık eden başka aracı değişkenler olduğu da anlaşılmaktadır. Baron ve Kenny (1986) tarafından vurgulanan psikolojideki çok nedenlilik ilkesi ön plana çıkmaktadır. Bell ve D'Zurilla (2009) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada günlük stres (daily stres) ve uyum arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal problem çözmenin günlük stres ve uyum arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun da bu araştırmada elde edilen bulgularla tutarlı olduğu değerlendirilmektedir. Aynı zamanda bu araştırmada çalışılan örneklem grubu ile bu çalışmanın örneklem grubunun benzer yaş gruplarından olması iki farklı kültürde sosyal problem çözme olgusunun üniversite öğrencilerin yaşadıkları stres ve iyi olma düzeyleri arasında kısmi aracılık etkisi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Chang (2002) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada, yaşam stresi (life stress) ve sosyal problem çözmenin intihar düşüncesini yordayan önemli değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam stresindeki artışın sosyal problem çözme becerisini azalttığı, bu durumunda intihar

düşüncesini arttırdığı belirtilmektedir. Yaşam stresi ve intihar düşüncesi arasındaki ilişki de sosyal problem çözmenin kısmi aracılık etkisi gösterdiği tespit edilmiştir. İntihar düşüncesindeki artışın psikolojik iyi olma düzeyindeki azalma ile rahatça ilişkilendirilebilecek olması intihar konusundaki çalışma bulgularını değerli hale getirmektedir. Chang (2007) tarafından yapılmış bir başka çalışmada, sosyal problem çözmenin aracı etkisi, stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki de tespit edilmiştir. Yani stres düzeyi arttıkça sosyal problem çözme becerileri bloke olmakta ve yaşam doyumu bu durumdan negatif yönde etkilenmektedir. Kant ve D'Zurilla (1997) tarafından orta yaşlı ve yaşlı örneklem ile yapılan çalışmada günlük problem sıklığı ile depsresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracılık etkisi gösterdiği tespit edilmiştir. Her ne kadar farklı bir yaş grubu ile çalışılmış olsa da sosyal problem çözme değişkenin aracılık etkisinin genellenebilirliğine destek sunan bir bulgudur. Bu araştırmada elde edilen kısmi aracılık etkisi bulgusu ile sözü edilen araştırmalardaki aracılık etkisi bulgusu tutarlılık göstermektedir. Ulaşılan bu noktada, ele alınan çalışmalar ve bu çalışmanın sonucunda şu değerlendirme ortaya çıkmaktadır; yaşanan stres arttıkça bireyin sosyal problem çözme becerisi bloke olmakta ve bu etki de bireyin iyi olma düzeyine olumsuz olarak yansımaktadır.

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin alt boyutlarının aracı etkisi aşağıda ele alınmıştır.

Psikolojik iyi olmanın her bir alt boyutu için sosyal problem çözmenin alt boyutlarının aracı etkisi de değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme neticesinde, sosyal problem çözmenin "probleme olumsuz yaklaşma" alt boyutunun psikolojik iyi olmanın "özerklik" alt boyutuna algılanan stresle olan ilişkisinde tam aracılık etmektedir. Yani bireylerin algıladıkları stres arttıkça sosyal problem çözmenin alt boyutlarından probleme olumsuz yaklaşma alt boyutu bu durumdan pozitif yönde etkilenmekte, psikolojik iyi olmanın alt boyutu olan özerklik ise bu durumdan negatif yönde etkilenmektedir. Tam aracılık etkisi tespit edilmiş olduğu için algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından olan "özerklik" arasındaki ilişki de sosyal problem çözmenin alt boyutlarından olan "probleme olumsuz yaklaşma tarzının" çok etkili bir aracı değişken olduğu anlaşılmıştır.

Kant ve D'Zurilla (1997) tarafından orta ve ileri yaş yetişkinlerle yapılan çalışmada, stres, depresyon ve kaygı arasındaki ilişki de sosyal problem çözmenin aracı etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal problem çözmenin alt boyutlarından olan probleme olumsuz yaklaşmanın stres, depresyon ve kaygı arasındaki ilişki de en

yüksek aracı etkiyi gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise, probleme olumsuz yaklaşma, psikolojik iyi olmanın özerklik alt boyutu için tam aracılık etkisi, diğer beş boyut içinse kısmi aracılık etkisi göstermiştir. Ayrıca Chang (2004a) tarafından genç yetişkinlerle yapılan çalışmada, probleme olumsuz yaklaşımın özerkliği yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki bu bulgunun bu çalışmada elde edilen tam aracılık bulgusunu destekler nitelikte olduğu değerlendirilmektedir.

Chang (2009) tarafından orta yaş yetişkinlerle yapılan çalışmada, sosyal problem çözmenin "probleme olumsuz yaklaşma" alt boyutu, psikolojik iyi olmayı en üst düzeyde yordayan alt boyut olarak tespit edilmiştir. Ayrıca probleme olumsuz yaklaşma alt boyutunun psikolojik uyum konusunda da öne çıkan bir alt boyut olduğu belirtilmektedir. Probleme olumsuz yaklaşımın anlamı, işlevsiz biliş ve duygular seti ya da problemi tehdit gibi değerlendirme, kişinin kendi problem çözme kapasitesine ilişkin şüpheleri, üretilen çözümlerden olumsuz sonuçlar bekleme, bir problemle/engelle karşılaşıldığında düşük tolerans sergilemektedir (Maydeu Olivares ve D'Zurilla, 2004). Bu bağlamda probleme olumsuz yaklaşım için, stres ve psikolojik iyi olmanın alt boyutları genelinde elde edilen aracılık etkisi şu anlama gelmektedir, çözüm üretilemeyen problem sayısındaki artış problemlere karşı daha olumsuz bir yaklaşımla sonuçlanır, bu da daha fazla işlevsiz ve yapıcılıktan uzak problem çözümlerine yol açar, bunların doğal sonucu da daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıdır. Dahası, probleme olumsuz yaklaşım demek, günlük hayat problemlerinin birey için tehdit edici ve kötümser bir hal alması demektir, bu da probleme olumsuz yaklaşma boyutunun, sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının dolaylı etkisi ile birlikte psikolojik iyi olma üzerinde doğrudan ve kesin bir etki yaratması anlamına gelir (Kant, D'Zurilla ve Maydeu Olivares, 1997). Bu bağlamda Kant ve D'Zurilla (1997) yorumuna göre "normal" bir popülasyon için değerlendirme yapıldığında, probleme ilişkin yaklaşım (olumlu yaklaşım-olumsuz yaklaşım), problem çözme tarzlarına kıyasla psikolojik iyi olma için daha büyük önem arz etmektedir. Kant ve D'Zurilla (1997)'nin literatürdeki diğer çalışmalara dayanarak yaptıkları bir diğer önemli yorum ise sosyal problem çözme becerilerindeki bir bozukluğun psikopatoloji gelişmesinde önemli bir faktör rolü oynadığı şeklindedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, en azından sosyal problem çözme becerilerindeki bir bozukluğun psikolojik iyi olmayı negatif yönde etkilediği şeklindedir.

5.4. Algılanan Stres İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Düzenleyici Rolünün Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt amaçlarından üçüncü ve sonuncusu, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynayıp oynamadığı sorusuna yanıt bulmaktı. Bu amaçla yapılan hiyerarşik regresyon analizlerinin sonucunda algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasında ne genel olarak sosyal problem çözmenin ne de alt boyutlarının düzenleyici etkisi olmadığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda çalışmamızın sonuçları düzenleyicilik modeli desteklememektedir. Ancak, McClelland ve Judd, 1993)'a göre bu tip etkileşimleri tahmin etmenin istatistiksel güç ve etkinliği genellikle çok düşüktür ve bu tip durumlarda toplam varyansın %1'ini dahi açıklayabilen değişkenler önemli olarak değerlendirilmelidir.

Kant ve D'Zurilla (1997) tarafından yapılan çalışmada, orta yaşlılar ve yaşlılardan oluşan bir örneklemde problem sıklığı ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin düzenleyici rol oynamadığı tespit edilmiştir. Chang (2002) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin yaşam stresi (life stres) ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin düzenleyici etkisi olmadığı tespit edilmiştir. D'Zurilla (2009) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, hem erkek hem de kadınlar için ayrı ayrı yapılan analizlerde, günlük stres ve uyum bozukluğu arasındaki ilişki de sosyal problem çözmenin düzenleyici etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Yapılmış çalışmalarla sosyal problem çözmenin düzenleyici etkisinin de sınandığı bu çalışmanın sonuçları tutarlı gözükmektedir.

İlerleyen aşamada algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın alt boyutları arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin alt boyutlarının düzenleyici etkisi olup olmadığı hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde, algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın alt boyutu olan diğerleri ile olumlu ilişkiler arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı ve kaçıngan problem çözme tarzlarının düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer alt boyutlarının ise düzenleyici role sahip olmadığı anlaşılmıştır. Bu sonuç şu şekilde yorumlanabilir; algılanan stresin diğerleri ile olumlu ilişkiler üzerindeki olumsuz etkisi düzenleyici değişken olarak araya giren yüksek düzeydeki dikkatsiz-dürtüsel ve/veya kaçıngan problem çözme tarzı ile daha artmaktadır. D'Zurilla (2009)'a göre, stresli bir durum bireyin problem çözme sürecini

başlatır, bireyin problem çözme becerisine bağlı olarak, psikolojik iyi olma düzeyi üzerinde olumlu ya da olumsuz etki yaratır. Ancak, Aryee (1999), Somech ve Drach-Zahavy (2007)'ye göre, problem odaklı stresle baş etme stratejileri, rasyonel problem çözme becerisi gibi, problemi çözecek bireyin kontrolünün yüksek olduğu durumlarda en etkili olandır. Fakat eğer durum değiştirilemez olarak değerlendiriliyor ve problemi çözecek birey stres faktörü üzerinde çok düşük düzeyde kontrole sahipse, bu durumda duygu odaklı stresle baş etme stratejileri (dikkatsiz-dürtüsel tarz ve kaçıngan tarz) etkili sonuçlar için tercih edilir. Bu bağlamda, bu çalışmada sadece algılanan stres ve diğerleri ile olumlu ilişkiler arasındaki ilişkide dikkatsiz-dürtüsel ve kaçıngan problem çözme tarzlarının düzenleyici rol oynaması, eğer öğrencinin stres yaratan durum üzerinde yeteri kadar kontrolü yoksa kullanılan dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzının diğerleri ile olumlu ilişkilere olumlu etki yaptığı yorumuna ulaşılabilir. Ancak elde edilen korelasyon değerlerine göre algılanan stres arttıkça dikkatsiz/dürtüsel tarz ve kaçıngan tarz artmakta diğerleri ile olumlu ilişkiler ise azalmaktadır. Bu bağlamda Aryee (1999), Somech ve Drach-Zahavy (2007)'in yorumlarının bu çalışmanın sonuçları ile uyumlu olmadığı değerlendirilmektedir.

Algılanan stres ile psikolojik iyi olmanın özerklik alt boyutu arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin alt boyutlarının düzenleyici etkisi test edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, sosyal problem çözmenin probleme olumlu ve olumsuz yaklaşım alt boyutlarının algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı tespit edilmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının ise düzenleyici rolü olmadığı anlaşılmıştır. Bu sonuç şu şekilde yorumlanabilir, algılanan stresin özerklik üzerinde belirgin olumsuz etkisinin olduğu bir durumda düzenleyici değişken olarak araya giren yüksek düzeydeki probleme olumlu yaklaşım algılanan stresin özerklik üzerindeki olumsuz etkisini azaltır. Londahl (2005) tarafından yapılmış çalışmada kaygı ile çift çatışmaları arasındaki ilişkide probleme olumsuz yaklaşma tarzının yüksek düzeyde anlamlı düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Bell ve D'Zurilla (2009) tarafından yapılmış çalışmada üniversite öğrencisi erkek örneklem için günlük stres ve dışavurumsal (saldırganlık vb.) belirtiler arasındaki ilişkide probleme olumsuz yaklaşma tarzının düzenleyici etki gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kadın örneklem için günlük stres ve içevurumsal (depresyon vb.) belirtiler arasındaki ilişkide probleme olumsuz yaklaşma tarzının düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. D'Zurilla (2009) tarafından yapılan çalışmada, erkek örneklem için günlük stres ve uyum bozukluğu arasındaki ilişki de sosyal problem çözmenin probleme

olumsuz yaklaşma alt boyutunun düzenleyici etki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgunun hem erkek hem kadınlar için geçerli olması nedeni ile söz konusu bu çalışmanın sonuçlarından farklılaştığı söylenebilir.

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın çevresel hakimiyet, alt boyutu arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin alt boyutlarının düzenleyici etkisi test edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, ne sosyal problem çözmenin ne de alt boyutlarının algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkide düzenleyici etkisi olmadığı anlaşılmıştır. Bu durumun nedeni olarak D'Zurilla (2009) aracılık etkisini göstermektedir. Bu çalışma için algılanan stres ve çevresel hakimiyet arasındaki ilişkide genel olarak sosyal problem çözme kısmi aracılık etkisi göstermiş olması bu yorumla tutarlı gözükmektedir.

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın bireysel gelişim alt boyutu arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin alt boyutlarının düzenleyici etkisi test edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, sosyal problem çözmenin probleme olumlu yaklaşma alt boyutunun algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı anlaşılmıştır. Sosyal problem çözmenin diğer boyutlarının düzenleyici etkisi olmadığı anlaşılmıştır. Bu sonuç şu şekilde yorumlanabilir, algılanan stresin bireysel gelişim üzerinde olumsuz etki ettiğinde düzenleyici değişken olarak araya giren yüksek düzeydeki probleme olumlu yaklaşım algılanan stresin bireysel gelişim üzerindeki olumsuz etkisini azaltır.

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın yaşam amacı alt boyutu arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin alt boyutlarının düzenleyici etkisi test edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, sosyal problem çözmenin probleme olumlu yaklaşım alt boyutunun algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer alt boyutlarının ise algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olmadığı anlaşılmıştır. Bu sonuç şu şekilde yorumlanabilir; algılanan stresin yaşam amacı üzerinde olumsuz etki ettiğinde düzenleyici değişken olarak araya giren yüksek düzeydeki probleme olumlu yaklaşım, algılanan stresin yaşam amacı üzerindeki olumsuz etkisini azaltır.

Algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın kendini kabul alt boyutu arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin alt boyutlarının düzenleyici etkisi test edilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, sosyal problem çözmenin rasyonel problem çözme tarzı alt boyutunun algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkide

düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Sosyal problem çözmenin diğer alt boyutlarının ise algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olmadığı anlaşılmıştır. Bu sonuç şu şekilde yorumlanabilir; algılanan stresi kendini kabul üzerinde olumsuz etki ettiğinde düzenleyici değişken olarak araya giren yüksek düzeydeki rasyonel problem çözme tarzı, algılanan stresin kendini kabul üzerindeki olumsuz etkisini azaltır.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlardan ilgiye değer olan bir nokta ise sosyal problem çözmenin alt boyutlarından probleme olumsuz yaklaşım boyutunun, algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından olan özerklik boyutu ile arasındaki ilişkide hem tam aracı hem de düzenleyici rol oynamasıdır. Bu durumun nedeni şu şekilde açıklanabilir; Literatürde sosyal problem çözmenin hem aracı hem de düzenleyici etkilerini ortaya koyan çalışmalar vardır. Bu bulgular da göstermektedir ki sosyal problem çözmeyi oluşturan bileşenler bazı değişkenler için aracı bazı değişkenler için düzenleyici rol ve bazı değişkenler için de hem aracı hem de düzenleyici rol oynayabilmektedir. Bunun nedeni olarak Baron ve Kenny (1986) psikolojideki çoklu nedensellik ilkesini ileri sürmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümünde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de bu alanda ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Araştırmanın amaçlarından biri, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, algılanan stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemekti. Bu amaçla yapılan korelasyon analizleri sonucunda Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, algılanan stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma puanları arasında beklenilen yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, sosyal problem çözme toplam puanı ve alt boyutlarının her biri, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracı etki göstermektedir. Ancak yine aynı örneklem için sosyal problem çözme toplam puanlarının, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda literatürdeki sosyal problem çözme olgusunun aracı ya da düzenleyici rolü konusundaki tartışmada bu çalışma aracılık rolü görüşünü destekler sonuçlar ortaya koymuştur. Ancak sosyal problem çözmenin bazı alt boyutlarının, algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın bazı alt boyutları arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Bunlardan sosyal problem çözmenin, dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı algılanan stres ve diğerleri ile olumlu ilişkiler arasındaki ilişkide, probleme olumlu ve olumsuz yaklaşım algılanan stres ve özerklik arasındaki ilişkide, probleme olumlu yaklaşım algılanan stres ve bireysel gelişim arasındaki ilişkide, probleme olumlu yaklaşım algılanan stres ve yaşam amacı arasındaki ilişkide, rasyonel problem çözme tarzı ise algılanan stres ve kendini kabul arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynamıştır. Buradaki sonuçlardan ilgiye değer olanlardan biri de, algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın çevresel hakimiyet boyutu hariç diğer alt boyutları ile arasındaki ilişkide, sosyal problem

çözmenin en az bir alt boyutunun düzenleyici rol oynamasıdır. Bu bağlamda algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın çevresel hakimiyet alt boyutu arasındaki ilişkide, sosyal problem çözmenin hiçbir alt boyutunun düzenleyici etkisi yokken kısmi aracı etkisi olduğu anlaşılmaktadır.

Sosyal problem çözmenin probleme olumlu yaklaşım boyutu hariç diğer alt boyutları ve toplam puanı, algılanan stres ve psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi göstermiştir.

Elde edilen sonuçlar ışığında, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide, sosyal problem çözmenin etkin yönleri olan probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme tarzını kullanan öğrencilerin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olma göstermeleri beklenebilir. Bu yorum D'Zurilla (2002, 2004) ve Hamarta (2009) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile de tutarlıdır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde stresin neden sosyal problem çözme becerisini azalttığını açıklayamaya çalışırsak, bu yaş grubu bireylerin orta yaş grubu bireylere göre yaşadıkları stres tipi farklıdır (örneğin, maddi bağımsızlığın sağlanamamış olması gibi), ayrıca yaşama ilişkin deneyim yetersizliği bilişsel, duygusal ve davranışsal kaynakların uygun şekilde kullanılmasını engelliyor olabilir, bu da sosyal problem çözme becerilerinin uyumu arttırıcı yönünün sürdürülememesine neden oluyor olabilir. Dolayısıyla, bu örüntü bir kısır döngüye neden olabilir, bu kısır döngü de azalan psikolojik iyi olma ve artan psikolojik stresle sonuçlanabilir. Artan psikolojik stresle psikopatoloji ortaya çıkması beklenebilir. Bu bulgu ışığında sadece stresin neden sosyal problem çözme becerisini azalttığı değil, bu yaş grubu için stresin nasıl azaltılacağı ve sosyal problem çözme becerilerinin nasıl geliştirileceği de anlaşılmaya çalışılmalıdır. Ayrıca sosyal problem çözme, algılan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği için başka olası aracı değişkenler de araştırılmalıdır.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerine verilecek sosyal problem çözme becerilerini geliştirici eğitimlerin öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerine olumlu katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

6.2. Öneriler

1. Bu araştırmada algılanan stres, psikolojik iyi olma sosyal problem çözme becerisinin Eğitim Fakültesi öğrencileri özelinde ilişkili olup olmadıkları incelenmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda Çukurova Üniversitesinin farklı fakültelerindeki öğrenciler üzerinde de benzer çalışmalar yapılması sonuçların üniversite öğrencilerine genellenebilirliği yönünden faydalı olabilir.
2. Araştırma yüksek öğrenim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda örneklem, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar gibi, farklılaştırılabilir.
3. Bu çalışma kesitsel ve betimsel bir çalışmadır. Bu nedenle, neden sonuç ilişkileri tespit edebilmek için boylamsal ve neden sonuç ilişkileri verebilecek araştırmalar yapılabilir.
4. Bu çalışmada kullanılan örneklemde bireylerin herhangi bir psikopatoloji sergileyip sergilemedikleri dikkate alınmamıştır. Bu bağlamda psikopatoloji sergileyen ve sergilemeyen bireyler ayrı ayrı ele alınabilir ve sonuçlar arasında bir farklılaşma olup olmadığı değerlendirilebilir.
5. Sosyal problem çözme olgusunun bir ara değişken olarak düzenleyici (moderator) etki mi yoksa aracı (mediator) etki mi oynadığının tespiti için farklı değişkenler için çalışma yapılabilir.
6. Kısmi aracı rolü tespit edilen sosyal problem çözme becerilerinin stres tarafından bloke edilmemesi için üniversite öğrencileri ile yapılacak danışma ya da terapilerde bireylerin stresör olarak algıladıkları olay ya da durumlara ilişkin değerlendirmeleri üzerinde durmak sosyal problem çözme becerilerinin bloke olmasını engelleyebilir ve sonuç olarak psikolojik iyi olma düzeylerinde artışa yol açabilir.
7. Sosyal problem çözme becerilerinin alt boyutlarından probleme olumsuz yaklaşma boyutunun psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından özerklik üzerindeki hem tam aracı hem de düzenleyici etki göstermesi, özerklik niteliği zayıf bireylerde danışma ya da terapide problem olumsuz yaklaşım tarzının ele alınması işin etkinliğinin artmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Abbot, R. A., Croudace, T.J., Ploubidis, G.B., Kuh, D., Richards, M. & Huppert, F.A. (2008). The relationship between early personality and midlife psychological well-being: evidence from a UK birth cohort study. *Social Psychiatri Epidemoligia, 43*, 679-687.

Akın, A. (2008). Psikolojik iyi olma ölçekleri: Geçerlik ve güvenirlik çalişmasi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 8(3)*, 721-750.

Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni, 33*, 40-49.

Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.

Arslan, Y. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Baker, S. R. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health, and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences, 35*, 569-591.

Bardavit, M. (2007). *Kişilik yapılarının, stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Baron, R.M. & Kenny, D.A., (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51(*6), 1173-1182.

Bell, A. C. & D'Zurilla, T. J. (2009). The influence of social problem solving ability on the relationship between daily stres and adjustment. *Cognitive Therapy and Research, 33*, 439-448.

Bilgenoğlu, A. A. (2009). *The moderating role of social problem solving skills on work-family-personal life conflict and psychological well-being relationship.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Koç Üniversitesi, İstanbul.

Billings, A. C., & Moos, R. H. (1982). Stressful life events and symptoms: A longitudinal model. *Health Psychology,1,* 99-117.

Budak, S. (2001). *Psikoloji sözlüğü.* Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

Chang, E. C. (1998). Cultural differences, perfectionism, and suicidal risk: Does social problem solving still matter? *Cognitive Therapy and Research, 22,* 237–254.

Chang, R., & Joseph, S. (2000). Dimension of personaltiy, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 28,* 347-354.

Chang, E. C. (2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. *Personality and Individual Differences, 32,* 1279-1291.

Chang, E. C. (2002). Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: social problem solving as a buffer. *Cognitive Therapy and Research, 26,* 5, 581-595.

Chang, E. C., Downey, C. A. & Salata, J. L. (2004a). Social problem solving and positive psychological functioning: looking at the positive side of problem solving. In E. C. Chang, T.J. D'Zurilla ve L. J. Sana (Eds), *Social Problem Solving: Theory, research, and training,* (p.99-116). Washington, DC: American Psychological Assosiation.

Chang, E. C., D'Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (Eds.). (2004). *Social problem solving: Theory, research, and training.* Washington, DC: Americal Psychologial Association.

Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in college students sample: A test of stres-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(9), 1001-1022.

Chang, E. C.(2007). Relations between problem solving styles and psychological adjustment in young adults: is stress a mediating variable? *Personality and Individual Differences,42,* 135-144.

Chang, E. C. (2008). An examination of optimism, pessimism, and performance perfectionism as predictors of positive psychological functioning in middle-aged adults: does holding high standards of performance matter beyond

generalized outcome expectancies? *Cognitive Therapy and Research, 33*, 334-344.

Chang, E. C., D'Zurilla, T.J., & Sana, L. J., (2009). Social Problem Solving as a Mediator of the Link Between Stress and Psychological Well-being in Middle-Adulthood. *Cognitive Therapy and Research Published, 24*(12), 1396–1404.

Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research,* 25, 303–310.

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for measuring stress in studies ofpsychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.),Measuring stress: *A Guide For Health and Social Scientists,* (pp. 80-101), New York: Oxford UniversityPress.

Çam, S., & Tümkaya, S. (2008). Psikolojik danışma için başvuran ve başvurmayan üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*, 48-56.

Çekici, F. (2009). *Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilgili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

Dora, S. (2003). *Sosyal problem çözme envanteri (Revize edilmiş formu)'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Dougall, A. L., & Baum, A. (2001). Stress, health and illness. In A. Baum, T. A. Reversion, & J. E.Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology,* (pp. 321-337). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Durkin, J. ve Joseph, S. (2009). Growth following adversity and its relation with subjective well-being and psychological well-being. *Journal of Loss and Trauma, 14*, 228-234.

Dündar, S. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 24*(2), 139-150.

D'Zurilla, T. J. (1986). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. New York: Springer.

D'Zurilla, T. J., & Sheedy,C. F. (1991). The relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology, 61,* 841–846.

D'Zurilla, T.J, Maydeu-Olivares, A. ve Kant, G.L. (1998). Age and gender differences in social problem solving ability. *Personality and Individual Differences, (25)* 241-252.

D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. (1999). *Problem solving therapy: A social lcompetence approach to clinical intervention*. (2'ci basım), New York: Springer.

D'Zurilla, T.J., Nezu, A.M., ve Maydeu-Olivares (2002). *Manuel for the social problem solving inventory-revised (SPSI-R).* North Tonawanda: Multi-Health System.

D'Zurilla, T.J., Nezu, A.M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assesment. E. Chang, T.J., D'Zurilla ve L.J., Sana, (Ed.). *Social Problem Solving: Theory, Research And Training*, (p.3-27). Washington DC: *American Psychological Assosiation.*

D' Zurilla, T. J., & Nezu, A.M. (2007). Problem- Solving therapy: A positive approach to clinical ıntervention. (Third Edition), Springer Publishing Company.

Eskin, M., & Aycan, Z. (2009). Gözden geçirilmiş soysan sorun çözme envanterinin Türkçeye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Türk Psikoloji Yazıları, 12*(23), 1-10.

Fitzgerald, S. T., Brown, K. M., Sonnega, J. R., & Ewart, C. K. (2005). Early antecedents of adult work stress: Social-emotional competence and anger in adolescence. *Journal of Behavioral Medicine, 28,* 223-230.

Folkman, S. (1986a). The dynamics of stresfull encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. . *Journal of Personality and Social Psychology, 50,* 992-1003.

Garcia, D., & Siddiqui, A. (2009). Adolescents' psychological well-being and memory for life events: influences on life satisfaction with respect to temperamental disposition. *Journal of Happiness Studies, 10,* 407-419.

Ghorbani, N., & Krauss, S.W. (2008). Relationship of perceived stres with depression: complete mediation by percieved control and anxiety in Iran and United States. *International Journal of Psychology, 43(6),* 958-968.

Güneş, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Gürel, N. A. (2009). *Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Jaffe, W. B., & D'Zurilla, T.J. (2003). Adolescent problem solving, parent problem solving, and externalizing behaviour in adolescents. *Behaviour Theraphy, 34*, 295-311.

Haaga, D. A. F., Fine, J. A., Roscow Terrill, D., Stewart, B. L, & Beck, A. T. (1995). Social problem-solving deficits, dependency, and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 147-158.

Hamarta, E. (2009). A Prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behaviour and Personality, 37*(1), 73-82.

Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2001). The relationship between life satisfaction, selfconsciousness, and the Myers-Briggs type inventory dimensions. *The Journal of Psychology, 135*, 4, 439-450.

Kant, L.G., D'Zurilla, T. J. & Maydeu-Olivares, A. (1997). Social problem solvin as a mediator of stres-related depression and anxiety in middle aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 1, 73-96.

Kapıkıran, N.A. (2009). Sosyal bağlılığın psikolojik iyi olmayı oluşturan değişkenler bakımından yordanması. *XVIII Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*.

Landa, J. M. A., Martos, M. P. ve Zafra, E.L. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality, 38(6)*, 783-794.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.*New York: Springer.

Lazarus. R. S. ve Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *Europian Journal of Personality 1*.141-169

Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of cahnging outlokks. *Annual Review of Psychology, 44*: 1-21.

Lee, B. J. (2007). Moderating effects of religious/spiritual coping in the relation between percieved stres and psychological well-being. *Pastoral Psychology, 55*, 751-759.

Liang, J. (1984). Dimensions of life satisfaction index A: A structural formulation. *Journal of Gerontology, 39*, 613-622.

Lien Chao, R.C. (2011). Managing stres and maintaining well-being: social support, problem focused coping and avoidant coping. *Journal of Counseling and Development, 89*, 338-348.

Liu, Q., Shono, M. ve Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety, 26*, 99-105.

Londahl, E. A., Tverskoy, A., & D'Zurilla, T. J. (2005). The relations of internalizing symptoms to conflict and interpersonal problem solving in close relationships. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 445–462.

McClelland, G. H., & Judd, C. M. (1993). Statistical difficulties of detecting interactions and moderator effects. *Psychological Bulletin, 114*, 376–390.

Miner, R. C, Dowd, E. T., & Blixt, S. L. (1993, November). An empirical test of the problem solving model of depression and its application to the prediction of anxiety and anger. *Paper presented at the 27th Annual Association for the Advancement of Behavior Therapy Convention*, Atlanta.

Moeni, B., Shafii, F., Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Percieved stres, self-efficacy and its realtions to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behaviour and Personality, 36(2)*, 257-266.

Neugarten, B.L., Havighurts, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontolgy, 16*, 134-143.

Nezu, A. M., & Ronan, G. P. (1988). Social problem-solving as a moderator of stress-related depressive symptoms: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology, 35*, 134–138.

Nezu, A. M., D'Zurilla, T. J. (1989). Social problem solving and negative affective conditions. In P. C. Kendall & D. Watson (Eds.), *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features,* (pp. 285-315), New York: Academic Pres.

Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior-therapy revisited. *Behavior Therapy, 35*, 1–33.

Rice, P. L. (1999). *Stress and health.* (3rd edition). New York: Brooks/ Cole Publishing Company.

Ryff, C. (1989a). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. Jounal *of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D., Hendrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Exploration on domains of life and how they matter. International *Journal of Behavioral Development, 20*(2), 193-206.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.

Salami, S. O. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: the moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality, 39*(6), 785-794.

Sargın, Y. A. (2008). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin saldırgan davranışları ile öfke ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Schiffrin, H. H., & Nelson, K. S. (2008). Stres and happy? İnvesitgatin the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies, 11*, 33-39.

Schultz, D. (1981). *A history of modern psychology.* (3. bs), Harcourt Brace Jovanovich, Inc.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2001). Modern psikoloji tarihi. (Çev: Y. Aslay). İstanbul: Kaknus Yayınları.

Segrin, C., & Taylor, M., (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences, 43*, 637–646

Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M. & Domschke, T.J. (2007). Social skills, psychological well-being and mediatin role of percieved stres. *Anxiet, Stres and Coping, 20*(3), 321-329.

Selingman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist, 55(*1), 5-14.

Sergin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J., (2007). Social Skills, psychological well-being, and the mediatin role of percieved stres. *Anxiety, Stres ve Coping, 20*(3), 321-329.

Simons, C., Aysan, F., Thompson, D., Hamarat, E., & Steele, S. (2002). Coping resource availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students. *Student Journal, 36*(1), 1.

Şahin, N.H. (1998a). Stres nedir? Ne değildir? Nesrin Hisli Şahin (Ed.), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım.* (3. bs) (s.1-17). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahin, N.H. (1998b). Kendi "Olumlu Stres" düzeyinizi bulmak. Nesrin Hisli Şahin (Ed.), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, (3. basım) (s.19-21), Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.

Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım.* Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Şahin, N. H. (2003). *2003 "Stres ve Yönetimi"*. Uygulamalı psikoloji yüksek lisans ders notları.

Temel, D. (2008). *The role of percieved social problem solving, narcissism, self-esteem and gender in predicting agressive behaviors of high school students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Trouillet, R., Gana, K., Laurel, M., Fort, I. (2008). Predictive value of age for coping: the role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stres. *Aging & Mental Healt, 13(3)*, 357-366.

TUİK, (2011). İntihar istatistikleri raporu. Türkiye.

Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi,* 17-19 Ekim, İzmir.

Yerlikaya, E.E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Adana.

EKLER

EK 1: ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıkılıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
7. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelendiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 2: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	**KATILMIYORUM**			KATILIYORUM		
	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	**Çok az katılmıyorum**	Çok az katılıyorum	**Biraz Katılıyorum**	Tamamen Katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
4.Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamındaki olayların sonuçlanış şeklinden memnunluk duyarım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
8. Birçok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
18Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
21. Günlük yaşamdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyımdır.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yollar denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzledir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
23.Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm birçok şey var.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
25.Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6

(EK 2'nin Devamı)

26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamının önemli olduğuna inanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
29. Günlük etkinliklerin bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyecek çok insan yoktur.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
35.Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak her şeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçladığını düşünüyorum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
37. Arkadaşlıklarımdan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmede genellikle başarılıyımdır.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
42. Birçok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin hayal kırıklığı hissediyorum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
44. Benim için başkalarıyla uyuşmak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
45. Her gün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
48. Birçok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmaya istekli verici bir kişi olarak tanımlar.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanı planlama konusunda başarılıyımdır.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüm.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
54. Birçok insanın yaşam biçimine imrenirim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6

(EK 2'nin Devamı)

55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat her şeye yetişmek bana mutluluk verir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
61. Arkadaşlıklar konusunda çoğunlukla kendimi genellikle dışarından bakan biriymiş gibi hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
62. Eğer ailem ve arkadaşlarım kararlarıma katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda mutsuzluk duygusuyla uyanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
67. Arkadaşlarıma güvenebileceğimi biliyorum, onlarda bana güvenebileceklerini bilirler.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyımdır.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı olmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
73. Başkaları ile konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
76. Yaşamımda büyük gelişimler yada değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissederim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşırız.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabilirim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6

(EK 2’nin Devamı)

82. Bence “Yaşı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” öz deyişi doğrudur.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, Yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	**1**	2	**3**	4	**5**	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	**1**	2	**3**	4	**5**	6

EK 3: SOSYAL PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ KISA FORM

(SPÇE-KF)

Aşağıda günlük yaşamda problemlerle karşılaştığınızda ortaya çıkabilecek bazı düşünce, duygu ve davranış tarzlarınızla ilgili maddeler yer almaktadır. Burada genellikle karşılaştığınız sıradan güçlüklerden ya da her gün üstesinden başarıyla geldiğiniz baskılardan bahsedilmemektedir. Bu envanterde sözü edilen problem, yaşamınızda önemli bir yeri olan, size sıkıntı veren fakat üstesinden nasıl geleceğinizi ya da sizi rahatsız etmesini nasıl durduracağınızı bilmediğiniz bir şeydir. Bu problem düşünceleriniz, duygularınız, davranışlarınız, sağlığınız ya da fiziksel görünüşüz gibi kendinizle ilgili; aileniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz, patronunuzla gibi diğer insanlarla ilişkilerinizle ilgili veya eviniz, arabanız, mal varlığınız, paranız gibi sahip olduğunuz şeylerle ve çevrenizle ilgili olabilir. Cümleleri okurken kendinizi bugünlerde bir problemle karşılaştığınızda her zaman düşündüğünüz, hissettiğiniz ve davrandığınız şekilde değerlendiriniz. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve cevap formunda bu cümlelerin size uygunluk derecesi “bana hiç uygun değil, bana çok az uygun, bana kısmen uygun, bana çok uygun, bana tamamen uygun” şeklindeki ifadelerden birine çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz.

	HİÇ UYGUN DEĞİL	ÇOK AZ UYGUN	KISMEN UYGUN	ÇOK UYGUN	TAMAMEN UYGUN
1. Çözülmesi gereken önemli bir problemim olduğunda kendimi tehdit altında hisseder ve korku duyarım.					
2. Karar verirken, tüm seçenekleri yeterince dikkatli bir şekilde değerlendirmem.					
3. Önemli bir karar vermem gerektiğinde kendimi huzursuz hisseder ve kendimden emin olamam.					
4. Bir problemi çözmeye ilişkin başlangıçtaki çabalarım başarısızlıkla sonuçlandığında, ısrar eder ve çabucak vazgeçmezsem sonunda iyi bir çözüm bulabileceğime inanırım.					
5. Ne zaman bir problemim olsa, o problemin çözülebileceğine inanırım.					
6. . Bir problemi kendi başıma çözmeye çalışmada önce, ilk olarak o problemin kendiliğinden çözülüp çözülmeyeceğini görmek amacıyla bir şey yapmadan öylece durup beklerim.					
7. Bir probleme çözmeye ilişkin başlangıçtaki çabalarım başarısızlıkla sonuçlandığında, hayal kırıklığına uğrarım.					
8. Zor bir problemle karşılaştığımda ne kadar çok çabalasam da, o problemi kendi başıma çözebileceğimden şüphe duyarım.					
9. Hayatımda bir problem oluştuğunda, problemin çözümü için uğraşmayı olabildiğince uzun bir süre ertelerim.					
10. Hayatımdaki problemlerle uğraşmaktan kaçınmak için her yolu denerim.					
11. Zor problemler beni çok mutsuz eder.					
12. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tahmin etmeye çalışırım.					
13. Hayatımda problemler ortaya çıktığında, mümkün olan en kısa sürede problemleri ele almak yani onlarla uğraşmak **hoşuma gider.**					
14. Bir problemi çözmeye çalışırken, aklıma gelen ilk iyi fikre göre hareket ederim.					
15. Zor bir problemle karşılaştığımda, yeterince gayret edersem o problemi kendi başıma **çözebileceğime inanırım.**					
16. Çözülmesi gereken bir problem olduğunda, ilk yaptığım şeylerden biri problemle ilgili mümkün olduğu kadar çok bilgi edinmeye çalışmaktır.					
17. Problemleri çözmeyi, herhangi bir şey yapılamayacak hale gelinceye kadar ertelerim.					
18. Problemlerinden kaçınmaya onları çözmeye çalışmaktan daha fazla zaman harcarım.					
19. Bir problemi çözmeye çalışmadan önce, neyi başarmak istediğimi tam olarak bilmek için kendime belirli bir hedef oluştururum.					
20. Vermem gereken bir karar olduğunda, her seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirmeye vakit ayırmam.					
21. Bir çözümü uygulamaya koyduktan sonra, durumun ne kadar iyi yönde değiştiğini mümkün olduğunca dikkatli bir biçimde değerlendirmeye çalışırım.					
22. Karşılaştığım bir problemi, olumlu bir şekilde yararlanacağım "bir fırsat" ya da "üstesinden gelinecek bir durum" olarak görmeye çalışırım.					
23. Bir problemi çözmeye çalışırken, yeni fikirler üretemez hale gelinceye kadar mümkün olduğu kadar çok seçenek düşünürüm.					
24. Karar verirken, her seçeneğin sonuçları üzerinde pek fazla düşünmeden sezgilerimle hareket ederim.					
25. Karar verirken çok ani ve düşünmeden hareket ederim.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Engin EŞİGÜL
Doğum Yeri ve Yılı: İzmir 1981
Medeni Durumu: Evli
e-posta: enginmailbox1@yahoo.com

ÖĞRENİM DURUMU

2010 – 2013	Yüksek Lisans – Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana
1999 – 2004	Lisans – Mersin Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin
1995 – 1999	Lise – Beştepeler Lisesi, İzmir

İŞ DURUMU

2007 – 2013	Dz. K. K. lığı Psikolog (Subay)
2005 – 2007	Adalet Bakanlığı, Diyarbakır Çocuk Ağır Ceza Mahkemesi, Psikolog, Diyarbakır.