



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

**ANA BABADAN ALGILANAN PSİKOLOJİK KONTROLÜN VE MİZACIN
STRESE VERİLEN TEPKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİLAL YAZAR

DANIŞMAN

PROF. DR. ÜMİT MORSÜNBÜL

KASIM 2021

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

ANA BABADAN ALGILANAN PSİKOLOJİK KONTROLÜN VE MİZACIN
STRESE VERİLEN TEPKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİLAL YAZAR

DANIŞMAN
PROF.DR. ÜMİT MORSÜNBÜL

KASIM 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Bilal

Soyadı : YAZAR

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Ana Babadan Algılanan Psikolojik Kontrolün ve Mizacın Strese Verilen Tepkiler Üzerindeki Etkisi

İngilizce Adı: The Effect of Parental Psychological Control and Temperament on Responses to Stress

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Bilal YAZAR

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Bilal YAZAR tarafından hazırlanan “Ana Babadan Algılanan Psikolojik Kontrolün ve Mizacın Strese Verilen Tepkiler Üzerindeki Etkisi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman: Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL.....
Aksaray Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Üye: Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU
Aksaray Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Sinem ACAR.....
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Savunma Tarihi: 05/11/ 2021

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve
..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle tezli yüksek lisansa başladığım günden beri; benim akademik gelişimim için bana yol gösteren, yardımcı olan tez dönemimde de her aşamada bana yapıcı geribildirim ve önerileriyle beni motive eden; kendisinden çok şey öğrendiğim ve kendisini örnek aldığım değerli hocam, tez danışmanım Sayın, Prof. Dr. Ümit MORSÜNBÜL'e sonsuz teşekkür ederim.

Kendisinden yardım istediğimde bana yardımcı olan bölüm hocam Sayın, Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU' ya teşekkür ederim. Ders dönemim boyunca kendilerinden çok şey öğrendiğim ders öğretmenlerimle beraber hocam Sayın, Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul UÇAR' a teşekkür ederim.

Tanıştığımız ilk günden itibaren akademik kariyerim için bana gerekli her türlü desteği sunan, zorlu yüksek lisans süreci boyunca da sabırla bana katlanan ve yanımda duran değerli biricik sevgili eşim Zeynep AKSOY YAZAR'a sonsuz teşekkür ederim. Varlığıyla beni ders çalışmaya motive eden kızım Meryem Şura YAZAR'a da ayrıca teşekkür ederim.

Varlığıma vesile olan; kişilik, ahlâki ve manevi gelişimime katkı sağlayan değerli babam ve annem Abdulgani-Rukiye BEYOĞLU'na çok teşekkür ederim. Bana eğitim hayatım boyunca rehberlik eden, her türlü desteği veren; benim azimli bir kişiliğe sahip olmamda çok büyük etkisi olan sevgili babama ayrıca sonsuz teşekkür ederim.

Tezime sponsor olan ve manevi desteklerini yanımda hissettiğim sevgili amcam ve yengem Hüseyin-Dürdane BEYOĞLU'na çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans hayatım boyunca ben, eşim ve kızım için bize gerekli her türlü desteği veren, sevgili kayıinvalidem Sariye AKSOY'a çok teşekkür ederim.

Tezim için veri toplama aşamasında bana yardımcı olan sevgili ağabeyim ve yengem Muhammed-Berfin BEYOĞLU'na ve onların öğretmen arkadaşlarına; İlyas DENİZ'e, Yılmaz TURAN'a, Ahmet KOÇAK'a, Mustafa ÇİFTÇİ'ye, Ramazan AYDIN'a ve adını sayamadığım birçok arkadaşına çok teşekkür ederim.

Veri toplama ve analizi esnasında bana yardımcı olan, bana moral veren sevgili meslektaşım, dostum Güneş ÖZKALE ve onun ağabeyi Ufuk ÖZKALE'ye çok teşekkür ederim.



Babama ve Eşime...

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ANA BABADAN ALGILANAN PSİKOLOJİK KONTROLÜN VE
MİZACIN STRESE VERİLEN TEPKİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Bilal YAZAR, Aksaray 2021

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerde ana babadan algılanan psikolojik kontrol ve mizaç ile strese verilen tepki arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu Türkiye/Diyarbakır ve Nevşehir illerinde ortaokul kurumlarına devam eden ve yaşları 11 ile 15 arasında değişen toplam 317 (181 kız, 136 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları; Psikolojik Kontrol Ölçeği, Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ dir. Araştırmanın analizleri SPSS ve LISREL aracılığıyla yapılmıştır. Araştırma bulguları; ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepki arasında pozitif ve negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda ana babadan algılanan psikolojik kontrolün çaresiz yaklaşımı pozitif yönde yordadığı; babadan algılanan psikolojik kontrolün ise kendine güvenli ve iyimser yaklaşımları negatif yönde yordadığı görülmüştür. Mizaç ile strese verilen tepki arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ve mizacın manidar yordayıcı olduğu görülmüştür. Son olarak araştırmanın bulguları alan yazın göz önünde bulundurularak tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Bilim Kodu : 10906

Anahtar Kelimeler : Psikolojik kontrol, mizaç, strese verilen tepki, ergenlik

Sayfa Adedi : 124

Danışman : Prof. Dr. Ümit Morsünbül

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
THE EFFECT OF PARENTAL PSYCHOLOGICAL CONTROL AND
TEMPERAMENT ON RESPONSES TO STRESS

(M.A. Thesis)

Bilal YAZAR, Aksaray 2021

ABSTRACT

The aim of the current research is to examine the relationship between parental psychological control and temperament with response to stress. The research group of the study consists of a total of 317 (181 female, 136 male) students aged between 11 and 15 who attend secondary schools in the provinces of Turkey/Diyarbakır and Nevşehir. In this study, relational scanning model was used. Measurement tools used in the research; Psychological Control Scale, Behavioral Inhibition System/Behavioral Activation System Scale and Stress Coping Styles Scale. The analyzes of the research were made through SPSS and LISREL. Research findings; showed that there is a positive and negative relationship between the parental psychological control and the response to stress. Accordingly, the parental psychological control positively predicted the helpless approach; On the other hand, psychological control perceived from the father negatively predicted self-confident and optimistic approaches. It was observed that there was a negative significant relationship between temperament and response to stress, and temperament was a significant predictor. Finally, the findings of the research were discussed and suggestions were made considering the literature.

Science Code : 10906

Key Words : Psychological control, temperament, response to stress,
adolescence

The Number of Pages : 124

Supervisor : Prof. Dr. Ümit Morsünbül

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İTHAF	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.4. Araştırmanın Önemi.....	2
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.7. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Ergenlik Dönemi	4
2.2. Psikolojik Kontrol	5
2.2.1. Psikolojik Kontrol İle İlgili Yapılan Çalışmalar	15
2.3. Strese Verilen Tepkiler.....	18
2.3.1. Stres Nedir?	18

2.3.2. Stresin Fiziksel Belirtileri	18
2.3.3. Stresin Davranışsal Belirtileri	19
2.3.4. Stresin Psikolojik Belirtileri	19
2.3.5. Stres Kaynakları	20
2.3.6. Strese Verilen Tepkiler	21
2.3.7. Ana Babanın Strese Verilen Tepkiler Üzerindeki Etkileri	24
2.3.8. Strese Verilen Tepkiler İle İlgili Yapılan Çalışmalar	26
2.4. Mizaç	29
2.4.1. Thomas ve Chess' in Mizaç Kuramı	30
2.4.2. Buss ve Plomin' in Mizaç Kuramı	33
2.4.3. Gray' in Mizaç Kuramı	34
2.4.4. Goldsmith ve Compas' ın Mizaç Kuramı	38
2.4.5. Rothbart' ın Mizaç Kuramı	39
2.4.6. Kagan' ın Mizaç Kuramı	41
2.4.7. Cloninger' in Mizaç Kuramı	42
2.4.8. Strelau' nun Mizaç Kuramı	44
2.4.9. Enneagram Mizaç Kuramı	46
2.4.10. Dokuz Tip Mizaç Kuramı	48
2.5. Psikolojik Kontrol ve Strese Verilen Tepki Arasındaki İlişki	49
2.6. Mizaç ve Strese Verilen Tepki Arasındaki İlişki	51
2.7. Psikolojik Kontrol ve Mizaç Arasındaki İlişki	52
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	55
YÖNTEM	55
3.1. Araştırma Modeli	55
3.2. Araştırma Grubu	55
3.3. Veri Toplama Araçları	57
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	57
3.3.2. Psikolojik Kontrol Ölçeği (PKÖ)	58
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	60
3.3.4. Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Ölçeği (DİS/DAS)	62
3.4. Araştırma Verilerinin Toplanması	63
3.5. Verilerin Analizi	64
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	65

BULGULAR	65
4.1. Ön Analizler	65
4.1.1. Kayıp Veriler	65
4.1.2. Uç Değerler.....	65
4.1.3. Dağılımın Normalliği	69
4.1.4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler	70
4.1.5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	71
4.1.6. Çoklu Bağlantı Varsayımı	72
4.2. Araştırma Modelinin Analizi	73
BEŞİNCİ BÖLÜM	77
TARTIŞMA	77
5.1. Öneriler	80
5.1.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	80
5.1.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	81
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	101
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	102
EK 2. Psikolojik Kontrol Ölçeği	103
EK 3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	105
EK 4. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği	106
EK 5. Üniversite Etik Kurul İzni	107
EK 6. Tez Değerlendirme Formu	108

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Cloninger’e Göre Uyarıcı-Tepki Özelliklerini Etkileyen Üç Beyin Sistemi.....	44
Tablo 2. Araştırma Grubuna Ait Demografik Özellikler	56
Tablo 3. Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndekslerine Ait Kabul Edilebilir Değerler....	64
Tablo 4. Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	69
Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistiksel Değerler	70
Tablo 6. Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri	72
Tablo 7. Strese Verilen Tepkilerden Kendine Güvenli Yaklaşım İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	73
Tablo 8. Strese Verilen Tepkilerden Çaresiz Yaklaşım İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	74
Tablo 9. Strese Verilen Tepkilerden İyimser Yaklaşım İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Becker (1964)' ın Ana Baba Davranış Modeli	7
Şekil 2. Schaefer (1965b)' ın Ana Baba Davranış Modeli	10
Şekil 3. Ana Baba Davranışıyla İle İlişkili Değişkenler	13
Şekil 4. Gray (1991)' ın Girdiler ve Çıktılar Olarak Tanımladığı Davranışsal İnhibisyon (Engelleme) Sistemi	35
Şekil 5. Septohipokampal Sistemin Karşılaştırmalı İşlevi İçin Gerekli Bilgi İşleme	36
Şekil 6. Gray (1991)' ın Girdiler ve Çıktılar Olarak Tanımladığı Savaş/ Kaç Sistemi	37
Şekil 7. Gray (1991)' ın Girdiler ve Çıktılar Olarak Tanımladığı Davranışsal Yaklaşım Sistemi	37
Şekil 8. Enneagram Sembolü	46
Şekil 9. Anne Psikolojik Kontrol Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu	59
Şekil 10. Baba Psikolojik Kontrol Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu ...	60
Şekil 11. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu	61
Şekil 12. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu	63
Şekil 13. Anne Psikolojik Kontrol Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	66
Şekil 14. Baba Psikolojik Kontrol Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	66
Şekil 15. Strese Verilen Tepkilerden Kendine Güvenli Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	66
Şekil 16. Strese Verilen Tepkilerden Çaresiz Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	67
Şekil 17. Strese Verilen Tepkilerden Boyun Eğici Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	67
Şekil 18. Strese Verilen Tepkilerden İyimser Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	67
Şekil 19. Strese Verilen Tepkilerden Sosyal Desteğe Başvurma Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	68

Şekil 20. Mizaç Özelliklerinden Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği Davranışsal İnhibisyon Sistemi Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	68
Şekil 21. Mizaç Özelliklerinden Dürtü Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği	68



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1. 1. Problem Durumu

Gelişim psikolojisinde üzerinde sıklıkla durulan konulardan biri bebeğe ve sonraki yıllarda çocuğa bakım veren kişinin ona nasıl davrandığıdır. Ana baba, kardeş, akraba, okul ortamı gibi ekolojik bir sistem içerisinde büyüyen (Bronfenbrenner, 1995) insanların oluşturdukları bağlanmalar (Bowlby, 1982), yetiştirme tarzları, ana babalarının ya da onlara bakım veren kişilerin (ör: ana-baba) yaklaşım tarzları bireyin davranışlarını, kişiliğini etkilemektedir ve bu durum da bireyin karşılaştığı durumlara nasıl tepki vereceğini etkileyebilmektedir. Ergenler ve beliren yetişkinler; yeni arkadaşlar edinmek, oda arkadaşlarıyla yaşama uyum sağlamak, karşı cinsten hoşlanma ve onu tanımaya çalışma gibi yetişkinliğe geçiş sırasında sıklıkla sayısız kişilerarası stresle karşı karşıya kalırlar (Connor-Smith ve Compas, 2002; Towbes ve Cohen, 1996). Kişilerarası stresin, depresif belirtiler gibi sorunlara aracılık ettiği görülmüştür (Eberthart ve Hammen, 2010); ancak, bireylerin stresli yaşam olaylarına tepki verme biçimlerinde önemli bireysel farklılıklar vardır. Kişilerarası strese yanıt vermeye yönelik uyumlu stratejilerin ergenlerde ve beliren yetişkinlerde psikolojik ve davranışsal uyumu teşvik ettiği bulunmuştur (Örneğin; Clarke, 2006; Connor-Smith ve Compas, 2004; Jaser vd., 2007). Bu nedenle, strese tepki kalıplarını nasıl edindiğimizi anlamak, ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinde yaşam stresine karşı direnci desteklemek için potansiyel olarak verimli bir stratejidir. Gelişim teorisi (Skinner ve Zimmer-Gembeck, 2007) ve deneysel araştırmalar (Abaied ve Rudolph, 2011; Kliwer, Fearnow ve Miller, 1996), ana babaların çocuklarda ve ergenlerde strese karşı tepkilerin gelişimi üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Yaşamda birçok stres yaratan durum vardır. Çocuk, ergen ya da beliren yetişkinlik döneminde olan birey kendi ana babalarının kendilerine (ör: psikolojik kontrol), stres yaratan durumlara nasıl davrandığını dikkatli bir şekilde gözlemler ve bundan etkilenerek kendi tepki repertuarlarını doğuştan getirdiklerine inanılan mizaç özellikleriyle harmanlayarak oluştururlar. Alan yazına baktığımızda hem mizacın (Ör: Carson ve Bittner,

1994) hem de ana babadan algılanan psikolojik kontrolün (Ör: Ragan, 2014) stres ve strese verilen tepkilerle ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla birey, strese tepki verdiğinde bunlardan etkilenebileceği gözler önüne serilmektedir.

Buradan hareketle; bu çalışma kapsamında, “ergenlik dönemindeki bireylerin ana babalarından algıladıkları psikolojik kontrol ve mizaç ile bireylerin strese verdikleri tepkiler arasında ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Nevşehir ve Diyarbakır’da ortaokula devam eden 7. ve 8.sınıf öğrencileri arasında ana babadan algılanan psikolojik kontrol ve mizaç ile strese verilen tepki arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler ileri sürülebilir:

1. Ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkilerden çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar arasında pozitif yönde; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır.
2. Mizaç ile strese verilen tepki arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ana babadan algılanan psikolojik kontrolün ve mizacın bireyin strese tepki vermesiyle ilişkili olup olmadığını öğrenmek ana babaya yol göstermek açısından önemlidir. Ayrıca yerel alan yazına baktığımızda bu üç değişkenin bir arada incelendiği herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Yabancı alan yazında da bu konuda Abaied ve Emond (2013)’un yaptığı çalışma dışında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunlardan ötürü bu konuya eğilmenin alan yazına anlamlı katkılar vereceği düşünülmüştür.

Bu araştırmanın; ilk olarak, psikolojik kontrolün strese verilen tepkileri nasıl etkileyebileceğini öğrenen ana babaların çocuklarını yetiştirirken daha uygun ana baba tutumu oluşturmalarına fayda sağlaması beklenmektedir. İkinci olarak ise her ana baba tutumu, her çocukta beklenen etkiyi yapmayabilir. Bu durumda ana babaların bu araştırma yoluyla çocuklarının mizaçlarını da göz önünde bulundurarak ana baba tutumlarını gözden geçirmeleri ve gerekiyorsa değiştirmeleri yönünde faydalar sağlaması beklenmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayılıları

1. Araştırmaya katılan bireylerin çalışma kapsamındaki veri toplama araçlarına samimî/içten bir şekilde ve objektif olarak cevap vermiştir.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ölçmek istenilen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilme gücüne sahiptir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmaya katılan bireyler, Türkiye’de Diyarbakır ve Nevşehir illerinde resmî ortaokullara devam eden 317 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamındaki veriler, 2020-2021 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
3. Araştırmadaki katılımcıların psikolojik kontrol düzeyleri Türkçeye uyarlaması yapılan Psikolojik Kontrol Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmadaki katılımcıların strese verdiği tepkiler Türkçeye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
5. Araştırmadaki katılımcıların mizaç düzeyleri Türkçeye uyarlaması yapılan Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Psikolojik Kontrol: Çocuk üzerinde aşırı kontrolün, olumsuz duyguların ve eleştirilerin ifade edildiği, ana babanın çocukla olan ilişkisini istismar eden, ana baba tarafından çocuğa istediğini yaptıran ve çocuğun psikolojik gelişimini kısıtlayan ebeveyn tutum ve davranışlarına psikolojik kontrol denir (Barber, 1996).

Mizaç: Kişiliğin temelde biyolojik olarak belirlenen kısmıdır (Strelau, 1987).

Strese Verilen Tepki: Canlı varlığın, canlılığını devam ettirmek amacıyla ortaya koyduğu davranıştır (Baltaş ve Baltaş, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde; çalışma kapsamında ele alınan psikolojik kontrol, mizaç ve strese verilen tepki kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik, TDK Güncel Türkçe Sözlük tanımına göre “cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, bülüğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik, ergenlik çağı” anlamına gelmektedir (Akalin vd., 2011).

Ergenlik döneminde bireyin önemli bir psikososyal gelişim görevi bulunmaktadır: Kimliğe karşı kimlik bunalımıdır. Ergen, “Nereden geldim; ben kimim; ne olmak istiyorum?” şeklindeki kimlik sorularına cevap bulmalıdır. Erginleşme hızlı bir bedensel büyüme, cinsel olgunluk ve cinsel farkındalıktır. Genç sadece yeni beden şeklinin kolay birlikteliğiyle karışan iç fiziksel devrimle yüzleşmez aynı zamanda kimlik ve öz tanılama konuları etrafında dönen psikolojik krizle de yüzleşmiş olur (Erikson, 1968). Yaşam içerisinde en derin biyolojik ve sosyal değişimlerden biri ergenlik çağıdır. Bu üretken dönemde beynin nöroendokrin süreçlerinde incelikli değişimler olur; hormon yoğunlaşmaları ve fiziksel değişim özellikleri doruğa ulaşır (Susman ve Rogol, 2004). Ergenlik dönemi belirli problem türlerinin olduğu (depresyon, yeme bozuklukları ve normları bozan davranışlar gibi) hızlı biyolojik ve köklü sosyal değişikliklerin bir arada olduğu bir dönemdir (Alsaker, 1995).

Ergenler, uyum sağlamaya çalışırken davranışsal yeniden düzenleme gerçekleşir sosyal rollerin değişmesine ve ergenlerin sosyal rollerini değiştirdiklerini ve dolayısıyla sosyal çevrelerini etkilediklerini belirtmek önemlidir (Susman ve Rogol, 2004). Bu duruma örnek olabilecek bir çalışma yapan Steinberg ve Hill (1978), aile-ergen etkileşimlerinin ergenlik gelişimi tarafından yönetildiğini göstermiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise şehirli 302 düşük gelirli, Afrikalı-Amerikalı ergen ve ana babalarından oluşan bir örnekleme ergenlik gelişimi ile ana baba-ergen çatışması arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, ergenlik

gelişiminin ana baba-çocuk çatışmasıyla ilişkili olduğunu ve sonuç modelinin kız ve erkek çocuklar için farklı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, ana babalar ergenlik çağıının ortalarında, ergenlik çağıının erken veya geç dönemlerine kıyasla oğullarına karşı daha fazla sözlü saldırganlık kullandıklarını ve erken veya zamana karşı geç olgunlaşan oğullarıyla daha "ateşli" tartışmalar yaptıklarını bildirmişlerdir. Erkek çocuklar, daha az gelişmiş oldukları zamana kıyasla daha fazla gelişmiş oldukları zamanda daha sıcak konuları tartıştıklarını ve daha sıcak tartışmalar yaptıklarını bildirmişlerdir. Ana babalar, küçük kızları ile büyük kızlara kıyasla daha şiddetli taktikler kullandıklarını ve daha sıcak konuları tartıştıklarını ve zamana karşı erken veya geç olgunlaşan kızlarla daha ateşli tartışmalar yaptıklarını bildirmişlerdir (Sagrestano, McCormick, Paikoff ve Holmbeck, 1999).

Ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimini etkileyen pek çok değişken bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında ana babadan algılanan psikolojik kontrol, stres ve mizaç değişkenleri ele alınmıştır. İlerleyen bölümlerde bu değişkenler hakkındaki literatür aktarılmıştır.

2.2. Psikolojik Kontrol

Ana babanın ergen bireye davranış tarzı, ergeni farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Bu kapsamda ana baba davranış tarzı hakkında ilk kez detaylı açıklamalarda bulunduğunu kabul edebileceğimiz Baumrind (1966), bu konuda ana babaların “izin veren, otoriter veya yetkili” tarzlarda davrandıklarını belirtmiştir. Örneğin; ana babanın çocuk yetiştirme tarzı ile ergen bireyin ailesindeki aile içi ilişkiler, aile içi şiddet, ergenin etiketlenmesi, ailenin ve ergenin madde bağımlılığı, ergenin kendi vücuduna zarar verme davranışı, okula devamsızlık, evden kaçma davranışı ve arkadaşlarıyla ilişki kuramaması arasında anlamlı ve güçlü ilişkilere rastlanmıştır. Özellikle, otoriteyi aşırı kullanan baskıcı ana babalar ile otoriteyi hiç kullanmayan ilgisiz ana babaların çocuklarında içinde intiharın da bulunduğu birçok sapmış davranışın olduğu bir aile ortamının ana babalar tarafından hazırlandığı görülmüştür (Ulusoy, Özcan Demir ve Görgün Baran, 2008). Yine bu konuda Steinberg’ e göre son 12 (1988-2000) yılda ergenler ve ana babaları üzerinde farklı yöntemler, ölçütler ve örnekler kullanılarak yapılan düzinelerce araştırma aynı sonuca varmıştır. Yani, yetkili ana babalık tarzı, erken ve orta çocuklukta olduğu gibi ergenlik döneminde de çok çeşitli psikolojik ve sosyal avantajlarla ilişkili bulunmuştur. Her ne kadar çeşitli araştırmacılar otoriterliği farklı şekillerde etiketleyip faaliyete geçirmiş olsalar da (örneğin, “etkili ebeveynlik”, “pozitif ebeveynlik”), ebeveyn duyarlılığı ve talepkârlığın birleşimi; ergen

uyumu, okul performansı ve psikososyal olgunluk ile tutarlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Steinberg, 2001).Türkiye’de ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise ana babanın çocuklukta duygusal cezalandırma ve ilgi-şevkat gösterme davranışlarının ergenlik problemleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Yücedağ, 1994).

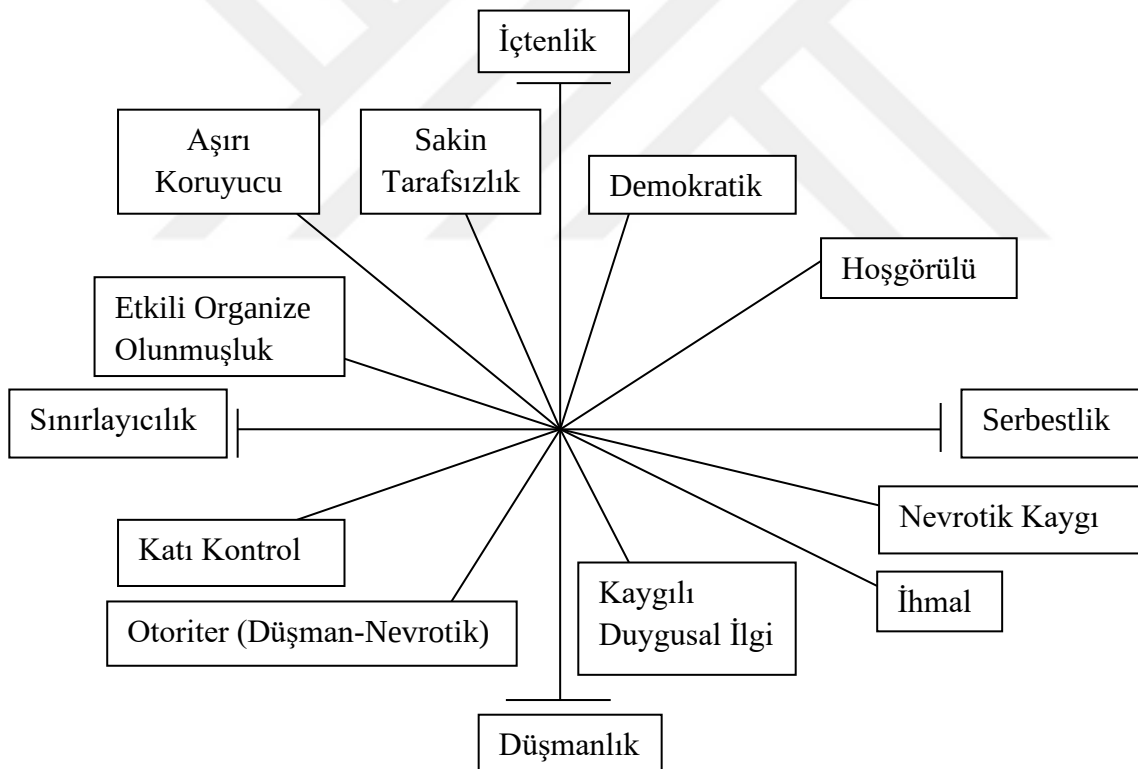
Yine ana baba davranışları hakkında Becker (1964) ve Schaefer (1965)’in çalışmaları bulunmaktadır. Son yıllarda ise Barber (1996)’ın öncülüğünü yaptığı psikolojik kontrol kavramı bulunmaktadır. Olumsuz ebeveynliğin yaygın olarak incelenen bir yönü, psikolojik kontrol veya "çocuğun psikolojik ve duygusal gelişimine müdahale eden kontrol girişimleri" dir. Psikolojik kontrol, çocuktan şefkat veya sevginin geri çekilmesi, çocuğa suçluluk veya utanç uyandırması veya çocukla sözlü etkileşimlerin kısıtlanması olarak ortaya çıkabilir. Psikolojik kontrolün bir çocuğun özerklik gelişimini engellediği düşünülmüş olup çocuklarda ve ergenlerde zayıf psikososyal uyumla ilişkilendirildiği görülmüştür (Barber, Stolz, Olsen ve Maughan, 2005; Soenens vd., 2008).

Bu araştırmada ana babanın ergene yönelik davranış tarzı sayılabilecek olan psikolojik kontrol kavramı ele alınmaya çalışılmıştır. Psikolojik kontrol kavramı özellikle Becker (1964) ve Schaefer (1965)’in yaptığı çalışmalardan sonra 1960’lı yıllarda ortaya çıkmıştır. Becker (1964)’in çalışmaları, “psikolojik disiplin” kavramından yola çıkarak psikolojik kontrolün sınırlarını çizmesine dayanır. Ana baba davranışı olarak psikolojik disiplin tanımı içerisinde örnek olarak: onur ve suç, kesin hayal kırıklığı, âşık olmaktan çekinmek, çocuğu izole etmek ve utanmaya yol açmak gibi eylemler bulunur.

Becker (1964), ana babanın çocuğa uyguladığı disiplinle ilgili araştırmalar yaparken bu kapsamda ana baba ve çocuk cinsiyetiyle ilgili daha fazla göze çarpan bulguları şöyle açıklamıştır:

- a.) Anne, genellikle babadan daha fazla sevgi gösteren ve besleyici olarak görülmüştür.
- b.) Baba, daha otoriter olarak algılanmıştır.
- c.) Anneler, özellikle kızlara karşı daha fazla psikolojik kontrolü kullanıyor gibi görünmüştür.
- d.) Babalar, özellikle erkek çocuklara karşı daha fazla fiziksel ceza kullanıyor gibi görünmüştür.

h.) Baba, daha fazla korku uyandıran gibi görünmüştür. Becker (1964)'ın bu tespitlerini bugün Türkiye'deki aileler için düşünürsek haklılık payı olduğunu görebiliriz. Öte yandan Becker (1964), ana baba davranışıyla alakalı hipotetik bir modeli aşağıdaki gibi oluşturmuştur:



Şekil 1. Becker (1964)' ın Ana Baba Davranış Modeli

Şekil 1. Becker (1964)'deki modele baktığımızda ana baba davranışlarıyla ilgili dört boyutun (serbestlik-sınırlayıcılık, içtenlik-düşmanlık) birbirleriyle birleşimi (kombinasyonu) sonucu oluşabilecek ana baba davranış tipleri gösterilmiştir. Sınırlayıcılık, iyi kontrol edilen sosyalleştirilmiş davranışı teşvik ederken, aynı zamanda korkulu, bağımlı ve itaatkâr davranışlara, zihinsel çabanın körelmesine ve engellenmiş düşmanlığa yol açma

eğiliminde olmuştur. Serbestlik, dışa dönük, sosyal, kendine çok güvenen davranışları ve zihinsel çabalamayı teşvik etmişken, aynı zamanda düşük sebatı ve saldırganlığı arttırmaya öncülük etme eğiliminde olmuştur. Boylamsal analiz; anneyle erken sınırlayıcılığın (üç yaştan önceki), sonraki sınırlayıcılığa (3 yaştan sonraki) kıyasla daha fazla tutarlı uyuma, bağımlı davranışa öncülük ettiğini öne sürmüştür. Hem erkekler hem de kızlar annelerinin sonraki sınırlayıcılığına, biraz saldırgan tepkiler göstermişlerdir. Araştırmacıların ortak görüş önerileri hem sınırlayıcılığın hem de serbestliğin belli/ kesin risklere yol açması olmuştur(Becker, 1964).

Erkek çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada annelerin kullandıkları üç kontrol tipiyle (aşırı kontrol, normal kontrol ve normalin altında kontrol) alakalı çeşitli sonuçlar bulunmuştur. Saldırgan erkek çocuklar anneleri tarafından “aşırı kontrol edilme” ya da “normalin altında kontrol edilme” eğilimindeydiler. Kendine çok güvenen çocuklar, her anne tipi tarafından yaklaşık olarak eşit oranlarda yetiştirilmiştir. Saldırgan olmayan çocuklar ise çoğunlukla “aşırı kontrol eden” veya “normal olarak kontrol eden” anneler tarafından yetiştirilmiştir. Ana baba disiplinin tutarlılığı dikkati hak ediyor. Ancak McCord ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ana babaların çoğu, çocuklarını “düzensiz” bir şekilde disipline etmiş. Aynı eylem için çocuk bazen ciddi bir şekilde cezalandırılırken diğer zamanlarda davranışına devam etmesine izin verilmiştir veya hatta teşvik edilmiştir. Bu tutarsız ailelerde ana baba disiplini, ruh halindeki değişimlerden veya acil durumdan büyük ölçüde etkilenmiştir. Diğer anne babalar nispeten daha tutarlı olmuşlar. Çocuk belirli bir eylemde bulunurken yakalanırsa ceza alacağından emin olduğu tespit edilmiştir. Saldırgan olmayan çocuklar, tutarlı disiplin yöntemlerini kullanan ebeveynler (özellikle anneler) tarafından büyütülmüşlerdir. Çocuk üzerinde doğrudan ana baba kontrolü ile ilgili olan değişkenlerin erkek çocuğa yüklediği talepler, ona verdikleri denetimin derecesinin ve disiplinlerinin tutarlılığının çocuğun saldırganlığıyla önemli bir ilişkisi olduğu bulunmuştur(McCord, McCord ve Howard, 1961). McCord ve arkadaşlarının “psikolojik kontrol” ifadesini kullanmamalarına rağmen ana baba davranışıyla ilgili yaptıkları çalışmalarda “kontrol ve disiplin” ifadeleri üzerinden psikolojik kontrolü çağrıştırabilecek ifadeler kullandıkları görülmektedir.

Sanford (1943) “dengesiz ev” sendromu adı altında 5-14 yaş arasındaki bireyler üzerinde yürüttüğü bir çalışmada bu kavramı tanımlamaya çalışmıştır. Ona göre “dengesiz ev” tabiri, çocuğun aşırı uyarılmasını ve değişken disiplinin kullanım dönemleridir. Dengesiz

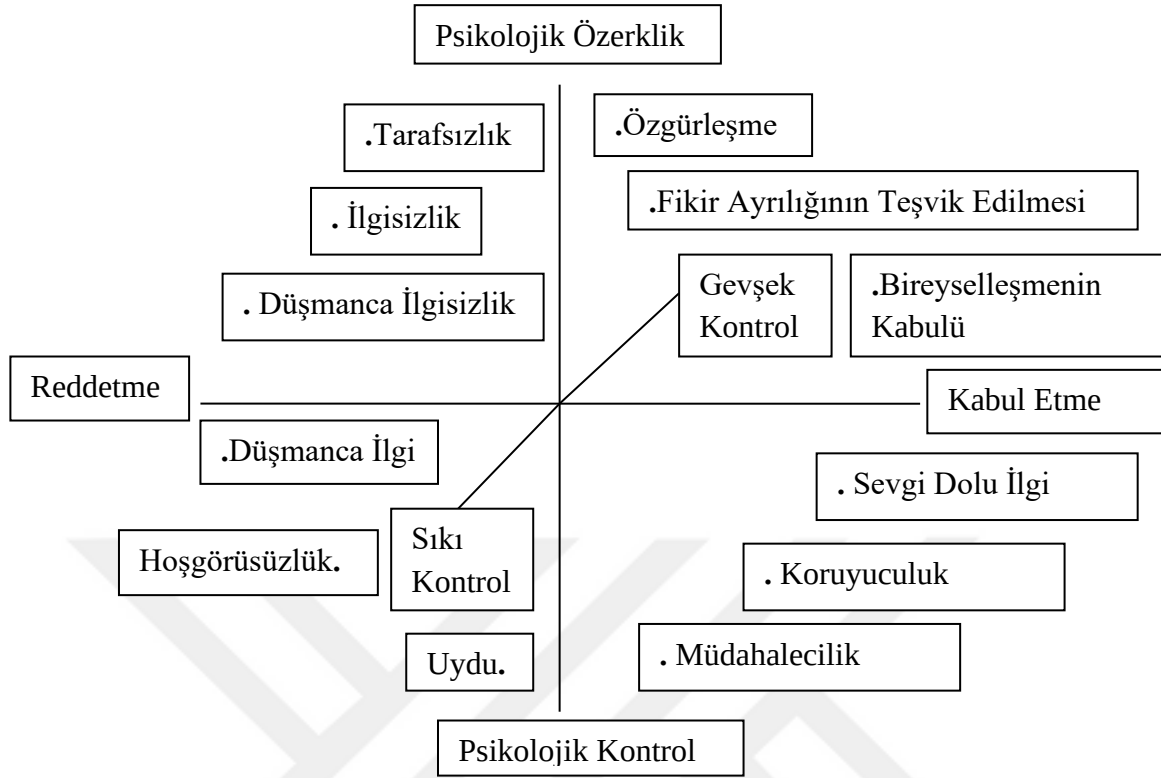
bir eve sahip aileler, çocuğu yorgunluk etkileri ve aşırı uyarılma yoluyla defalarca aşırı derecede harekete geçirirler ve ardından ortaya çıkan davranış için çocuğu cezalandırır. “Dengesiz ev”, kaygılı duygusallıkla, düşük sosyal duygularla ve düşük dürüstlikle olumlu ilişkilidir. Tutarsız disiplin görünüşe bakılırsa çocukta; uyumsuzluğu, çatışmayı ve saldırganlığı arttırmıştır (Sanford (1943)’dan aktaran Becker, 1964).

Schaefer (1959)’ın yaptığı çalışmaya göre anne davranışı, sevgiye karşı düşmanlık ve özerkliğe karşı kontrol olarak iki ana boyutta ayrılabilir. Öte yandan Schaefer (1965a) ana baba davranışını ölçmek için Ana Baba Davranışının Çocuk Bildiri Envanterini (Child Report of Parent Behavior Inventory- CRPBI) geliştirmeye çalışmıştır. Geliştirdiği envanterle çocuğun gözünden, çocuğa gösterilen 26 ana baba davranışını ölçmeye çalışmıştır. Envanterde yer alan ana babanın; çocuğun gözüyle, çocuğa gösterdiği davranışlar şunlardır: Aşırı özerklik, gevşek disiplin, ölçülü özerklik, sosyalliği teşvik etme, olumlu değerlendirme, paylaşma, sevgiyi ifade etme, bağımsız düşünmeyi teşvik etme, duygusal destek, eşitlikçi davranış, entelektüel teşvik, çocuk merkezli olma, sahiplenme, koruyuculuk, müdahalecilik, saldırganlığın bastırılması, sıkı disiplin, cezalandırma, suç kontrol etme, ana baba talimatı, dırđır etme, olumsuz değerlendirme, sinirlilik, reddetme, ihmal ve önemsememe. Schaefer (1965b), ayrıca faktör analizi yapmıştır. Üç tekrarlayan faktörü gözler önüne sermiştir:

1. Kabul etmeye karşı reddetme
2. Sıkı kontrole karşı gevşek kontrol
3. Psikolojik özerkliğe karşı psikolojik kontrol

Ana baba davranış ölçekleri öncelikle taciz etmeyi, ana baba yönetimini ve suça yönelik kontrolü tanımlar. Diğer ölçekler anlamlı yüklemlemelerle beraber koruyuculuğu, dırđır etmeyi, olumsuz değerlendirmeyi, sıkı disiplini ve cezalandırmayı ele alır (Barber, 1996).

Schaefer (1965b) psikolojik kontrole karşı psikolojik özerkliği etiketlemiştir. Çünkü tanımlanan ölçekler ana babadan ayrı bir birey olarak çocuğun gelişmesine izin verilmeyeceğini, çocuğun hareketleri ve davranışlarının kontrolünün psikolojik yöntemlerini gizli olarak tarif etmişlerdir. Schaefer (1965b) yaptığı envanter uygulama çalışmaları sonucunda ana baba davranışları için üç boyutlu (Psikolojik özerklik-psikolojik kontrol, kabul etme-reddetme, gevşek kontrol-sıkı kontrol) bir model ortaya koymuştur:



Şekil 2. Schaefer (1965b)'ın Ana Baba Davranış Modeli

Şekil 2. Schaefer (1965b)'deki modele göre örneğin; ana baba, kabul etme ve psikolojik kontrol boyutlarını beraber kullanıyorsa çocuğuna karşı sevgi dolu ilgi, koruyuculuk ve müdahalecilik davranışlarını gösteriyor olabilir.

Ana babanın çocuğa yönelik davranışları hakkında önemli çalışmalar yapan bir diğer bilim insanı ise Baumrind'dir. Bu kapsamda Baumrind'in ana baba kontrolüyle ilgili yaptığı görüşmeler tutarlı bir şekilde ana baba tarzlarının çocuğun düşüncelerinin ifadesini; ana baba ve çocuklar arasındaki sözlü alışverişi ve çocukların bireyselliklerinin özerk olarak ifade edilmesini desteklemiştir (Baumrind (1965, 1966, 1968, 1978)'den aktaran Barber, 1996). Baumrind (1978), aynı zamanda çocuğun bireysel ilgilerinin ve çocuğun karakter özelliklerinin farkına varılmasının önemine vurgu yapmıştır. Özellikle suça neden olan yöntemlere ve çocukla olan sevgi ilişkisini idare etmeye karşı uyarılmış ana baba kontrolü, stresin arttığı ergenlik döneminde geri çekilirse ergen, sıkıntılı durumda destek için akran grubuna başvurabilir. Akran normları, uyuşturucu ve alkol kullanımı dâhil anti sosyal davranışları destekleyebilir. Bu yüzden ergenlik döneminde ana babanın çocukluktan beri uyguladığı "kontrol"ü aniden geri çekmemesi/ azaltmaması; bunun yerine uyguladığı kontrolün şeklini, ergenliğin gereklerine göre düzenlemesi gerekebilir. Nitekim

geleneksel değerlere sahip ergenler, oldukça yüksek düzeyde ana baba kontrolünü meşru olarak kabul etmeye devam edebilirken; isyankr, uyumsuz ergenler, ana baba kontrolünün ılımlı kullanımını bile reddedebilir (Baumrind, 1978). Baumrind (1966); ana baba kontrolüyle ilgili, her biri eğitimcilerin, ana babaların ve ocuk gelişimi uzmanlarının ocuk yetiştirme uygulamalarını büyük lde etkilediğini belirttiği  yetişkin kontrol tipinin (izin veren, otoriter ve yetkili) ilk örneklerini tanımlamaya çalışmıştır. Bunlar şöyledir:

1.) İzin Veren Ana Baba: Çocuğun dürtülerine, arzularına ve eylemlerine karşı cezasız, kabullenici ve olumlu bir şekilde davranmaya çalışır. Politika kararları konusunda kendisine danışır ve aile kuralları için açıklamalar yapar. Ev sorumluluğu ve düzenli davranış için çok az talepte bulunur. Kendisini ocuğa istediği gibi kullanması için bir kaynak olarak, onun taklit etmesi için bir ideal olarak değil, devam eden veya gelecekteki davranışını şekillendirmekten veya değiştirmekten sorumlu aktif bir ajan olarak sunar. Çocuğun kendi faaliyetlerini olabildiğince düzenlemesine izin verir, kontrol uygulamasından kaçınır ve onu dışarıdan tanımlanmış standartlara uymaya teşvik etmez. Amaçlarını gerçekleştirmek için açık gücü değil, akıl ve manipülasyon kullanmaya çalışır (Baumrind, 1966).

2.) Otoriter Ana Baba: Çocuğun davranış ve tutumlarını, genellikle mutlak bir standart olan, teolojik olarak motive edilen ve daha yüksek bir otorite tarafından formüle edilen belirli bir davranış standardına göre şekillendirmeye, kontrol etmeye ve değerlendirmeye çalışır (Baumrind, 1966).

3.) Yetkili Ana Baba: Çocuğun faaliyetlerini mantıklı ve konuya yönelik bir şekilde yönlendirmeye çalışır. Sözlü olarak vermeyi ve almayı teşvik eder, politikasının/ hareket tarzının arkasındaki gerekçeyi çocukla paylaşır ve uymayı reddettiğinde itirazlarını ister. Hem zerk öz irade hem de disiplinli uygunluk, yetkili ana baba tarafından değerlendirilir. Bu nedenle, ebeveyn-ocuk ayrışması noktalarında sıkı bir kontrol uygular; ancak çocuğu kısıtlamalarla sarmaz. Bir yetişkin olarak kendi bakış açısını güçlendirir; ancak çocuğun bireysel çıkarlarını ve özel yollarını tanır. Yetkili ana baba, çocuğun mevcut niteliklerini onaylar; ancak aynı zamanda gelecekteki davranışlar için standartlar belirler. Amaçlarına ulaşmak için akıl, g, yönetim şekli ve pekiştirme yoluyla şekillendirmeyi kullanır ve kararlarını grup mutabakatına veya çocuğun bireysel arzularına dayandırmaz (Baumrind,

1966). Yetkili ebeveyn, yetişkin bakış açısını uygular; ancak çocuğun bireysel ilgi alanları ve özel yollarının farkına varır (Baumrind, 1978).

Öte yandan Baumrind (1966), disiplin tekniklerinin çocuk davranışı üzerindeki etkilerine ilişkin sekiz öneriye eleştirel bir bakış geliştirmiştir. Bu sekiz öneri şu şekildedir:

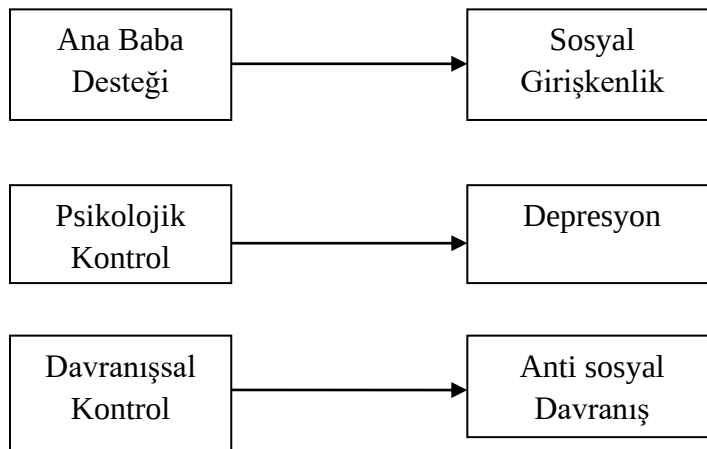
1. Ceza kaçınılmaz zararlı yan etkilere sahiptir ve çocuk davranışını kontrol etmek için etkisiz bir araçtır.
2. Ebeveyn otoritesinin yakın gözetimi, yüksek talepleri ve diğer tezahürleri çocuklarda özellikle ergenlikte isyanı kışkırtır.
3. Sıkı ana baba kontrolü pasiflik ve bağımlılık yaratır.
4. Ana babanın kısıtlayıcılığı, normal kendine güvenmeyi ve canlılığı azaltır.
5. İzin verme, çocuğu ana babanın varlığından ve otoritesinden kurtarır.
6. Ana babalar, kontrollü otoriter kişilik sendromu tarafından motive edilir ve bu nedenle kontrolü kaybetme korkusuyla çocuğun kendi kendini yöneten, özerklik çabalarını azaltmaya zorlanırlar.
7. Sıkı kontrol, çocuğun yaratıcılığını engeller.
8. Benzer çocuk yetiştirme tarzları, erkekleri ve kızları farklı şekilde etkiler.

Baumrind (1966), yukarıda belirtilen sekiz önerinin her birini eleştirerek bu önerilerin belirtildiği gibi yaşanmayabileceğini yaptığı araştırmalardan yola çıkarak belirtmiştir. Örneğin; birinci öneriyi ele alacak olursak Baumrind (1966)'e göre ev ortamında hüküm süren koşullar altında, ceza belirli hedeflere ulaşmada oldukça etkili olabilir.

Baumrind (1978)'e göre çocuklukta en önemli sosyalleşme süreçleri ana baba kontrolü, olgunluk talepleri ve akıl yürütmenin kullanılmasıdır. Yani bir bakıma psikolojik kontrol, çocuğun sosyalleşmeyi öğrenmesi sürecinde kullanılıyor diyebiliriz. Baumrind (1978), yaptığı çalışmalarında pasif kabul eden ve aşırı korumacı ana baba uygulamalarını, çocukluk çağı bağımlılığı ile ilişkili bulmuştur. Ayrıca babanın cezalandırıcı davranışları, kızlarda bağımsızlıkla olumlu bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Evde sıkı disiplin konusunda, anaokulunda kızlar için uyumlu veya bağımlı davranışlar üretmezken erkekler için tam tersi yaşanmıştır. Kızlarda bağımsız, kendine çok güvenen davranışlar ana babaların istekleriyle olumlu; ancak ana babaların yüksek kabul etme davranışı ile olumsuz olarak ilişkili bulunmuştur.

Hauser de psikolojik kontrolle çok uyuşan ana baba davranışlarına vurgu yapmıştır. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda kısıtlayıcı davranışlarda bulunan ana babalar (örneğin, değersizleştirme, geri çekilme) ile ergen ego gelişimi arasında negatif yönde anlamlı ilişkilere rastlanmıştır (Hauser, Powers, Noam, Jacobson, Weiss ve Follansbee,1984).

Günümüze daha yakın yıllarda ise Barber, Olsen ve Shagle (1994), psikolojik kontrol ile davranışsal kontrol arasında ayırım yapmaya çalışmıştır. Schaefer (1965b)'in Ana Baba Davranışının Çocuk Bildiri Envanterini (CRPBI) ve Bloom (Bloom (1985)'ten aktaran Barber, 1996) tarafından geliştirilen Colorado Aile İşlevlerinin Öz Bildirimi Envanterini (Colorado Self-Report of Family Functioning Inventory- CSRFFI) kullanmıştır. Psikolojik kontrolü ölçmek için ana babanın sergilediği “otoriter-müdahaleci, sevginin geri çekilmesi ve kucaklaşma (aile ilişkilerini temsil eden) davranışlarını içeren ölçek maddelerini kullanmıştır. Davranışsal kontrolü ölçmek için ise “sınırsız özerklik verme, karışmama siyaseti ve izleme” (ana babanın çocuklarının davranışlarına ilişkin farkındalığı gösteriyor) davranışlarını içeren ölçek maddelerini kullanmıştır. Cinsiyetler arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Psikolojik özerkliğin ve sevginin geri çekilmesinin kontrolü yönündeki algıların çocuklar tarafından paylaşılması, psikolojik kontrole işaret etmektedir. Psikolojik ve davranışsal kontrol arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Yüksek düzeyde psikolojik kontrol uygulayan ana babaların davranışsal olarak kontrolsüz olma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Psikolojik kontrol ile davranışsal kontrol arasındaki ilişki, aslında çocuklarının psikolojik gelişimine müdahale eden ana babaların çocuklarının davranışlarını mutlaka kısıtlamadıklarını göstermiştir.



Şekil 3. Ana Baba Davranışıyla İlişkili Olan Değişkenler (Barber, Stolz, Olsen ve Maughan, 2005)

Barber, Stolz, Olsen ve Maughan (2005) psikolojik kontrolün olumsuz bir koşul olarak kavramsallaştırılırken, destek ve davranışsal kontrolün olumlu olarak kavramsallaştırıldığını belirtmişlerdir. Test edilen ilk teorik model (Şekil 3. Barber, Stolz, Olsen ve Maughan (2005)) benzersiz ilişkiler ortaya koymuştur. Bu ilişkiler şu şekildedir:

- a. Ana babaların destekleyici davranışı, özellikle ergenlerin akranları ve yetişkinlerle etkileşimleri ve ilişkileri ne ölçüde başlattığı, ergenin kişilerarası yeterliği ile benzersiz bir şekilde (pozitif olarak) ilişkili olmuştur.
- b. Ana baba psikolojik kontrolü, bu durumda ergenlerin depresyon raporları ile ölçülen, düşük ruh sağlığı seviyeleriyle belirli bir ilişkiye (pozitif olarak) sahip olmuştur.
- c. Ana baba davranışsal kontrolü, uyumsuzluk ile benzersiz bir şekilde (negatif olarak) ilişkili olmuştur; bu durum ergen anti sosyal davranışıyla ölçülmüştür.

Psikolojik kontrol ile ilgili bazı tanımlara gelecek olursak: Psikolojik kontrol, ergenler ve çocuklarda özerkliği engelleyen deneyimlerdir (Barber, 1996; Vansteenkiste, Zhou, Lens ve Soenens, 2005).

Barber, psikolojik kontrol terimini yeniden ele almaya çalışmıştır. Yapılan erken çalışmalar şu görüşte birleşmektedir: Psikolojik kontrol: aşırı kontrolün, olumsuz duygu yüklü ifade ve eleştirilerin olduğu ana baba çocuk ilişkisini istismar eden ve istediğini yaptıran, psikolojik gelişim üzerinde kısıtlamalar ve tecavüzün potansiyel olarak bulunduğu oldukça sinsi bir kontrol tipidir (Barber, 1996).

Barber ve arkadaşları, bir bakıma demokratik dengeli ve yetkeci ana babalıkta yüksek düzeyde olduğu kabul edilen disiplin (kontrol) boyutu yerine davranışsal ve psikolojik kontrol kavramını kullanmışlardır. Psikolojik kontrol, bir bakıma çocuğun neler hissedeceğini ve neler düşüneceğini kontrol etmeyi istemek şeklinde tanımlanabilir. Genellikle psikolojik kontrol içerisinde aşırı müdahalede bulunma, çocukta suçluluk yaratma, çocuğa karşı sevgiyi geri çekme ve çocuğu disipline etme amacıyla çocuğa aşırı mesafeli davranma gibi ana baba davranışları bulunmaktadır (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010).

Psikolojik kontrol ile ilgili araştırmalara baktığımızda Barber öncesi araştırmaların daha çok ana babanın çocuğa nasıl davrandığı ve de çocuk gözüyle ana babanın davranışlarının

neler olduğunu göstermeye çalışırken Barber ve sonrasındaki araştırmalarda artık “psikolojik kontrol” ifadesinin daha sık geçtiğini ve de tanımlanmaya çalışıldığı görülmektedir. Haliyle belki de en anlaşılır tanımın Barber (1996) tarafından yapıldığını görmekteyiz.

Bu bölümde sonuç olarak, psikolojik kontrol kavramı tanımlanmaya çalışılmıştır. Alan yazından yola çıkarak tarihsel sürece baktığımızda önceleri kavram olarak “psikolojik kontrol” kavramının kullanılmadığını daha çok ana baba davranışı, disiplin gibi ifadelerin kullanıldığını günümüze yaklaştıkça ise psikolojik kontrol kavramının daha çok kullanıldığı görülmektedir. İlerleyen bölümde ise psikolojik kontrol ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.2.1. Psikolojik Kontrol İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Ergenler üzerinde yapılan çalışmalara baktığımızda: Anadan algılanan psikolojik kontrol ile mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutları arasında ilişki bulunmuştur. Babadan algılanan psikolojik kontrol ile mükemmeliyetçiliğin uyumsuz boyutu arasında ilişki bulunmuştur (Pulat, 2011). Annenin psikolojik kontrolünün ergenin 8 ay sonraki ilişkisel saldırganlık ve yalnızlığını olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Koçak, 2019). Yine anneden algılanan psikolojik kontrolün kızların ve erkeklerin ilişkisel saldırganlığını pozitif yönde; babadan algılanan psikolojik kontrolün sadece erkeklerin ilişkisel saldırganlığını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Öte yandan erkeklerde ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile ergenin sosyal işlevselliği (olumlu arkadaşlık niteliği ve yalnızlık) arasında ilişkisel saldırganlığın aracılık rolü bulunmuştur (Kındap Tepe ve Sayıl, 2012). Anadan ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile yalnızlık, saldırgan davranış, tepkisel olumlu davranış, amaca yönelik olumlu sosyal davranış, özgeci olumlu sosyal davranış, olumlu sosyal davranış, probleme olumsuz yaklaşım, yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik ve sosyal problem çözme arasında ilişki bulunmuştur (Oslu, 2020). Ana babadan algılanan psikolojik kontrol puanları ile ergenlerin öznel iyi oluş puanları arasında ilişki bulunmuştur (Aydın, 2020). Psikolojik kontrol ile öz düzenleme becerileri arasında negatif bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrolün öz düzenleme becerilerini etkilediği görülmüştür. Bununla beraber bireylerin ailelerinden algıladıkları psikolojik kontrol düzeyi arttıkça öz düzenleme becerilerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Korkın, 2019). Psikolojik kontrol, ergenlerin öz denetim ve duygusal sorunlarını etkilemiştir (Çelik Özden, 2013). Ana baba arasında algılanan

çatışma, ana babadan algılanan psikolojik kontrolün artışıyla ve ergeni izleme davranışlarındaki azalmayla ilişkili bulunmuştur. Ana baba davranışlarının aracı etkisi açısından ise psikolojik kontrol; kızlarda akran zorbalığını, erkeklerde ise yalnızlığı kısmen ya da tümüyle açıklamıştır (Sayıl, Kındap Tepe ve Kumru, 2019).7-10. sınıf arasında okuyan 409 ergen üzerinden yapılan bir araştırmaya göre kızların anadan algıladıkları psikolojik kontrol arttıkça hem içselleştirme hem de dışsallaştırma davranış sorunlarının arttığı, sapkın arkadaşlar daha çok edindikleri; erkeklerde ise anadan algılanan psikolojik kontrol arttıkça sadece dışsallaştırma davranış sorunlarının arttığı ve sapkın arkadaşlar daha çok edindikleri tespit edilmiştir (Kındap, Sayıl ve Kumru, 2008).Psikolojik kontrolün; ana baba samimiyeti, sıkı kontrol/ denetim, duygusal istismar ve istismar sayısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Beyarslan, 2019).

Sonuç olarak baktığımızda psikolojik kontrolün, ergen bireyde farklı değişkenlerle ilişkili olduğu ve ergen bireyi etkileyebildiği görülmektedir.

Yapılan araştırmalarda farklı gelişim dönemlerindeki bireylere baktığımızda örneğin: Anaokulu çocukları üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre anaların toplam psikolojik kontrol ebeveynlik tarzı ile çocukların sosyal yetkinlik puanları arasında ilişkiye rastlanmıştır. Düşmanca psikolojik kontrol ile çocukların sosyal yetkinlik puanları arasında ilişkiye rastlanmıştır (Ot, 2019). Beliren yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalara baktığımızda ise örneğin; algılanan ebeveyn psikolojik kontrol ile duygu düzenleme güçlükleri ve yetişkin ayrılma kaygısı arasında ilişkiye rastlanmıştır (Aydemir, 2018); ayrıca ana babadan algılanan psikolojik kontrolün kız ve erkeklerin yalnızlık düzeyini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kurt, Sayıl ve Kındap Tepe, 2013). Yetişkinleri kapsayan bir araştırmada ise kadınlar için anadan algılanan psikolojik kontrol ile evlilik doyumu arasında ilişkiye rastlanmıştır (Tepret, 2019).

Buraya kadar yurtiçindeki araştırmalara yer verilmiştir. Yurt dışındaki araştırmalara baktığımızda ise psikolojik kontrol şu değişkenlerle tutarlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur: Suçluluk, öz sorumluluk duygusu, itiraf etme ve dolaylı/ ifadesi olmayan saldırganlık (Becker, 1964), bağımlılık (Baumrind, 1978; Becker, 1964), yabancılaşma (Baumrind (1968)'den aktaran Barber, 1996), sosyal geri çekilme (Baumrind (1967)'den aktaran Barber, 1996), düşük ego gücü (Hauser, Powers, Noam, Jacobson, Weiss ve Follansbee, 1984; Siegelman, 1965), bilinçli seçim yapamama (Baumrind, 1966), düşük öz saygı (Coopersmith, 1967), pasif engellenmiş ve aşırı kontrol edilen özellikler (Beavers, 1982),

ilişkisel saldırganlık (Nelson ve Linder, 2008) ve depresif duygulanım (Allen, Hauser, Eickholt, Bell ve O'Gonner, 1994; Barber, Olsen ve Shagle, 1994; Fauber, Forehand, Thomas ve Wiersen, 1990).

Psikolojik kontrolle ilgili başka bir çalışmaya bakacak olursak: 495 İtalyan üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada başarı odaklı psikolojik kontrol, kimlik ve içselleştirme zorlukları arasındaki ilişkilerin varlığı vurgulanmıştır. Özellikle; başarı odaklı psikolojik kontrol, hem kaygı hem de depresif belirtilerle ilişkili olan kimlik ile olumsuz ilişkili bulunmuştur. Başarı odaklı psikolojik kontrol, içselleştirme üzerindeki direkt etkilerini göstermiştir. Hâlbuki bağımlılık odaklı psikolojik kontrolün sonuçlar üzerinde ne doğrudan ne de dolaylı etkisi olmuştur. Genel olarak ortaya çıkan bulgular sayesinde, ana babadan algılanan psikolojik kontrolün iki şeklinin (başarı ve bağımlılık odaklı) beliren yetişkinlerin kimlikleri üzerinden içselleştirme zorluklarına farklı etkilerini incelemenin önemi vurgulanmıştır (Ingoglia, Inguglia, Liga ve Lo Coco, 2016).

Bazı çalışmalarda psikolojik kontrol ile içselleştirme sorunları arasında ilişkiye rastlanmıştır (Barber, Olsen ve Shagle, 1994). Örneğin; ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada anadan algılanan psikolojik kontrol ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Garber, Robinson ve Valentiner, 1997; Barber, 1996). Bazı çalışmalarda ise psikolojik kontrol ile dışsallaştırma sorunları arasında ilişkiye rastlanmıştır (Barber, 1996; Sherwood, 2006). Barber ve arkadaşlarının (1994) araştırmasında içselleştirme problemleri olarak yalnız, şaşkın ve bunalımlı olma sorunlarıyla karşılaşılmıştır. Öte yandan davranışsal kontrol ile dışsallaştırma (ilaçlar, okuldan kaçma ve küfretmek) sorunları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Sonuç olarak yapılan araştırmalara bakıldığında ana babadan algılanan psikolojik kontrol çocuk, ergen, beliren yetişkin ve yetişkinlerde farklı değişkenlerle ilişkili olarak bulunmuş ve farklı alanlarda çocuk, ergen ve beliren yetişkinleri etkilemekte olduğu görülmektedir. Demek ki ana babadan algılanan psikolojik kontrol belki de şu ana kadar çalışılmamış başka alanlarla da ilişkili olabilir. Ayrıca psikolojik kontrolün başka alanlarda da çocuk, ergen, beliren yetişkin ve hatta yetişkinleri etkileyebileceği yönünde bizlere fikir verdiğini söyleyebiliriz.

2.3. Strese Verilen Tepkiler

Bu bölümde hayatımızın bir parçası olan stresin ne olduğu, stres belirtileri, stres kaynakları, strese verilen tepkiler, ana babanın strese verilen tepkiler üzerindeki etkileri, strese verilen tepkilerle ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar; ilgili alan yazın ışığında aktarılmaya çalışılmıştır.

2.3.1. Stres Nedir?

Stres kelimesi, Türk Dil Kurumu (TDK) internet sitesi Güncel Türkçe Sözlük bölümünde “ruhsal gerilim” (Akalin vd., 2011) olarak tanımlanmaktadır. Selye (1976)’ye göre stres, vücudumuzun herhangi bir isteğe karşı gösterdiği genel tepkidir. Öte yandan stresin tamamen ortadan kaldırılması - yani kardiyovasküler, solunum ve sinir sistemleri de dâhil olmak üzere vücudun herhangi bir kısmına yapılan taleplerin kesilmesinin - ölümle eşdeğer olacağı belirtilmiştir (Selye, 1976).

Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis (1986)’e göre stres, kişi ve çevre arasında, bireyin kaynaklarını yoran veya aşan ve bireyin iyi oluşunu tehlikeye atan bir ilişki olarak kavramsallaştırılmıştır. Baltaş ve Baltaş (2020: 23)’a göre stres, “organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur.” Cüceloğlu (2008: 321)’na göre, “bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete ‘stres’ adı verilir.” Barut, Özkamalı ve Tıngır (2010)’ a göre stres, vücudun içsel olan huzursuzluklar ile yeni bir işe başlamak gibi dışsal uyarıcılara verdiği otomatik tepkilerdir. Stres, insanların bir tehdit veya güç bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, bu hususlara karşı gösterdikleri içe dönük bir tepkidir (Durna, 2006).

Bu bölümde stresle ilgili tanımlara yer verilmiştir. Sonuç olarak stresle ilgili yapılan tanımlarda kısmen farklı ve ortak açıklamalar olsa da genel olarak stresin, kişiyi bedensel ve ruhsal yönden etkileyen durumlar olduğu görülmektedir.

2.3.2. Stresin Fiziksel Belirtileri

Barut, Özkamalı ve Tıngır (2010)’ a göre fiziksel, fizyolojik belirtiler arasında adale ağrıları, mide bozuklukları, hazımsızlık, baş ağrıları, kalp çarpıntıları, ishal, halsizlik, ellerin terlemesi, ağız kuruluğu, yerinde duramama ya da yorgunluk söylenebilir.

Selye (1976)'ye göre ise stres yaşayan insanlarda yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, mide ülseri belirtileri görülmüştür.

Keegan (2003)'a göre stresin fiziksel belirtileri yorgunluk ve bitkinlik, baş ağrıları ve migren, boyun ve sırt ağrısı veya sertlik, mide sorunları (bulantı, ishal, kabızlık, kalın bağırsak iltihabı), göğüs ağrıları veya çarpıntı, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve uyku bozukluklarıdır.

2.3.3. Stresin Davranışsal Belirtileri

Baltaş ve Baltaş (2020)' a göre, kişi stresle özellikle biliş düzeyinde başarılı bir mücadele içerisinde olamazsa başa çıkamadığı stresler birikip yoğunlaşarak bir takım davranışsal tepkilere yol açabilir. Bu davranışlardan bazıları şöyle olabilir: sigara ve alkol alma eğiliminin artması, duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar, alışılmışın dışında daha titiz veya işinin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak, sağlığa aşırı ilgi ve uyku bozukluğu.

Barut, Özkamalı ve Tıngır (2010)' a göre bir maddeye aşırı düşkünlük (alkol, ilaç ya da yemek gibi), uykusuzluk ya da aşırı uyuma, gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler, telaşla oradan oraya koşturmak, sosyal ortamlardan kaçınma, huzursuzluk, kızgınlık ya da sakarlık stresin davranışsal belirtileri olarak gösterilebilir.

Keegan (2003), sosyal belirtiler ifadesi üzerinden davranışsal belirtileri çağrıştırabilecek stres belirtilerini aile çatışmaları, iş gerginlikleri ve cinsel enerjinin değişmesi olarak açıklamıştır.

2.3.4. Stresin Psikolojik Belirtileri

Baltaş ve Baltaş (2020: 31)'a göre psikolojik anlamda stres, “kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenlerdir”. Kaygı, depresyon, uyku bozuklukları, bireyin kendini değersiz, yetersiz, güvensiz ve terk edilmiş hissetmesi, kişisel hata ve başarısızlıklarını sürekli düşünmesi, bireyin daha önceki dönemlerine kıyasla karar vermede zorluk çekmesi, sık sık düşünceye dalıp gitmek, aşırı hayal kurmak, birlikte olunan kimselere karşı aşırı güven veya güvensizlik, önemsiz sayılabilecek durumlar karşısında aşırı endişelenme, problemler karşısında ilgisizlik psikolojik belirtiler olarak kabul edilebilir.

Barut, Özkamalı ve Tıngır (2010)'a göre stresin psikolojik belirtileri arasında endişelenme, yoğunlaşma güçlüğü, unutkanlık, sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu, kendini üzüntülü, kızgın ya da zaman baskısı altında hissetme şeklinde sayılabilir.

Keegan (2003)'a göre psikolojik belirtiler 3 grupta ele alınabilir:

1. Duygusal belirtiler: Depresyon, kaygı veya hayal kırıklığı, iş memnuniyetinde azalma, duygusuzluk veya bıkkınlık.
2. Zihinsel belirtiler: Unutkanlık, daha zayıf düşünme, hayal kurmak, yoğunlaşmada azalma.
3. Davranışsal belirtiler: Ruh halinde dalgalanmalar, işe gelmeme, görevleri tamamlamada zorluk, madde kötüye kullanma ihtimali

Sonuç olarak buraya kadarki kısımda strese bağlı ortaya çıkan ve alan yazında da daha çok ele alınan fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtilere yer verilmiştir. Görülüyor ki stres, insanları çok çeşitli yönlerden etkilemekte ve bilim insanları tarafından da farklı veya benzer belirtilere rastlanmıştır. Neredeyse her hastalık belirtisinin altında, etkenlerden biri olarak stres faktörü bulunmaktadır diyebiliriz.

2.3.5. Stres Kaynakları

Selye (1976)'ye göre stres verici durum, herhangi bir zamanda stres üreten bir ajandır. Evlilik uyuşmazlıkları, ışık, yüksek ses, otomobillerin hareketleri, iş yerinde patronla sorunlar, savaşlar birer stres kaynağı sayılabilir. Baltaş ve Baltaş (2020)' a göre stres, geçmişteki insanlarda doğadan kaynaklanan durumlardan dolayı oluşurken günümüzde ise insanların kendi yaptıkları durumlardan dolayı insanlar stres yaşamaktalar. Barut, Özkamalı ve Tıngır (2010)'a göre stres, bireyin bulunduğu çevreden ya da bireyin kendisinden kaynaklanabilir.

Baltaş ve Baltaş (2020)'a göre, stres tepkisi vermeye neden olan üç durum vardır. Bu durumlar:

1. Fizikî çevreden kaynaklananlar: Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, sıcaklık vb.
2. İş veya meşguliyet konusundan kaynaklananlar: Ağır iş, gece işi, zaman baskısı altında çalışma vb.
3. Psikososyal özelliklerden kaynaklananlar: İnsan hayatını kapsayan streslerdir. 3 başlıkta toplanabilir:

a.) Günlük stresler: Günlük hayatta bir takım durumlarda ve bir takım olaylar karşısında veya bireylerin birbirleriyle çelişen amaçları, gereksinimleri nedeniyle ortaya çıkarlar. Örneğin; ağlayan çocuk, işini ağırdan alan bir memuru bekleme, ocakta yemeğin yanması vb.

b.) Gelişimsel stresler: İnsanların gelişimleri alakalı yaşayabilecekleri streslerdir. Örneğin; Eryılmaz (2009)'a göre ergenlikteki bedensel, psikolojik ve toplumsal gelişmelerin yoğunluğu ergenler için önemli stres kaynaklarıdır.

c.) Hayat krizleri niteliğindeki stresler: Bu stresler hayatı etkileyip şekillendirebilecek olayların yarattıkları streslerdir. Örneğin; eşin kaybı, işten çıkarılma vb. Bu tip stresler aile yapısındaki hayat kalıplarındaki değişikliklerin yaşanmasıdır denilebilir.

Cüceloğlu (2008)'na göre ise, stres kaynakları iki açıdan gruplanabilir:

1. Stres kaynağı bedenin içinde veya dışında oluşuna göre gruplanabilir. Örneğin; iş ağrısı bedenin içiyle alakalı iken, dışarıdan gelen yüksek ses ise bedenin dışıyla alakalıdır.
2. Stresleri, bedensel ve psikolojik kökenleri olarak ayırmaktır. Örneğin; diş ağrısı ve gürültü bedensel türden stres kaynaklarıdır. Ancak bir yakının kaybı, boşanma gibi stresler ise psikolojik türdendir.

Stres kaynakları için sonuç olarak alan yazına baktığımızda bu durumun da tıpkı stres belirtilerinde olduğu gibi çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Stres kaynakları için söylenebilecek sözlerden biri de şu olabilir: Kişinin radarına giren, kişi için önemli olan ve kişiyi zorlayan her şey stres kaynağı olabilir ve kişinin stres yaşamasına neden olabilir.

2.3.6. Strese Verilen Tepkiler

Selye (1976)'ye göre strese verilen tepkiler belli bir aşamadan geçer. Bu süreci Genel Uyum Belirtisi (GAS) olarak adlandırmıştır. Bu aşamalar, stresörlere verilen yanıtın kronolojik gelişimini temsil eder. Üç aşamadan oluşur: alarm reaksiyonu, direnç aşaması ve tükenme aşaması. Örneğin; alarm reaksiyonu aşamasında vücudun, bir takım adrenokortikotropik hormon (ACTH) gibi hormonları salgılamaya başladığı belirtilmiştir.

Baltaş ve Baltas (2020)'a göre stres karşısında verilen tepki, “canlının, canlılığını sürdürmek amacını taşır”. Strese karşı verilen tepkiler, uzun bir zaman zarfında kronik hastalıkların gelişmesine alt yapı hazırlar. Streslerin sıklık durumu ve yoğunluğu kronik

hastalıkların gelişme zamanını kısaltabilir, öne alabilir. Bu hastalıklar “baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları” gibi bedensel hastalıklar olabileceği gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir. İnsanlar kazanmış oldukları davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak “geri çekilme, kabullenme, karşı koyma, korku, endişe, depresyon” gibi duygusal problemler geliştirebilirler. Ayrıca dikkatin azalması, zihni bir konu üzerinde toplama zorluğu, farklı konular arasında ilişki kurma zorluğu, aşırı unutkanlık yaşama, takıntılı düşünceler zihinsel düzeydeki problemlerin bir kısmıdır.

Elkind (1990)’e göre stresin üç temel hali, ortaokul öğrencilerinde üç yaygın stres yapıcı durum (stresör) ve bu stres durumlarına verilen tepkiler bulunmaktadır. Bunları şöyle açıklamaya çalışmıştır:

1.) Tip A- Öngörülebilir ve Kaçınılabılır Stres Durumları, Stresörler ve Strese Verilen Tepkiler: Bazı stres durumları hem öngörülebilir hem de kaçınılabılır stres durumlarını içerir. Örneğin; bir şehrin bazı bölgelerinin, özellikle geceleri tehlikeli olduğu biliniyor olabilir. Bu tür alanlar açıkça öngörülebilir ve önlenabilir bir tehlike arz etmektedir. İnsanlar karanlık çöktükten sonra bu tür bölgeleri ziyaret etmeyi seçerse, o zaman belaya davetiye çıkarırlar. Benzer şekilde, hız trenleri ve korku filmleri hem öngörülebilir hem de önlenabilir korkutucu durumlar sunar. Ancak bu örneklerin de gösterdiği gibi, insanlar her zaman öngörülebilir tehlikeli veya hoş olmayan stres durumlarından kaçınmayı seçmezler. Tip A Stresörler (strese yol açan şeyler): Öngörülebilir ve kaçınılabılır tehlikelerdir. Örneğin, ana baba çalışıyorsa, ortaokul öğrencisi, okulun izin verdiği zaman ile ana babasının eve döndüğü zaman arasındaki saatler boyunca evi veya daireyi kendisi için kullanabilir. Bu, nispeten korunaklı bir yerde alkol veya seks ile deneme yapma fırsatı sağlar. Uyuşturucuların ortaokul kampüslerinin çoğunda bulunması, öngörülebilir ve önlenebilir tehlikenin başka bir örneğidir. Akran baskısı bu stres denklemine girebilir. Uyuşturucu veya cinsel deneyimin tehlikelerinin farkında olan bir genç, uymadığı takdirde akran grubunun kabulünün sonuçlarının da farkındadır. Bu akran grubu baskısı, yoğunluğuyla ilk kez karşılaşılan ortaokul öğrencileri için genellikle bir şok etkisi yaratır. Çocukken, ana babaları ve ana babalarının iyi görüşünün en çok öne çıktığı dönemdi. Ancak ortaokul öğrencilerinin karşılaştığı sosyal ve duygusal başkalaşımın bir parçası olarak, akran görüşleri daha çok veya en azından ana baba görüşü kadar önemlidir. Bu, ortaokul öğrencileri için yeni bir Tip A stres kaynağıdır (Elkind, 1990). Bu tür stres

durumlarına genellikle verilen tepkinin “kaygı” olduğu görülmektedir. A tipi stres durumları genellikle bir tür karar vermeyi gerektirir (Elkind, 1990).

2.) Tip B- Ne Öngörülebilir Ne De Kaçınılabılır Stres Durumları, Stresörler ve Strese

Verilen Tepkiler: Bazı stres durumları hem öngörülebilir hem de kaçınılabılır durumlar iken başkaları ise tersidir ne öngörülebilir ne de kaçınılabılır durumları içerir. Bu stres türünün en açık örneği; sevdiğin birinin ani ölümü veya tehlikede olma durumudur. Ayrıca kazalar ve hastalıklar da örnek olarak verilebilir. Amerikalı çiftler arasında boşanma yaygınlığı, birçok ortaokul öğrencisi için ek bir B Tipi stres kaynağıdır. Yaklaşan boşanmanın belirtileri aile hayatında belirgin olsa da, çoğu genç onları ve ana babalarının bir daha boşanma ihtimalini reddetme eğilimindedir. Bu nedenle, ayrılık duyurulduğunda, genç bunu ne öngörülebilir ne de önlenabilir bir olay olarak algılar. Ana babalarının ayrılması ortaokul öğrencileri tarafından bir kayıp olarak deneyimlenir. Zararlardan biri, gencin ana baba ilişkisinin mutlak kalıcılığına olan inancıdır. Evden ayrılan ana ya da babayla günlük etkileşim de kaybolur. Çoğu durumda, ortalıkta olmayan eş, ortaokul öğrencisi ile daha az zaman geçirir. Günümüz ortaokul öğrencilerinin yaşadığı diğer B Tipi stresörlerin de kayıpla ilgisi vardır. Örneğin, pek çok ailenin beş yılda bir taşınması, birçok gencin birlikte büyüdükleri arkadaşlarından ayrılması gerektiği anlamına gelir. Bu tür bir stres, bir ailenin nesiller boyunca aynı yerde yaşadığı diğer birçok toplumda çok daha az rastlanan bir durumdur. Günümüz gençlerinin karşı karşıya kaldığı ek B Tipi stres faktörleri, örneğin; madde bağımlılığı ile ilgili kazalar ve intiharlarda hayatını kaybeden çok sayıda gençten gelmektedir. Büyük bir ortaokulda tek bir intihar veya kaza sonucu ölüm bile okuldaki her öğrenci tarafından ciddi bir kayıp olarak algılanmaktadır. Bu tür olayların etkisi, hem okulların büyüklüğü hem de medyanın tanıtımı ile birçok kez katlanmaktadır (Elkind, 1990). B tipi stresörlere verilen temel tepki “depresyon”dur. Bireyler, duygusal olarak yatırım yaptıkları bir şeyi kaybettiklerinde bir kayıp hissi yaşarlar. Pek çok genç, akran grubu baskısına duyarlı olduğu için, akran onayını kaybetme olasılığı ve ardından gelen kaçınılmaz depresyon duygusu artmaktadır (Elkind, 1990).

3.) Tip C- Öngörülebilir Fakat Kaçınılmaz Stres Durumları, Stresörler ve Strese Verilen

Tepkiler: Çoğu stres bu türe girer. Örnekler arasında dışçıye gitmek, gelir vergisi ve aylık faturaların ödenmesi yer almaktadır. Ortaokul öğrencileri için ev ödevleri, raporlar ve testler öngörülebilir; fakat kaçınılmaz stres durumlarıdır. Öğrenciler için 3. stresör kesinlikle sınavlardır. Gençler için elbette sadece sınavlar öngörülebilir; ama kaçınılmaz

durumlar değildir. Aynı zamanda teknolojiye ve toplumun mesleki yapısındaki değişiklikler de, mesleğe hazırlığı geçmişte olduğundan daha zor hale getirdiği için iş gücüne öngörülebiliyor; ama kaçınılmaz girişi stresli hale getiriyor (Elkind, 1990). Sözlü veya yazılı sınavlar, ödevler, raporlar gibi stresler, günümüzde akademik başarıya verilen büyük önemle birleşmektedir. Pek çok genç için akademik başarı, özgüvenlerinin merkezinde yer alır. Bu tür stresörlere gençlerin verdiği en yaygın duygusal tepki “öfke”dir. Bu gençler akademik açıdan başarılı olamayacaklarından korktukları için kendilerine gerçekten kızgındırlar (Elkind, 1990).

Yukarıda anlatılanlar ışığında Elkind (1990)’e göre strese verilen tepkilere baktığımızda üç tepkinin ön plana çıkmakta olduğunu görmekteyiz: Kaygı, depresyon ve öfke. Öte yandan fiziksel ve psikopatolojik hastalığın gelişimini anlamanın yanı sıra normal gelişimi ve sağlığı anlamada, çocuklar ve ergenlerin strese verdiği tepkiler önemlidir. Strese verilen tepkiler, istemsiz ya da otomatik tepkileri (mizacen bireysel farklılıkları yansıtır ve kalıplaşmış stres tepkileri) ve stresle başa çıkmada bilinçli çabaları içerir. Strese bilinçsizce verilen tepkiler ve stresle bilinçli başa çıkma çabaları duygusal ve davranışsal problemlerin içselleştirilmesi ve dışsallaştırılması ile ilişkilidir. Strese verilen tepkiler ve stresle başa çıkmada bireysel farklılıklar stresin etkilerini, etkileyebilir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2000; Wolchick ve Sandler, 1997).

Sonuç olarak alan yazına baktığımızda strese verilen tepkilerde sabit tepkilerin olmadığı; dolayısıyla strese verilen tepkilerin de tıpkı stres belirtileri ve kaynaklarında olduğu gibi farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Belki de alan yazında belirtilmeyen başka stres tepkileri de olabilir ve her insan biricik ve özel olduğu gibi insanların strese verdikleri tepkiler de onlara özeldir. Bu durumun da etkisiyle strese verilen tepkilerin çeşitlilik göstermesi kaçınılmaz gibi görünmektedir.

2.3.7. Ana Babanın Strese Verilen Tepkiler Üzerindeki Etkileri

Skinner ve Zimmer-Gembeck (2007), teorik açıdan başa çıkma geliştirme modellerinde kişilerarası ilişkilerin, özellikle de ana babalarla olan ilişkilerin, gençlerin başa çıkma stratejileri repertuarını kazanmalarında ana babaların birinci bağlam olduklarını öne sürmüşlerdir. Bazı çalışmalar bu tahmini destekleyerek; ana babaların gençlerin yetişkinlik döneminden önce strese nasıl tepki verdikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduklarını ortaya koymuştur (Abaied ve Rudolph, 2011; Kliewer vd., 1996). Çocuk ve ergenler ile

yapılan araştırmalar, ana babalık ve ana baba-çocuk ilişkilerinin hem eşzamanlı hem de boylamsal olarak strese verilen belirli türden tepkilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Kesitsel araştırmalar, olumlu ana baba-çocuk etkileşimleri, yüksek ana baba-çocuk ilişkileri kalitesi, çocukların ana babalardan kabul gördüklerini hissettikleri ve ana babanın çocuğu strese uğraşmaya teşvik etmesinin, strese verilen tepkilerden birincil kontrol katılımının daha yüksek seviyelerde strese başa çıkma ile ilişkili olduğu görölmüştür (Kliewer vd., 1996, 2006).

Ana baba tutumları ile strese verilen tepkiler arasında Türkiye’de yapılan çalışmalarda da ilişkiye rastlanmıştır. Yapılan bir çalışmada otoriter tutum ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiye; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutları arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkilere rastlanmıştır (Çapulcuoğlu ve Gündüz, 2013). 150 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise demokratik ana baba tutumu ile strese verilen tepkilerden problem odaklı tepkiler arasında pozitif yönde, strese verilen tepkilerden çaresiz yaklaşım ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Koruyucu-istekçi ana baba tutumu ile strese verilen tepkilerden sosyal destek arama arasında negatif yönde; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Otoriter ana baba tutumunun problem odaklı tepkileri olumsuz yönde etkilediği; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı ise arttırdığı bulunmuştur (Yeşilyurt, 2017).

Sonuç olarak diyebiliriz ki ana babanın davranışları çocuk, ergen ve beliren yetişkinleri çeşitli alanlarda etkileyebilmektedir. Örneğin; kontrol edici ana baba davranışlarına maruz kalmak beliren yetişkinlerin istemsiz tepkiler yaşama olasılığını artırabilir; psikolojik kontrolün olumsuz duygulanım ve uyarılmayı uyardığı çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (Assor, Roth ve Deci, 2004; Roth, Assor, Niemiec, Ryan ve Deci, 2009; Vansteenkiste, Zhou, Lens ve Soenens, 2005). Bunlara ek olarak psikolojik kontrol, sosyal kaygı ve ilişkisel saldırganlık gibi kişilerarası ilişkilerdeki diğer zorluk göstergeleriyle de ilişkili bulunmuştur (Soenens ve Vansteenkiste, 2010).

Alan yazında yapılan araştırmalarda ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkiler arasında ilişkinin incelendiği yurtiçinde nerdeyse hiçbir çalışmanın olmadığı ve yurtdışında (Abaied ve Emond, 2013) ise çok az çalışmanın olduğu görölmektedir. Bu sebeplerden ötürü bu konuya eğilmenin uygun olacağı düşünölmüş; alan

yazına gerekli katkıyı yapması ve daha önce yapılmış olan çalışmaları genişletmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada aileden olduğu kadar kendi akranlarından da çok çeşitli streslere maruz kalabilecek 7.ve 8.sınıfa devam eden öğrencilere odaklanılmıştır. Strese verilen tepkiler olarak kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma faktörleri ele alınarak ana babadan algılanan psikolojik kontrolle olan ilişkisine bakılmıştır.

2.3.8. Strese Verilen Tepkiler İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Hayatımızın bir parçası olan stres birçok değişkenle ilişkili olabilmektedir. Bu bölümde farklı gelişim dönemlerindeki bireyler üzerinde yapılan çalışmalar aktarılacaktır.

Ergenler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına bakacak olursak örneğin; strese verilen tepkilerden kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendini suçlama ve doğaüstü güçlerden yardım isteme boyutlarında spor yapan ve yapmayan ergenler arasında anlamlılık bir farklılık çıkmıştır. Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere göre kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendini suçlama, doğaüstü güçlerden yardım isteme boyutlarının ortalaması daha düşük çıkmıştır (Duman, 2009). Algılanan sosyal destek toplam puanları ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde; çaresiz yaklaşım ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Fırat, 2015). Strese verilen tepkilerden iyimser yaklaşımı erkekler, çaresiz yaklaşımı ise kızların daha fazla tercih ettiği görülmüştür. Annesi üniversite okumuş olan ergenlerde strese verilen tepkilerden sosyal desteğe başvurma yaklaşımı daha yüksek; babası okuma yazma bilmeyen ergen bireylerde kendine güvenli yaklaşım daha düşük bulunmuştur (Gündüz, 2017). Strese verilen tepkilerden çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama ve iyimser yaklaşım puanlarının Sınav Kaygısı Envanteri toplam puanları üzerinde, anlamlı yordayıcılar olduğu saptanmıştır (Metin, 2017). Üstün yetenekli lise öğrencilerinde en fazla görülen psikolojik belirtiler hostilete (düşmanlık) ve depresyon, en az görülen psikolojik belirti ise somatizasyon olarak bulunmuştur. Üstün yetenekliler düşük stres kaynakları düzeyine sahip olmakla birlikte en fazla, "kendine yükleme"; en az, "değişiklikler" strese neden olan kaynaklar olarak tespit edilmiştir. Üstün yeteneklilerin stres karşısında verdikleri tepkiler "az" düzeyindeyken; en az "fizyolojik tepkiler", en çok "değerlendirici tepkiler" verdikleri bulunmuştur. Üstün yetenekli lise öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri ile stres düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Sürücü, 2013). Adölesan Sağlığı Geliştirme Ölçeği puan

ortalaması ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli ve iyimser yaklaşım toplam puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde, boyun eğici yaklaşım puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı puanı arasında da pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Şen, 2020). Ergenlerin strese verdikleri tepkilerle atılganlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu ve cinsiyet, sınıf düzeyi, ana baba eğitim düzeyi değişkenlerinin ergenlerin strese verdiği tepkiler ve atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Tan, 2006). Kendine zarar verme davranışının strese verilen tepkilerden olumsuz başa çıkma stratejisini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konulmuştur (Toksoy, 2018). Bilişsel esneklik düzeyi ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu, kızların kendine güvenli yaklaşımının erkeklerden yüksek olduğu, strese verilen tepkilerden boyun eğici yaklaşımın erkek öğrencilerde daha fazla olduğu ve kızların iyimser yaklaşımının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca aylık ortalama gelir ile boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tutuş, 2019). Strese verilen tepkilerden aktif planlama ile problemleri internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul (bilişsel yeniden yapılandırma) ile problemleri internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul (bilişsel yeniden yapılandırma) boyutlarının problemleri internet kullanımını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz, 2016).

Buraya kadar ergenlerle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında ergenlerin stres karşısında verdikleri tepkilerin çeşitlendiği ve verdikleri stres tepkisinin hem etkileyen hem de etkilenen pozisyonunda olabildiği görülmektedir.

Belirli yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalara bakılacak olursa örneğin; duygusal zeka düzeyi ile strese verilen tepkilerden aktif planlama, dine sığınma ve kabul/bilişsel yeniden yapılanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Soysal, 2017). Farklı kaynaklara ilişkin stres değerlendirmelerinin, kronik ağrı varlığı ve ağrı şiddeti hariç çoğu stres sonucunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Strese verilen tepkilerden çaresiz yaklaşım tüm stres değerlendirmeleri tarafından; kendine güvenli yaklaşımın ise yalnızca sosyal-duygusal sıkıntılara ilişkin stres değerlendirmeleri tarafından yordandığı görülmüştür (Aysal, 2014). Strese verilen tepkiler ile A tipi kişilik özellikleri arasında

olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet, eğitim durumları, eğitimlerini sürdürürken kaldıkları yer durumu, babanın meslekî durumu, anne ve babanın medeni durumu, ailenin aylık toplam gelir durumu, öğrencilerin ortalama aylık gelir durumu, öğrencinin aylık gelirini nereden temin ettiği durumu, alkol kullanma ve düzenli spor yapma alışkanlığı ile strese verilen tepkiler arasında ilişki bulunmuştur (Yurtsever, 2009).

Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalara bakılacak olursa örneğin; akademisyenlerin stres düzeylerinin orta ve orta üstü düzeyde olduğu görülmüştür. Stres kaynakları ve stres düzeylerinde demografik özelliklere bakıldığında kadınların, evlilerin, 36-45 yaş aralığındakilerin, araştırma görevlisi doktor olanların, 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların ve teknik bölümlerde çalışanların daha çok stres yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Stres belirtileri olarak işten kaçma, iş birliği eksikliği; strese verilen tepkiler olarak ise unutma ve stresin paylaşılmasının kullanıldığı tespit edilmiştir (Tomruk, 2014). Eş tükenmişlik düzeyleri ile strese verilen tepkilerden “kaçınma” arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca kaçınma tepkisinin eş tükenmişlik düzeyini yordadığı görülmüştür (Can, 2013). Kadınların kendi bakımı ile ilgili sorunlar nedeniyle yaşadıkları strese verdikleri tepkilerde hem problem odaklı tarzları hem de duygu odaklı tarzları kullandıkları; bebek bakımı ve sosyal yaşamla ilgili sorunlar nedeniyle yaşadıkları strese duygu odaklı tepkiler verdikleri belirlenmiştir (Deniz, 2011).

Buraya kadar yurt içinde yapılan çalışmalar aktarılmıştır. Yurt dışında yapılan bir çalışmada ise örneğin; stresli yaşam olaylarının, Amerikan Kızılderili ve Alaska yerlisi ergenler arasında depresyon, intihar eğilimi ve madde bağımlılığı gibi eş zamanlı hastalıklar ile şiddet davranışlarını yordayabildiği incelenmiştir (Dinges ve Duong-Tran, 1993).

Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında öncelikle ergenler üzerinde yapılan araştırmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Öte yandan strese verilen tepkilerin çocuk, ergen, beliren yetişkin ve yetişkinler gibi farklı gelişim dönemindeki kişilerde birden fazla alanla ilişkili olduğu ve değişkenlerde çeşitlilik olduğu görülmüştür. Ayrıca strese verilen tepkilerin belirli değişkenleri yordadığı ve belirli değişkenler tarafından yordandığı görülmüştür. Haliyle bu durum aslında stresin ve strese verilen tepkilerin oldukça geniş bir nüfusla ve çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.4. Mizaç

Mizaç kelimesi, Türk Dil Kurumu (TDK) internet sitesi Güncel Türkçe Sözlük bölümünde “huy, yaradılış, tabiat, karakter” anlamlarına gelmektedir (Akalin vd., 2011).

Mizaç kavramının, antik Hipokrat-Galen tipolojisinden beri güçlü bir biyolojik çağrışıma sahip olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla, mizaç ve kişilik kavramlarının birbirinin yerine kullanılabilmesi; Strelau (1987)’ya göre kişiliğin esas olarak biyolojik olarak belirlendiğine işaret edilmesinden kaynaklanır.

Mizaç öteden beri merak edilen ve araştırılan bir konu olmuştur. Bu konuda Hipokrat ve Galen çok daha eski çağlarda konuşan iki isimdir. Hipokrat ve Galen’e göre, insanlar farklı kişilik ve karaktere sahiptir. Bunun sebepleri ise beslenme, iklim ve mizaçtır. Mizaç, Hipokrat ve Galen’e göre doğal ve genetik yapılardan etkilenen bir yapıdır. Bu doğal ve genetik yapının içinde kan, balgam, sarı safra, kara safradan oluşan bedenle ilgili dört karışım bulunmaktadır. Bu dört karışımın (kan, balgam, sarı safra, kara safra) ateş, hava, su ve toprak olan dört temel elementin insan vücudundaki halleri olduğuna inanılmıştır. Bu şekliyle insanlarda bulunan sağlık, hastalık, kişilik ve karakter tiplerini vücuttaki bu sıvılar arasında sağlanan denge veya dengesizlik hallerine göre değerlendirmişlerdir. Bu durumda o dönemlerde (M.Ö 350-M.S 200) doğal mizaç ile psikolojik mizaç arasında bir paralellik kabul edilmiştir. Bu kabul edilme olayı 19.yy.ın sonlarına kadar etkili olmuştur. Eski çağlarda Hipokrat ve Galen dışında İbni Sîna, Farabî, Câhiz, Ebubekir er-Râzi, Fahreddin er-Râzî gibi filozoflar da mizaçla ilgili teorik açıklamalarda bulunmuşlardır (Tiryaki ve Tirkyaki, 2016).

Adler (1927), psikolojide ruhsal dışavurumlarla ilgili çok eski bir ayrım yapıldığını ve bu durumun mizaçlar ayrımı olduğunu söylemiştir. Ancak mizaçtan kastın tam olarak ne anlama geldiğini söylemenin kolay olmadığını söylemiştir ve şu soruyu sormuştur: Bir kimsenin düşünme, konuşma ve davranmadaki çabukluğu, bu fiiller içine yerleştirdiği güç, ritim vb. haller mizaç mıdır?

Adler (1927), ilk çağdan beri dört farklı mizacın belirlendiğini söylemiştir. Bu mizaçların sanguinik, kolerik, melankolik ve flegmatik olmak üzere dörde ayrıldığını ve Yunan

uygarlığının ilk dönemlerinde bu mizaçlara rastlanıldığını; Hipokrat tarafından da benimsenip bu sınıflandırmanın ileride Romalılar tarafından da kullanıldığını belirtmiştir.

Sanguinik (Canlı): Yaşam sevinciyle donatılmış, olayları gözünde pek büyütmeyen, her şey en güzel ve en tatlı yanından görmeye çalışan; üzücü durumlarda üzülen; ama yıkılmayan; sevindirici durumlarda sevinen ama sevincinden ne yapacağını bilemez duruma gelmeyen biri kastedilmiştir (Adler, 1927).

Kolerik: İlk çocukluk döneminden itibaren geniş kapsamda hareketlerde bulunan; içinde bir güçlülük duygusu olmasının yanında bu gücü belli eden ve açıkça gösteren kimselerdir. Eskiden bu mizaçla safra arasında bir ilişki kurulmuş ve safravî bir mizaç ifadesi kullanılmıştır (Adler, 1927).

Melankolik: Örneğin dışarıda yürürken önüne bir taş çıksa “taşı görünce o zamana kadar işlediği bütün günahları aklına gelen”, kendini keder veren düşüncelere kaptıran ve yoldan geriye dönüp giden birisi olarak tarif edilmiştir (Adler, 1927).

Flegmatik: Hayata tamamen yabancı kimsedir. Gözlem yapar; ancak yaptıkları gözlemlerden gerekli sonuçları çıkarmazlar. Hiçbir şeye ilgileri yoktur; herhangi bir sebeple özel bir gayret gösterdikleri hiçbir zaman görülmez; özet olarak bu kişilerin hayatla ilişkileri kopuktur; hayatın belki de herkesten çok uzağında yer alırlar (Adler, 1927).

Adler (1927)’e göre sadece “sanguinikler” i, iyi insanlar olarak gösterebiliriz. Ayrıca bu dört mizaçtan birine saf olarak seyrek rastlanabileceğini belirten Adler, genelde çok değişik mizaç özelliklerini kendilerinde bulunduran karma tiplere rastladığımızı belirtmiştir ve bu durumun sözü edilen mizaç ayrımının değerini aşağı çeken bir durum olarak yorumlamıştır.

Buraya kadar mizaç kavramı ile ilgili bazı tanım ve açıklamalar yapılmıştır. Bir sonraki bölümde ise mizaçla ilgili ortaya konmuş olan kuramlar aktarılacaktır.

2.4.1. Thomas ve Chess’ in Mizaç Kuramı

Mizaçla ilgili modern araştırmaların 1950’li yıllarda başladığı görülmektedir. Modern anlamda ilk çalışma 1956 yılında Chess ve Thomas öncülüğünde yapılmıştır (Zetner ve Bates, 2008). Thomas ve Chess, boylamsal çalışmasıyla üç genel mizaç tipinde (kolay, zor

ve yavaş ısınan) dokuz boyutun olduğuna ulaşmışlardır. Yaptıkları çalışmayla ilgili notlar şu şekildedir: Toplamda 85 aile (141 çocukla) gönüllü işbirliği yapmış olup, çocuklarının gelişimini doğumdan itibaren 14 boyunca takip edilmesine izin vermişlerdir. Aileler, tüm röportajlarda muhteşem işbirliği yapmış; testler ve çalışmanın başlamasından bu yana geçen 14 yıl içinde sadece dört aile (beş çocuk) çalışmayı bırakmıştır. Çeşitli sosyoekonomik etkiler göz önünde bulundurularak çalışmayı karmaşıktırmamak için çalışma homojen bir çalışma ile sınırlandırılmıştır. Mesleklerinde yüksek eğitime sahip ailelerden oluşan gruplarla çalışılmıştır. Çocukların gelişimleri sırasında çevresel koşullar çocukların tepkilerini ve davranışlarını artırabilir; azaltabilir veya başka şekilde değiştirebilir. Örneğin; davranış çeşitli alanlarda rutin hale gelebilir; böylece bu durumlarda temel mizaç özellikleri artık belirgin değildir. Çoğu çocuğun, ilk tepkileri ne olursa olsun, banyoyu kabul ettiklerini ve hatta banyodan zevk aldıkları söylenmiştir. Bununla birlikte, özelliklerin genellikle mevcut kaldığını; beklenmedik ve şaşırtıcı bir tepki şeklinde bile yeni durumlarda kendilerini gösterebildikleri belirtilmiştir. Çalışmadaki çocukların tümü temel bir sabit mizaç tipi göstermemiştir. Elbette çocukların mizacı sabit değildir. Bazılarında, zaman geçtikçe belirli özelliklerde görünüşe göre değişiklikler olmuştur. Üç genel mizaç türü tanımlanmıştır (ancak bazı çocukların bu üçüne uymamasına rağmen). Bunlar kolay çocuklar, zor çocuklar ve yavaş ısınan çocuklar şeklindedir (Thomas, Chess ve Birch, 1970).

1. Kolay Çocuklar: Ruh halinde pozitiflik, bedensel işlevlerde düzenlilik, düşük veya orta yoğunlukta tepki, uyum sağlama ve yeni durumlardan geri çekilmek yerine olumlu bir yaklaşımla karakterize edilmiştir. Bebeklik döneminde bu çocuklar hızla düzenli uyku ve beslenme programları oluştururlar, genellikle neşelidirler ve yeni rutinlere, yeni yiyeceklerle ve yeni insanlara hızla adapte olurlar. Büyüdükçe yeni oyunların kurallarını hızlı bir şekilde öğrenirler; yeni aktivitelere kolayca katılırlar ve okula kolayca uyum sağlar. Çünkü bakım ve eğitimde çok az sorun var. Toplam örneklemdaki çocukların yaklaşık % 40'ının bu kategoriye yerleştirilebileceği belirtilmiştir (Thomas, Chess ve Birch, 1970).

2. Zor Çocuklar: Bu çocuklar bedensel işlevlerde düzensiz; genellikle tepkileri yoğun; yeni uyarıcılarla karşılaştırıldığında geri çekilme eğiliminde; çevresindeki değişikliklere yavaş adapte olan ve genellikle olumsuz ruh halinde olan çocuklar olarak tanımlanmışlardır. Bebekler olarak sık sık düzensiz beslenir ve uyurlar; yeni yiyecekleri yavaş kabul ederler;

yeni rutinlere veya aktivitelere uzun bir zamanda uyum sağlarlar ve büyük bir miktarda ağlama eğilimindedirler. Ağlamaları ve gülmeleri karakteristik olarak yüksektir. Hayal kırıklığı, genellikle onları şiddetli bir öfke nöbeti durumuna sokar. Bu çocuklar elbette ana babaları için bir deneme niteliğindedir ve yetiştirilmeleri için yüksek tutarlılık ve hoşgörü gerekir. Örneklemin yaklaşık %10'unu bu çocuklar oluşturmuştur (Thomas, Chess ve Birch, 1970).

3. Yavaş Isınan Çocuklar: Düşük hareketlilik seviyesi, yeni uyarıcıya ilk maruz kaldığında geri çekilme eğiliminde olan; yavaş adapte olan; bir parça olumsuz ruh halinde olan ve durumlara düşük yoğunlukta bir tepkiyle cevap veren çocuklardır. Araştırmadaki örneklemin %15'ini bu çocuklar oluşturmuştur (Thomas, Chess ve Birch, 1970).

Bu üç mizaç tipindeki çocuklar araştırmanın %65'ini oluşturmuşlardır. Geriye kalan %35'lik kısımdaki çocuklar ise bu üç tipten herhangi birine girmeyen özelliklerin karışımına sahip oldukları belirtilmiştir (Thomas, Chess ve Birch, 1970).

Buraya kadarki kısımda üç mizaç tipinde dokuz boyuta ulaşıldığı söylenilmiş olup üç mizaç tipi açıklanmıştır. Şimdi ise mizaca yönelik bulunan dokuz boyutu tanıttığımız olursak bu boyutlar şöyledir (Thomas, Chess ve Birch, 1970):

1. Hareketlilik seviyesi: Hareketli dönemlerin pasif dönemlere oranı
2. Ritmiklik/ Düzenlilik: Açlık, boşaltım, uyku ve uyanıklık düzenliliği
3. Yaklaşma ya da geri çekilme: Yeni bir kişi veya nesneye cevap
4. Uyum yapabilme yeteneği: Çocuğun çevresindeki değişikliklerle birlikte uyumunu kolaylaştırmak
5. Duyarlılık eşiği: Fark edilebilir bir cevaba yol açmayı gerektiren uyarıcının yoğunluğu
6. Tepki verme yoğunluğu: Kalitesi veya yönü ne olursa olsun cevap verme enerjisi
7. Ruh halinin kalitesi: Cana yakınlığın, hoş, eğlenceli davranışın miktarına karşılık tam tersi olan hoş olmayan, düşmanca davranışın miktarı
8. Avunabilirlik: Dışarıdan gelen uyarıcının davranışı değiştirme derecesi
9. Dikkat süresi ve dikkatin devamlılığı: Bir aktiviteye zaman ayırma miktarı ve aktivite üzerinde dikkati dağıtan şeyin etkisi

2.4.2. Buss ve Plomin' in Mizaç Kuramı

Buss ve Plomin (1986) duygusallık, etkinlik (hareket halinde olma) ve sosyallik boyutlarının olduğu bir mizaç yaklaşımı geliştirmişlerdir. Bu yaklaşımda filogenetik (soy gelişimine bakılması) bir yaklaşım sergilemişlerdir.

Duygusallık: Mizaç açısından uyarılma çok önemli bir bileşendir. Bu, miras alınan bireysel farklılıkları sağlar. Ayrıca yüksek ve düşük uyarılma duyguları arasında ayırım yapmışlardır. Tüm memeliler için 3 yüksek uyarılma duygusu vardır: Hayatta kalmak için 1.Korku 2. Öfke ve türün hayatta kalması için ise 3. Cinsel uyarılma. Düşük uyarılma duyguları ise şunlardır: Aşk, coşku, depresyon ve bilişsel olarak ayarlanmış çeşitli duygular (ör: gurur ve aşağılama) (Buss ve Plomin, 1986).

Sosyallik: Sosyallik, başkalarının varlığını yalnız olmaya tercih etme eğilimidir. Neden başkalarıyla birlikte olmak istiyoruz? (Buss ve Plomin, 1986).

Buss ve Plomin (1986), özünde sosyal olan beş kategoriye ele aldıklarını belirtmişlerdir: Hazır bulunma, dikkat, aktivitelerin paylaşılması, duyarlılık ve uyarım. Sosyallik, aramak ve arama ödülllerinden özellikle hoşnut olmaktan meydana gelir. Sosyallik, insanlara sıcak bir şekilde cevap verme eğilimiyle beraber insanlarla birlikte olma ihtiyacıyla ilişkilidir. Çocuklar, sosyallik ve duygusallık açısından farklılık gösterir ve bu mizaçlar (sosyallik ve duygusallık), hem anne hem de yabancı ile sosyal etkileşimi etkiler. Bebeklik döneminde utangaçlık esas olarak yabancı bir kaygı şeklinde ortaya çıkar. Oysa sosyallik, diğer çocuklarla oynamayı tercih etme şeklinde görünür ve bebekler, yetişkinler tarafından yalnız bırakılmayı istemezler (Buss ve Plomin, 1986).

Buss ve Plomin (1986)'e göre, hem utangaçlık hem de sosyallik kalıtsal olsa da, sosyalliği birincil olarak görmüşler. Utangaçlığı ise korku ve düşük sosyalliğin bir birleşimi olarak öne sürmüşlerdir. Çocuklukta duygusallığın, koşullu kaygı olmaksızın nevroitikliğin özü olduğunu ve sosyalliğin, canlılık bileşeninden (partilerden hoşlanmak gibi) sıyrılan dışadönüklüğün özü olduğunu öne sürmüşlerdir.

Buss ve Plomin (1986), 228 tek yumurta ikizi üzerinde araştırmalar yapıp bunları gözden geçirmişlerdir. Özellikle son on yıldaki (1975-1985) davranışsal genetik çalışmaların “duygusallık, etkinlik ve sosyallik” mizaçlarının kalıtsallığı ile ilgili bilgilerin toplanması olduğunu bildirmişlerdir. Çeşitli ölçümler hem ikiz hem de aile çalışmalarında kullanılmış olup sonuçlar etkinlik, duygusallık ve sosyalliğin kalıtsal olduğuna işaret etmiştir. Mizaç ve çevre etkileşimiyle alakalı olarak yaptıkları araştırmalarda çevrenin mizaç üzerinde ana etki veya etkileşim olarak çok az önemli etkisinin olduğu görülmüştür.

Buss ve Plomin (1986), mizaç üzerine tek bir bakış açısının yeterli olmadığını; her yaklaşımın başkaları tarafından algılanmayan içgörüler sağladığını belirtmiştir. İddialarının; mizaçları, davranışsal genetik ve geleneksel kişilik özellikleriyle ilişkilendirme ısrarının kendine özgü içgörülerini sunması ve mizaç çalışmasını yaşam gelişimi bağlamına yerleştirmek olduğunu söylemiştir.

2.4.3. Gray’in Mizaç Kuramı

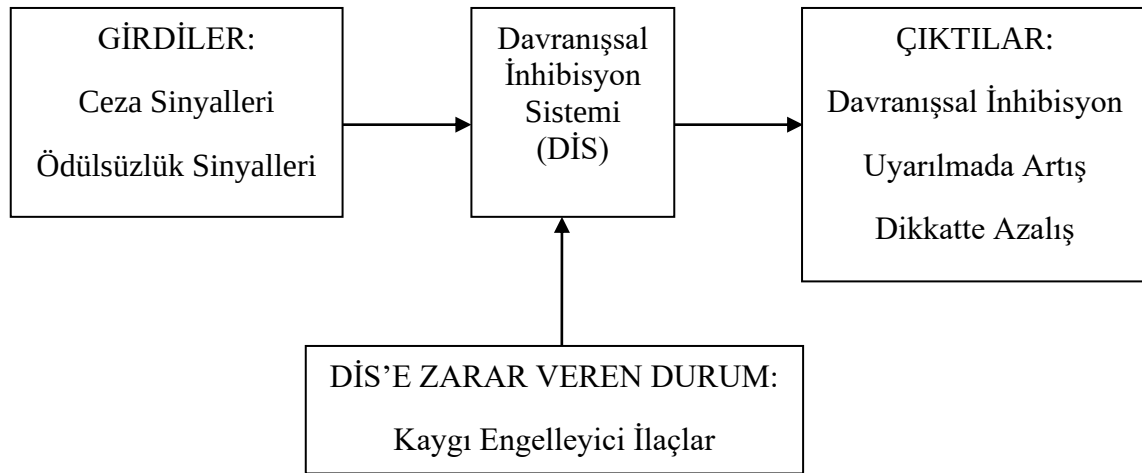
Gray (1991), mizaçın nöropsikolojisi adı altında sinir sistemi üzerinden mizaç kuramını, Behavioral Inhibition System (BIS- Davranışsal Engelleme Sistemi) ve Behavioral Approach System (BAS- Davranışsal Yaklaşım Sistemi) kavramları üzerinden tanımlamaya çalışmıştır.

Gray (1991)’e göre mizaç çalışmasına yaklaşmak istiyorsak önce bir duygu anlayışına ihtiyacımız var. Böyle bir anlayışın elde edilmesi kolay değildir: Tipik bir psikoloji ders kitabına göz atılırsa "duygu"nun, görünüşte bağlantısız gerçeklerden oluşan bir paçavra için kullanıldığını ve hiçbir zaman kendisinin açıkça tanımlanmadığı görülür. Yine de, psikolojinin bir dalında, yani hayvanların öğrenme teorisinde, duyguların, araçsal davranış için pekiştirici olarak hizmet etme kapasitesine sahip uyarıcılar veya olayların ortaya çıkardığı durumlardan oluştuğu konusunda uzun zamandır oldukça açık bir fikir birliği vardır. Örneğin bu durum, Miller (Miller (1951)’den aktaran Gray, 1991) ve Mowrer (Mowrer (1947)’den aktaran Gray, 1991)’ ın, "korku" kavramını ve onun kaçınmayı öğrenmedeki rolünü analiz ettikleri çerçevedir. Mowrer (Mowrer (1960)’ dan aktaran Gray, 1991), yine kaçınmalı öğrenmeyle ilişkili olarak "rahatlama" kavramını analiz etmiş; Amsel (Amsel (1962)’ den aktaran Gray, 1991), "engellenme" kavramını ve ödüllü davranışın yok oluşundaki rolünü analiz etmiş ve "kaygı" kavramını korku ve hayal kırıklığının bir karışımı olarak Gray analiz etmiştir (Gray, 1991). Daha sonra Gray (1991)

üç duygu sistemi olduğunu belirtmiştir: Davranışsal engelleme sistemi, savaş/ kaç sistemi ve davranışsal aktivasyon sistemi. Her bir sistemin: 1. Girdilerin, pekiştirici olayların belirli alt kümelerinden oluştuğu bir dizi davranışsal girdi-çıktı ilişkileri olarak tanımlamıştır. 2. Beyindeki belirli bir alt sistemin işleyişine atfedilmiştir. Bu üç sistem ve mizaç arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Gray, sunduğu bu sistemlerin hayvan öğrenimi ve davranışı, psikofarmakoloji, nöropsikoloji ve sinirbilim çalışmalarındaki çok çeşitli deneysel yaklaşımlardan derlenen kapsamlı bir veri tabanına dayandığını belirtmiştir (Gray, 1991).

Bazı kuramcılar (Ör: Olds ve Olds (1965)'dan aktaran Gray, 1991) beynin olumlu pekiştiricilerle başa çıkmak için bir “ödül sistemi” olduğunu varsaymışlardır. Benzer şekilde olumsuz pekiştiricilerle başa çıkmak için bir “ceza sistemi” olduğunu varsaymışlardır. Diğer kuramcılar ise yeni davranışın kazanılması için bir sistem ve davranışsal engelleme için başka bir sistem olduğunu varsaymıştır (Örneğin, Gray (Gray, (1975)'ten aktaran Gray, 1991)).

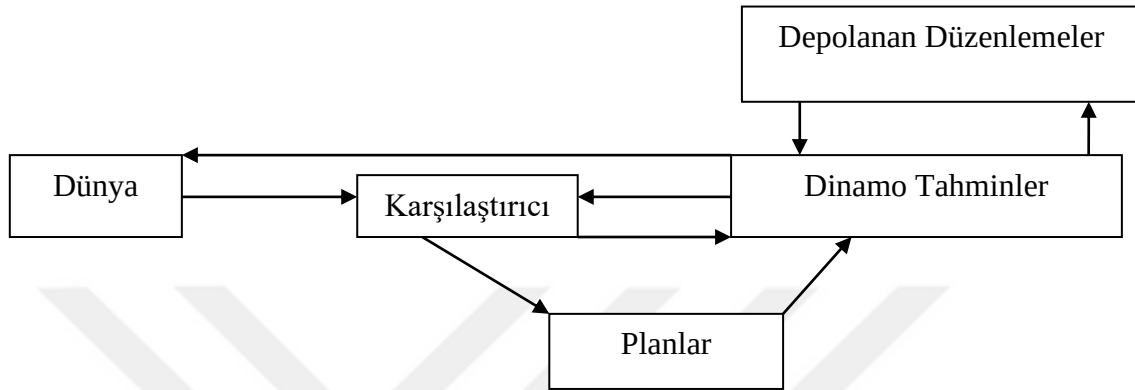
BIS (Behavioral Inhibition System-Davranışsal Engelleme Sistemi): Septohipokampal sistemin içerisinde davranışsal engelleme sisteminin sinirsel temelini oluşturan başlıca yapılar bulunmaktadır.



Şekil 4. Gray (1991)' in Girdiler ve Çıktılar Olarak Tanımladığı Davranışsal İnhibisyon (Engelleme) Sistemi

Gray (1991)' e göre uyarıcı; aşırı yeni ve yoğun değerlerde olursa Şekil 4' ün sağında gösterilen davranış tipini ortaya çıkarır; (uyarıcı uzaması veya tekrarı ile) bu değerler azaldıkça, ortaya çıkan davranış yaklaşmaya geçer (aşağıdaki Davranışsal Yaklaşım

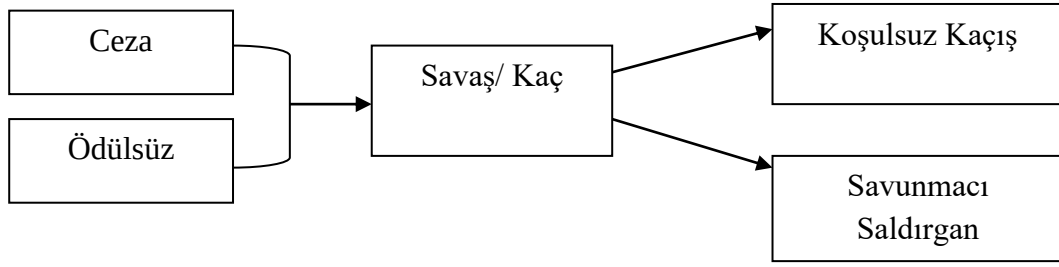
Sistemi’ ne bakınız); daha fazla uyarılarla uzatma veya tekrarlama işlemi neticesinde, tam bir alışma başlar ve uyarılar herhangi bir tepki ortaya çıkarmayı bırakır. Davranışsal engellemeden yaklaşıma geçiş ani değildir; bu nedenle, değer aralığının çoğunda, yeni uyarılar bir yaklaşma-kaçınma çatışmasını ortaya çıkarır.



Şekil 5.Septohipokampal Sistemin Karşılaştırıcı İşlevi İçin Gerekli Olan Bilgi İşleme (Gray, 1991).

Bilişsel düzeyde anahtar kavram karşılaştırıcının kavramıdır. Yani an be an, bir sonraki olası olayı tahmin eder ve bu tahmini gerçek olayla karşılaştırır. Bu sistem 1. Algısal dünyanın mevcut durumunu açıklayan bilgileri alır. 2. Konunun mevcut motor programıyla (BIS), ilgili bu ek bilgiye ekler. 3. Hafızada saklanan ve uyarıcı olayları diğer uyarıcı olayları ile ilişkilendiren geçmiş düzenlilikleri açıklayan bilgileri kullanır. 4. Benzer şekilde depolanmış bilgileri kullanır. 5. Bu bilgi kaynaklarından itibaren algısal dünyanın gerçek, bir sonraki beklenen durumunu öngörür. 6. Tahmin edileni, algısal dünyanın bir sonraki durumu ile karşılaştırır. 7. Tahmin edilen ile gerçek dünyanın durumları arasında ya bir eşleşme olduğuna karar verir ya da bir uyumsuzluk olduğuna karar verir. 8. Bir eşleşme varsa, (1) ila (7) adımlarını tekrar çalıştırmaya devam eder. Ancak, 9. Bir uyumsuzluk varsa daha fazla bilgi almak ve sorunu çözmek için mevcut BIS’ in çalışır çıktılarını durdurur. Bu modelin “kaygı”ya uygulanmasında, analizin odak noktası “(9)” ve bu adımın sonraki sonuçları olmuştur (Gray (1982)’den aktaran Gray, 1991).

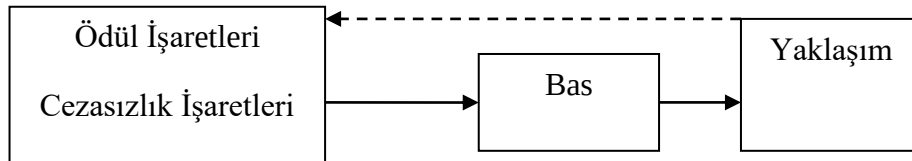
Savaş/ Kaç Sistemi (Fight/ Flight System- F/ FLS System): Bu sistem teorik olarak şimdiye kadar özellikle bilişsel düzeyde çok az ilgi görmüştür. Sistemi tanımlayan girdi-çıkı ilişkileri aşağıda Şekil 6’da belirtilmiştir. BIS, koşullu caydırıcı uyarıcılara yanıt verirken, F / FLS koşulsuz caydırıcı uyarıcılara yanıt verir.



Şekil 6.Gray (1991)'in Girdiler ve Çıktılar Olarak Tanımladığı Savaş/ Kaç Sistemi

BIS, "dur, bak, dinle ve eyleme hazır ol" şeklinde yanıt verir. F / FLS, koşulsuz savunmacı saldırganlık veya kaçış davranışıyla karşılık verir (Adams (1979)' dan aktaran Gray, 1991). Dahası, bu farklı davranış kalıplarına farklı farmakolojiler karşılık gelir. Bu nedenle, yukarıda belirtildiği gibi, kaygı ilaçları, BIS'in kendi yeterli girdilerine verdiği tepkileri azaltır; ancak bu ilaçlar, koşulsuz caydırıcı (ağrılı) uyarıcılara tepkileri azaltmaz (Gray (1982a)' dan aktaran Gray, 1991). Benzer şekilde, BIS ve F / FLS, çok az örtüşme ile farklı nörolojilere sahiptir (Gray, 1991).

Davranışsal Yaklaşım Sistemi (Behavioral Approach System-BAS): Davranışsal yaklaşım sistemini insan duygularıyla ilişkilendiren çok az çalışma vardır. Bu sisteme atfedilen işlevler göz önüne alındığında umut (Mowrer (1960)' dan aktaran Gray, 1991), sevinç veya mutluluk gibi davranışların altında yatmasını bekleyebiliriz. Daha tehlikeli bir şekilde "BAS" taki faaliyetin çeşitli eğlence amaçlı uyuşturucu kullananların yaşadığı "yüksek" düzeyin altında yatan sebep olması muhtemeldir.



Şekil 7.Gray (1991)'in Girdiler ve Çıktılar Olarak Tanımladığı Davranışsal Yaklaşım Sistemi (DAS)

Yaygın kötüye kullanım ilaçlarının güçlü pekiştirici etkilerinin, BAS'ı harekete geçirmek için en azından beynin ödül merkezindeki dopamini salma kapasitesinden kaynaklanma ihtimali olduğu görülmüştür (Gray, 1991).

2.4.4. Goldsmith ve Campos' ın Mizaç Kuramı

Duygusal gelişim sistemlerine odaklanan bu yaklaşımda mizaç bileşenleri olarak Yürümeye Başlayan Çocuk Davranışı Değerlendirme Anketinde (Toddler Behavior Assessment Questionnaire- TABQ) de yer alan beş duygusal durum ele alınmıştır: Hareketlilik düzeyi, öfkelenme eğilimi, sosyal korku, memnuniyet; ilgi-dikkat çekmek/ devamlılık-sebat etme (Goldsmith, 1996).

İfade etme ve tecrübe etme olasılığı içindeki temel duygular ve uyarılma hallerindeki bireysel farklılıklar mizaç olarak tanımlanabilir (Goldsmith vd., 1987).

Campos ve arkadaşlarına göre duyguların özellikleri dört kıstasta birleşmektedir (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith ve Stenberg (1983)'den aktaran Goldsmith vd.,1987):

1. Duygular, iç psikolojik süreçleri düzenler.
2. Duygular, çok önemli kişilerarası ve sosyal davranışları düzenler.
3. Temel duygular; benzersiz yüz, ses ve el hareketleri vasıtasıyla belirlenebilir.
4. Temel duygular; doğuştan gelen, kodu olmayan temel bir iletişim yöntemidir.

Mizaçla ilgili boyutlar, sonraki bazı kişilik özelliklerinin duygusal tabanını oluşturduğu belirtilmiştir. Bebek mizacı, temel duygular olarak hoşnutluğun veya olumlu duyguların ifade edilmesinde bireysel farklılıklar olarak tanımlanır. Mizaçla ilgili gelişim çok yönlü bir süreçtir (Goldsmith vd., 1987).

Goldsmith (1996) tarafından TABQ'da mizaca ait beş duygu boyutu şu şekilde açıklanmıştır:

1.Hareketlilik Seviyesi: Günlük uyarıcıların biri tarafından uyarılma esnasında el, kol, bacak, gövde gibi organların hareket etmesi; serbest oyun oynama gibi sınırlı veya sessiz faaliyetler.

2.Memnuniyet: Tehdit etmeyen bir çeşit uyarıcılara ya da aşina uyarıcılara şakacı hareketlerde bulunma, gülme, kahkaha atma, keyifli bir şekilde olumlu sesler çıkarma.

3.Sosyal Korku: Sosyal yapıda yeni belirtilere ya da belirsizliğe neden olan engelleme, üzüntü, geri çekilme ya da utangaçlık belirtileri.

4. Öfke Eğilimi: Uyarıcılar içinde ağlama, karşı çıkma, vurma, surat asma ya da başka öfke işaretleri kapsamında başka bir çocukla ya da bakım veren kişiyle çatışma.

5. Dikkat-İlgi Çekme/ Devamlılık-Sebat: Devam eden tek başına oyunda ya da diğer faaliyetlerde iş/görev sorumluluğunun süresi.

Yapılan araştırmalarda ilgi çekme/ sebat, hareketlilik seviyesi, sosyal korku ve öfke eğilimi orta derecede genetik temeller sergilemiştir. Sosyal korku ve öfke eğilimi orta derecede paylaşılan çevresel farklılıklar sergilemiştir. Memnuniyet boyutu ise paylaşılan çevresel etkiler için en güçlü kanıtı göstermiştir. Hareketlilik seviyesi ve sosyal korku boyutlarında hem aynı cinsiyet hem de farklı cinsiyettekiler için ortaya çıkan ilişkilerin önemli bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur (Goldsmith, Lemery-Chalfant ve Buss, 1997).

TABQ, her ne kadar Goldsmith (1996) tarafından 18-24 aylık çocuklara uygulanması için tasarlanmışsa da bulgulara göre 16-36 aylık çocuklar için de kullanışlı bulunmuştur. Hatta bazı çalışmalarda üst aralığın bir-iki ay uzatıldığı belirtilmiştir (Goldsmith, 1996).

2.4.5. Rothbart'ın Mizaç Kuramı

Rothbart'a göre mizaç, ilk olarak biyolojik temelli tepkisellik ve öz düzenlemedeki nispeten sabit bireysel farklılıklar olarak tanımlanabilir (Derryberry ve Rothbart (1984)' dan aktaran Goldsmith vd., 1987). Tanımdan da anlaşılabilceği gibi Rothbart'ın mizaca yaklaşımı biyolojik temellidir.

Tepkisellik; eşit parametrelere yanıt, gizli olarak var olma, yoğunluk, artış zamanı ve iyileşme zamanında olarak değerlendirilen telaşlı olma ya da davranışsal uyarılma, endokrin, özerk olmak ve merkezi sinir sistemine yanıt vermek durumları olarak açıklanmıştır. Öz düzenlemenin ise tepkiselliği hafifletmeye yarayan dikkat, yaklaşma, kaçınma ve engelleme gibi süreçler anlamına geldiği belirtilmiştir (Goldsmith vd., 1987).

Davranışsal olarak mizaç, duygusallığın, hareket halinde olmanın ve dikkatin örneklerinde bireysel farklılıklar olarak tüm yaşlarda gözlemlenebilir olduğu belirtilmiştir. Mizacın fenomenolojik olarak, deneyimlenen enerji, ilgi ve etki duyguları olduğu da belirtilmiştir (Goldsmith vd., 1987).

Mizaç değişkenleri Rothbart'ın yaptığı çalışmalara göre bebeklik dönemi için; hareketlilik seviyesini, gülme ve kahkahayı, korkuyu, sınırlamalara (hayal kırıklığı) üzüntüyü,

yatıştırılabilirliği ve yönlendirme süresini içerdiği belirtilmiştir (Rothbart (1981)'den aktaran Goldsmith vd., 1987).

Yetişkinler için öz bildirim ölçekleri tarafından: özerk tepkisellik, hareket ettirici gerginlik ve harekete geçirme, kortikal tepkisellik, ağrıya duyarlılık, korku, hayal kırıklığı, üzüntü, yüksek ve düşük yoğunluklu hazlar, rahatlama, dikkatsel değişken, odaklanma ve davranışsal engelleme değerlendirilmiştir (Derryberry ve Rothbart (1984)'den aktaran Goldsmith vd., 1987). Rothbart, çalışmalarındaki değişkenlerin Thomas, Chess ve diğerlerinin çalışmalarındaki mizaç boyutlarına belirli benzerlikler gösterdiğini belirtmiştir (Goldsmith vd., 1987).

Dikkat ve davranışın daha sonra ortaya çıkan kontrol, tepkisellik ve uyum sonuçları arasındaki bağlantıları da hafifletebileceğinden, bu mizaç boyutları, psikopatolojiye müdahale, tedavide temel araştırma ve ilerlemeler için yeni yönleri temsil ettiği söylenmiştir (Shiner vd., 2012).

Bebek Davranışı Anketi (Infant Behavior Questionnaire-IBQ)'ndeki psikometrik özellikler şöyledir: Gülme ve kahkaha, korku, sınırlılıklara (hayal kırıklığı) üzüntü, yatıştırılabilirlik, hareketlilik düzeyi ve yönlendirme süresi (Rothbart (1981)'den aktaran Goldsmith vd., 1987).

Rothbart mizaçta dört boyut önermiştir (Goldsmith vd., 1987):

1. Olumsuz Tepkisellik: İfadelerde hissedilen üzüntü, davranışsal ve dikkat/ ilgi/ bakım ile ilgili hoşnutsuzluk yansıtılır.
2. Olumlu Tepkisellik: hissedilen pozitif etkiyi, davranışsal ve dikkat/ bakım/ ilgiyle alakalı yaklaşım yansıtılır. İfade edilen sıkıntı refleksif yaklaşım geri çekilme, doğumda mevcut olan olumlu duygulanımda bireysel farklılıklar 2-3 ayda gözlemlenebilir yaklaşım ve kaçınma 4-6 ayda görülür. Hem olumlu hem de olumsuz tepkisellik, uyarıcının etkili yoğunluğundaki bireysel farklılıklardan etkilenmiş olarak görülür.

Daha hassas bireyler, düşük uyarıcı seviyelerinde olumlu tepkiler ve daha yüksek uyarıcı seviyelerinde olumsuz tepkiler sergiler. Duyarlılığı daha az olan bireyler için düşük uyarıcı yoğunluğu ve yenilik seviyelerinde daha az olumlu tepkisellik görülür; daha yüksek uyarıcı yoğunluğu ve yenilik seviyelerinde ise daha az olumsuz tepkisellik ve daha fazla olumlu tepkisellik görülür.

3. Davranışsal Engelleme: Çocuğun dünyaya gelişinden 6 ay sonra başlayan ve okulöncesi yılları boyunca gelişen yeni ve yoğun uyarıcılara karşı davranışsal engelleme bulunan mizaç boyutudur.

4. Kapasite: Odaklanma ve dikkati başka yöne çevirme çabası sayesinde olan kapasitenin aynı zamanda yaşamın ilk yılının sonuna doğru gelişmeye başladığı görülür.

2.4.6. Kagan' ın Mizaç Kuramı

Kagan, biyotipolojik yaklaşımı geliştirmiştir. Yüksek ya da düşük tepki gösterme üzerinden mizaca yaklaştığı görülmektedir. Biyoloji alan yazını yorumlayan Kagan'a göre yüksek tepki gösteren kişiler ile düşük tepki gösteren kişilerin ayrı bir şekilde, farklı fenotiplere sahip olmasının sebebini sıklıkla gen yapılarının farklı olmasına bağlamıştır (Kagan (2008)'den aktaran Kagan, Snidman, Zentner ve Peterson, 1999). Ayrıca düşük tepkiselliğe sahip kişiler için avukatlık, pilotluk, bankacılık gibi meslekler tavsiye edilmiştir. (Kagan ve Snidman (2004)'den aktaran Kagan vd., 1999).

Orta sınıf gönüllü ailelerden boylamsal bir çalışmaya Kafkasyalı 164 bebek (85 kız, 79 erkek) katılmıştır. Tüm ailelerde en az bir ebeveyn yüksek okul mezunuyken ailelerin çoğunda ana babanın her ikisinin de yüksek okul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Çocuklar 4 aylıkken 4 mizaç grubundan birine sınıflandırılmışlardır (Kagan vd., 1999).

Bebeğin standart bir görsel, işitsel ve koklama olayları temelli davranışına göre bebekler; “yüksek tepki gösteren, düşük tepki gösteren, üzüntülü ve uyandırılmış/ harekete geçirilmiş” mizaç gruplarına ayrılmıştır. Her bir bebeğin davranışının video kayıtları güvenli bir şekilde motor hareket için kodlanmıştır (uzuvların ve sırt kemerinin hareketi), üzülme ve ağlama davranışları (Kagan vd., 1999).

Yüksek tepki gösteren olarak sınıflandırılan bebekler (örneklemin %22' sini bu bebekler oluşturmuştur); sık sık üzülme ve ağlama ile birlikte şiddetli motor hareket göstermişlerdir (Kagan vd., 1999).

Düşük tepki gösteren olarak sınıflandırılan bebekler (örneklemin %40'ını bu bebekler oluşturmuştur); sık olmayan üzülme, ağlama ve motor hareket göstermişlerdir (Kagan vd., 1999).

Üzüntülü olarak sınıflandırılan bebekler (örneklemin %25' ini bu bebekler oluşturmuştur); sık olmayan motor hareket göstermişler; ancak sık sık üzülmeye ve ağlama davranışları göstermişlerdir (Kagan vd., 1999).

Uyandırılmış/ Harekete geçirilmiş olarak sınıflandırılan bebekler (örneklemin %10' unu oluşturmuşlardır) sık sık motor hareket göstermiş; fakat en az üzüntüyü bu mizaç grubu göstermiştir (Kagan vd., 1999).

Bu çocuklar ikinci yılda 2 kez gözlemlenmiştir. Yüksek tepki gösteren olarak sınıflandırılan çocuklar, diğer üç gruptan ve özellikle de düşük tepki gösteren olarak sınıflandırılan çocuklarla karşılaştırıldıklarında, 14 ve 21 aylıkken laboratuvar ortamlarında tanıdık olmayan durumlara, nesnelere ve insanlara karşı yüksek düzeyde korku gösterme olasılıkları önemli ölçüde daha yüksek olmuştur. Hem 14 hem de 21.ayda, 4 ve daha fazla alışılmadık olaydan bariz korku gösteren çocukların yarısından fazlasının “yüksek tepki gösteren olarak sınıflandırılan” çocuklar olduğu görülürken korku gösteren çocukların sadece %10' u düşük tepki gösteren mizaç sınıfındaki çocuklar olduğu görülmüştür (Kagan vd., 1999).

Yüksek tepki gösteren çocukların 7 yaşına kadar, düşük tepki gösteren çocuklardan 3 kat daha fazla kaygı belirtileri gösterdikleri bulunmuştur (Kagan vd., 1999).

2.4.7. Cloninger'in Mizaç Kuramı

Cloninger (1987) kişiliğin yapısını ve gelişimini betimlemek üzere psikobiyolojik teoriyi geliştirmiştir. Bu teori, dört mizaç boyutu (yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme) ve üç karakter boyutunu (kendini yönetme, iş birliği yapma ve kendini aşma) içermektedir. Kişinin kendi doldurduğu bir ölçek olan Mizaç ve Karakter Envanteri (Temperament and Character Inventory-TCI) mizaç ve karakter boyutlarını ve bunların 25 alt boyutunu ölçmek üzere geliştirilmiştir (Arkar vd., 2005).

Cloninger, aile çalışmalarından, boylamsal gelişim çalışmalarından, kişilik yapısının psikometrik çalışmalarından, nörofarmakolojik ve nöroanatomik çalışmalardan elde edilen bilgilerin bir sentezine dayanan birleştirilmiş bir biyososyal kişilik teorisi ve kaygı durumlarının gelişimindeki rolünü sunduğunu belirtmiştir. Bu senteze dayanarak, kişiliğin genetik olarak bağımsız ve belirli çevresel uyaran sınıflarına uyarlanabilir; yanıtlarında

öngörülebilir etkileşim kalıplarına sahip olan, üç boyutu olduğunu varsaymıştır (Cloninger, 1987).

Cloninger (1987)'e göre kişiliğin altında yatan üç genetik boyut: yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve ödül bağımlılığı olarak adlandırılmıştır. Yenilik arayışının, yeni uyaranlara veya potansiyel ödüller için ipuçlarına veya potansiyel cezadan kurtulmaya yönelik ipuçlarına yanıt olarak yoğun neşe veya heyecana yönelik kalıtsal bir eğilim olduğu varsayılmıştır. Bu, potansiyel ödüllerin peşinde sık sık keşif faaliyetine çıkmaya öncülük etmiş; monotonluktan ve potansiyel cezadan aktif olarak kaçınılmasına yol açmıştır. Zarardan kaçınma kalıtsal bir eğilimdir; caydırıcı uyaranların sinyallerine yoğun bir şekilde tepki verir; bu nedenle cezadan, yenilikten ve hayal kırıklığına uğratan ödölsüzlükten kaçınmak için davranışı engellemeyi öğretir. Ödöl bağımlılığının, ödöl sinyallerine (özellikle sosyal onay, duygu ve yardımın sözlü sinyallerine) yoğun bir şekilde yanıt verme ve daha önce ödöllerle veya cezadan kurtulma ile ilişkilendirilen davranışların yok oluşunu sürdürme veya direnme yönünde kalıtsal bir eğilim olduğu varsayılmıştır. Bu üç boyutun, Tablo 1'de açıklanan üç beyin sistemindeki varyasyonu yansıttığı belirtilmiştir (Cloninger, 1987).

Her boyuttaki genetik varyasyon, çoğu insanın orta değerlere sahip olduğu bir gauss veya normal dağılımı takip eder. Zarardan kaçınma, hem yenilik arayışı hem de ödöl arama davranışı üzerinde hafifletici bir etki olarak hizmet eder ve alışılmadık veya belirsiz durumların keşfedilmesinin engellenmesinin yanı sıra cezalandırmadan ve ödölsüzlükten pasif olarak kaçınılmasına yol açar. Bu düzenleyici etkinin bir sonucu olarak, zarardan kaçınma davranışı üzerindeki çevresel etkiler üç boyut arasında paylaşılır. Daha özellikli olarak, yeni uyaranlara yanıt olarak, yenilik arayışı boyutu aktif yaklaşma davranışına yol açarken, zarardan kaçınma boyutu engellenmiş veya pasif olarak kaçınma davranışına yol açar. Ortaya çıkan davranış, aktif yaklaşım ve pasif kaçınma üzerindeki bu etkiler arasındaki dengedir. Aynı şekilde, hayal kırıklığına uğratan ödöl olmamasına yanıt olarak, ödöl bağımlılığı sürekli ödöl arama davranışına yatkın olurken, zarardan kaçınma davranışını sönmeye yatkın hale getirir. Yine; ortaya çıkan davranış, bakım ve yok olma üzerindeki bu etkiler arasındaki dengedir. Dahası; ödöl bağımlılığı, daha önce ödöllandirilmiş tanidik faaliyetlerin sürdürölmesine zemin hazırlarken yenilik arayışı, potansiyel olarak ödöllandirici olan alışılmadık faaliyetlerin başlamasına yol açar. Bu

nedenle, genetik varyasyon bağımsızdır; ancak ilişkili çevresel varyasyon, gözlemlenen davranışın farklı bir yapısına yol açar (Cloninger (1986)' dan aktaran Cloninger, 1987).

Tablo 1. Cloninger (1987)'e Göre Uyarıcı-Tepki Özelliklerini Etkileyen Üç Büyük Beyin Sistemi

Beyin Sistemi (Kişilik Boyutlarıyla İlişkili)	Temel Monoamin Nöromodülatör	İlişkili Uyarıcı	Davranışsal Tepki
Davranışsal hareket (Yenilik arayışı)	Dopamin	Yenilik Potansiyel ödül Cezadan veya monotonluktan potansiyel kurtuluş	Keşif peşinde İştah açıcı yaklaşım Aktif kaçınma, kaçmak
Davranışsal engelleme (Zarardan kaçınma)	Serotonin	Cezalandırma, yenilik veya hayal kırıklığına uğratan ödülsüzlük için koşullu uyarı işaretleri	Pasif kaçınma, sönme
Davranışsal bakım (Ödül bağımlılığı)	Norepinefrin	Ödül veya cezadan kurtulma için koşullu uyarı işaretleri	Sönmeye direnç

2.4.8. Strelau' nun Mizaç Kuramı

Düzenleyici Mizaç Kuramını ortaya atmıştır (Strelau, 1995). Bu teori, bireylerin tepki ya da uyanık anında nasıl bireysel farklılık gösterdiğini ve aktivite seviyelerinin karakteristiğinin nasıl olduğuna vurgu yapar (Strelau (1989)' dan aktaran Zentner ve Bates, 2008). Ayrıca Strelau, mizacın biyolojik etmenli olduğunu ve kişiliğin ise sosyal etmenli olduğunu yazmıştır (Strelau, 1987).

Düzenleyici Mizaç Teorisine (The Regulative Theory of Temperament-RTT) göre altı mizaç özelliği şunlardır: Canlılık, Sebat (davranışın zamansal yönüne atıfta bulunulmuş), Duyusal Duyarlılık, Duygusal Tepki, Dayanıklılık ve Etkinlik (enerjik davranış özellikleri) (Strelau ve Zawadzki, 1995).

1. Canlılık: Hızlı tepki verme, aktiviteleri gerçekleştirirken yüksek tempoyu sürdürme ve çevredeki değişikliklere tepki olarak bir davranıştan (tepki) diğerine kolayca geçme eğilimi.

2. Azim: Bu davranışı uyandıran uyaranların (durumların) kesilmesinden sonra davranışı tekrarlama ve devam etme eğilimi.

3. Duyusal Duyarlılık: Düşük uyarıcı değere sahip duyusal uyaranlara tepki verme yeteneği.

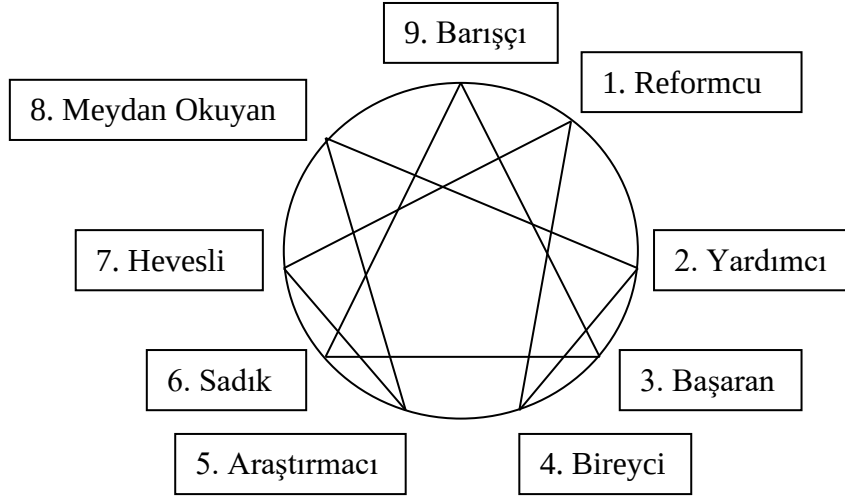
4. Duygusal Tepkisellik: Yüksek duygusal duyarlılık ve düşük duygusal dayanıklılıkla ifade edilen duygu üreten uyarıcılara yoğun bir şekilde tepki verme eğilimi,

5. Dayanıklılık: Uzun süreli veya yüksek uyarıcı faaliyet gerektiren durumlarda ve yoğun dış uyarıcı altında yeterli tepki verme yeteneği.

6. Etkinlik: Yüksek uyarıcı değere sahip davranışlarda bulunma veya çevredeki davranış yoluyla güçlü bir uyarım sağlama eğilimi.

Mizaç özelliklerini ölçmek için Davranış-Mizaç Biçimsel Özellikleri Envanteri (Formal Characteristics of Behaviour-Temperament Inventory (FCB-TI)) geliştirilmiştir. Çalışma, tatmin edici dengeli cinsiyet oranına sahip (yaklaşık yüzde 50) ve çeşitli meslekleri ve eğitim düzeylerini temsil eden geniş bir yaş aralığına (15 ila 77 yaş) sahip 1500'den fazla denekten oluşan örnekler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Korelasyonel ve faktör analitik bulguları sunulmuştur; bunlar, “Duyusal Duyarlılık” ölçeği dışında FCB-TI ölçeklerinin yüksek teorik geçerlilik göstermiştir. Duyusal Duyarlılık ölçeği esas olarak koku, tat ve kinestetik his gibi daha ilkel duyulara atıfta bulunan öğelerden oluşmuştur. Görsel ve işitsel şekillere atıfta bulunan maddeler çoğunlukla ileri istatistiksel analizden çıkarılmıştır. Sonuç olarak Strelau, yaptıkları araştırmalarının sonraki adımlarında Duyusal Duyarlılık ölçeğine daha fazla dikkat edilmesini; gerekirse bu ölçeğin revize edilmesinin önemini belirtmiş olup Düzenleyici Mizaç Teorisi tarafından mizaç özellikleri listesinden çıkarılabileceğini söylemiştir (Strelau ve Zawadzki, 1995).

2.4.9. Enneagram Mizaç Kuramı



Şekil 8. Enneagram Sembolü (Riso ve Hudson, 2000).

Enneagram sembolünün, ilk çağlara ve Pisagor' a kadar gittiği ve bu sembolün modern çağa George Gurdjieff tarafından getirildiği belirtilmiştir. Kişilik tarzları, Enneagram eski bilge geleneklerinin modern bir sentezi olmuştur ve bu sistemi ilk kez bir araya getiren kişi Oscar Ichazo olmuştur. Şöyle toparlamak gerekirse geleneksel Enneagram felsefesi, tasavvuf açısından Müslümanlık, Musevilik, Hristiyanlık, Taoculuk, Budizm ve antik Yunan felsefesine (bilhassa Sokrat, Eflatun ve yeni Eflatuncular) dayandığı belirtilmiştir. Ancak yine de bu felsefenin başlangıcı Ichazo' nun Enneagram' ı ilk öğrettiği 1960 yılları olduğu söylenmiştir (Riso ve Hudson, 2000).

Enneagram, dinamik bir sistemdir. İnsan doğasının kendini 9 ayrı yolla ifade etmesi yaşama 9 bakış açısı sunduğu belirtilmiştir. Bu sistemin temel olarak gerçek doğamızı ve doğamızı ifade etmenin önündeki engelleri keşfetmemize yardımcı olmak yönünde belirlenmiştir. Enneagram sistemindeki 9 kişilik tarzı bir bakıma doğuştan getirdiğimiz olası bir ya da birden fazla mizaç tarzımızdan biri olabilir. Her insan bir ya da birkaç tipi kendine yakın bulabilir. Tarzlardaki isimler o tarzın en önemli rolünü ortaya çıkarmıştır. Kendimizi tüm tarzlarda azar azar görebileceğimiz belirtilmiş; ancak belirgin olarak bir tarzın öne çıkması gerektiği belirtilmiştir ve bu ortaya çıkan tarzın kişilik tarzı olduğu söylenmiştir (Riso ve Hudson, 2000).

Riso ve Hudson (2000)'a göre tarzlar için, bunların birer genelleme olduğunu aslında hiçbir tarzın yazılan açıklamalarıyla birebir örtüşmeyebileceğini; çünkü herkesin biricik olduğunu belirtmişlerdir. Riso ve Hudson (2000)'a göre “tarzlar, genel örüntülerdir;

bireyler bu örüntüler içinde biricik, özel çeşitlenmelerdir.” Haliyle her insan biricik, özeldir; ancak Enneagram’ a göre belirgin mizaç tarzına sahip insanlar birbirine benziyor. Örneğin; kırmızı rengini biliriz; ancak kırmızının kendi içinde çeşitlenmeleri var. Mesela: nar kırmızısı, çilek kırmızısı vb. Bunun gibi örneğin; mizaç tarzı 3 (başaran) denildiğinde bu kişinin başka “3” tarzına sahip bireylere benzeyebileceğini; ancak başka farklı özellikleri olabileceğini de göz önünde bulundurmamız gerekir.

Haliyle Enneagram’ da mizaç/ kişilik tarzlarından söz ederken genel örüntülere gönderme yapılmış olur (Riso ve Hudson, 2000).

Riso ve Hudson (2000)’ a göre, psikoloji açısından insanlar arasında benzerlik var ve bunun sayesinde de kuram ve yöntemler geliştirilmiş olup insanlara yardımcı olunabiliyor. Kişilik bozukluğuna sahip bireylerin birbirilerine benzedikleri; depresif bireylerin konuşma ve düşüncelerinin diğer depresiflere benzediği örnek olarak verilmiştir. Şimdi bu 9 mizaç tarzına beraber göz atalım:

1. Reformcu: İlkeli, amaçlı, kontrollü ve kusursuzluk peşinde
2. Yardımcı: Cömert, kendini göstermeyi seven, insanları memnun etmeye çalışan ve baskı kuran
3. Başaran: Duruma uyan, hırslı, imaj meraklısı ve küstah
4. Bireyci: Canlı ifade gücü olan, etkileyici, romantik, saklayıcı ve değişken ruh hali
5. Araştırmacı: Yenilikçi, beyinsel, mesafeli ve kışkırtıcı
6. Sadık: Güvenilir, kendini adayan, savunmacı ve şüpheli
7. Hevesli: Kendiliğinden davranan, çok yönlü, dikkati çabuk dağılan ve aşırıya kaçabilen
8. Meydan okuyan: Öz güven sahibi, kararlı, hükmedici ve yüzleşme eğilimli
9. Barışçı: Destekleyici, uyumlu, kopuk ve inatçı

Enneagram’ daki dokuz tarzın rastgele olmadığı belirtilmiştir. Bu tarzların üç adet üçerli gruba ayrıldıkları anlatılmıştır. Her grubun da insan zihnindeki bir işlev veya merkezle ilişkili olduğu söylenmiştir. İnsan zihnindeki bu merkezler: Düşünme, Hissetme ve İçgüdüsel merkezler olarak adlandırılmıştır. Bu yerler aynı zamanda sırasıyla baş, kalp ve karın merkezi olarak isimlendirilmişlerdir. Her bir üçlüdeki üç tarzın kişilik yapıları aynı önemli özellik ve konulardan oluştuğu söylenmiştir. Bunlar örneğin; 2 (yardımcı), 3 (başaran) ve 4 (bireyci) tarzları “hissetme” üçlüsünde olup varlıkları ve yükümlülükleri

kalp konuları ile ilgili olduğu anlatılmıştır. Bu tarzların kimlik ve değer araştırması içinde oldukları söylenmiştir.5 (araştırmacı), 6 (sadık) ve 7 (hevesli) tarzlarının Düşünme üçlüsü oldukları; zayıf ve güçlü yönleri, iç kılavuz ve destek bulma ile ilgili olduğu; bu tarzların karar vermede ve geleceğe yönelme konusunda zorlandıkları anlatılmıştır. 8 (meydan okuyan), 9 (barışçı) ve 1 (reformcu) tarzları “İçgüdüsel” merkezde oldukları; içgüdüsel enerji (yaşam) ile temas önde gelen konular olarak belirtilmiştir (Riso ve Hudson, 2000).

Enneagram sisteminde her bir tip için; “sağlıklı, averaj, sağlıksız, üçlü konuları, çökme yönü, gelişme yönü, güvenlik noktası, çocukluk örüntüsü, temel korku, temel arzu, ikincil güdüler, arayış, sağlıklı nefis algılaması, gizli yakınma, anahtar savunma işleyişi, özel tahrik, kurtarıcı erdem, yapısal örüntüler, bilişsel hata, kaçınılmaz sonuçlar ve kişisel gelişme için öneriler” kavramları kullanılarak her mizaç tarzı detaylı olarak açıklanmaya çalışılmıştır (Riso ve Hudson, 2000).

Enneagram’daki mizaç tarzlarını belirleyebilmek için Subaş ve Çetin (2017) tarafından Enneagram Kişilik Ölçeği geliştirilmiş olup yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

2.4.10. Dokuz Tip Mizaç Modeli

Yılmaz ve Selçuk (2018)’a göre mizaç (huy): Bireye doğuştan gelen, hayatı boyunca değişmeyen, bireylerin kendine has algı, motivasyon, gereksinim ve en temel psikolojik arayışlarını belirleyen yapısal bir çekirdektir. Mizaç; bireyin düşünce, duygu ve davranışlarıyla ilgili özelliklere biçim veren bir yazılım ya da psikolojik bir DNA olarak kabul edilebilir.

Yılmaz, Gençer ve Aydemir (2011) tarafından Dokuz Tip Mizaç Modeli ve ölçeği (Yılmaz vd., 2014) geliştirilmiştir. Yetişkinler için 91 madde olarak geliştirilen ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

Ayrıca ergenlere yönelik olarak ise 82 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Sonuçlar bu ergen ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir (Yılmaz vd., 2015).

Enneagram’dan yola çıkılarak geliştirilen “dokuz tip mizaç modeli” nde yer alan tipler şöyledir (Yılmaz ve Selçuk, 2018):

1. Kusursuzluk arayan mizaç tipi

2. Duyguları hissetmeyi arayan mizaç tipi
3. Hayran olunacak kendilik imajı arayan mizaç tipi
4. Duyguların anlamını arayan mizaç tipi
5. Bilginin anlamına ulaşmayı arayan mizaç tipi
6. Entelektüel dinginlik arayan mizaç tipi
7. Keşfetmenin hazzını arayan mizaç tipi
8. Mutlak güç arayan mizaç tipi
9. Fiziksel konfor arayan mizaç tipi

Bu modeldeki kavramlar arasında mizaç tipleriyle ilgili olarak: “ilgili tipin olumlu potansiyelleri, olumsuzluğa açık riskli özellikleri, davranışsal özellikler, duygusal özellikler, düşünceyle ilgili özellikler, stres ve rahat durumları (stres oluşturan faktörler, stres durumu), rahatlama oluşturan faktörler (rahat durumu, kanat etkisi)” bulunmaktadır. Her bir mizaç tipiyle alakalı olarak “desteklenmesi yararlı olan doğal kişilik özellikleri, dengelenmesi gereken doğal kişilik özellikleri (aşırıya gidebilecek özellikler), önlenmesi gereken olumsuzluğa açık riskli doğal kişilik özellikleri ve kazandırılması gereken sentetik kişilik özellikleri” ne yer verilmiştir (Yılmaz ve Selçuk, 2018).

Mizaçla ilgili bu kısımda belirli mizaç kuramları anlatılmaya çalışılmıştır. Mizaç kuramları dikkatli incelendiğinde bazı kuramlarda bazı kavramların birbirine benzediği görülmekte; ancak genel olarak kuramlar arasında farklı kavram ve açıklamalara da yer verildiği görülmektedir. Öte yandan yapılan bu çalışmada Gray (1991)’in mizaç kuramı model alınmıştır.

2.5. Psikolojik Kontrol ve Strese Verilen Tepki Arasındaki İlişki

Çağımızı belki de eski dönemlerde hiç olmadığı kadar bu dönemlerde etkileyen stresin ve strese verilen tepkilerin hayatımızda birçok değişkenle ilişkili olması muhtemeldir. Ana babadan algılanan psikolojik kontrolün çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu önceki bölümlerde belirtilmiştir. Bu bölümde ise alan yazında farklı gelişim dönemlerinde strese verilen tepki ile psikolojik kontrol arasındaki ilişkilerin olduğu araştırmalar paylaşılmaya çalışılmıştır.

Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada anadan algılanan psikolojik kontrol ile depresyon, kaygı; öfke boyutlarından sürekli öfke, içe çevrilmiş öfke, dışa çevrilmiş öfke ve öfke kontrolü arasında ilişki bulunmuştur. Babadan algılanan psikolojik kontrol ile depresyon,

kaygı; öfke boyutlarından sürekli öfke, içe çevrilmiş öfke ve dışa çevrilmiş öfke arasında ilişki bulunmuştur (Pulat, 2011). Başka bir çalışmada ise ergen kız öğrenciler tarafından aile üyelerinin sosyal etkinliklerinin kısıtlı olarak algılanmasının; kızların kullandığı strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşımı yordadığı görülmüştür. Ana babaların otoriter baskıcı olarak algılanmasının ve ailenin ekonomik sorunlarının algılanmasının çaresiz yaklaşımı yordadığı; aile ilişkilerindeki sınırsızlık ve istismarın algılanmasının (psikolojik kontrol) boyun eğici yaklaşımı anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Çopur, 1996). Yakın zamanda yeni veya nükseden kanser teşhisi konmuş olan çocuk ve ergenlerin birlikte bulunduğu başka bir araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik kontrol ile strese verilen tepkiler arasında önemli kesitsel ve boylamsal ilişkiler, çocuk ve ergenlerin kanser teşhisi zamanına yakın ve bir yıl sonra bulunmuştur. Ayrıca psikolojik kontrolün kesitsel ve ileriye dönük olarak strese verilen tepkileri yordadığı görülmüştür (Ragan, 2014).

Beliren yetişkinlere gelecek olursak örneğin; 161 beliren yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmaya göre psikolojik kontrol ile strese verilen tepkiler arasında ilişkiye rastlanmıştır. Bu ilişkiler şöyledir: Psikolojik kontrol ile birincil ve ikincil sorumluluk kontrolü stres tepkisi arasında negatif yönde; geri çekilme, istemsiz sorumluluk ve istemsiz geri çekilme stres tepkisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca psikolojik kontrolün; birincil-ikincil sorumluluk kontrolü, geri çekilme ve istemsiz geri çekilmeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Abaied ve Emond, 2013).

Çocuklar üzerinden yapılan araştırmalara bakacak olursak örneğin; annelerin toplam psikolojik kontrol ebeveynlik tarzı ve düşmanca psikolojik kontrol ile çocukların kızgınlık-saldırganlık puanları arasında ilişkilere rastlanmıştır (Ot, 2019). 200 Afrikalı-American çocuk üzerinden yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre düşük ekonomik stres seviyesinde, psikolojik kontrol algıları artmış; kaçınmacı stres tepkisi azalmıştır. Böylece psikolojik kontrol ve ekonomik stres arasındaki etkileşim kaçınmacı stres tepkisini yordamıştır (Gaylord-Harden, Campbell ve Kesselring, 2010). 21 ana baba ve onların çocukları üzerinden yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik kontrol ile kaygı (strese verilen tepki) arasında ilişkiye rastlanmıştır (Dunn, 2012).

Sonuç olarak alan yazında yapılan çalışmalara baktığımızda psikolojik kontrolün farklı stres tepkileriyle ilişkili olduğu ve psikolojik kontrolün strese verilen tepkiyi yordadığı görülmektedir. Ancak psikolojik kontrol ile strese verilen tepki arasındaki ilişkilerin

incelendiği çalışmaların fazla olmadığı görülmektedir. Bu yüzden yapılan bu çalışmanın alan yazına önemli katkılar vereceği beklenmektedir.

2.6. Mizaç ve Strese Verilen Tepki Arasındaki İlişki

Kişiliğin önemli bir parçası olan ve doğuştan getirdiğimiz özellikleri içinde barındıran mizacın farklı değişkenlerle ilişkili olması muhtemeldir. Bu değişkenlerden bir tanesi de stres ve strese verilen tepkiler olarak ele alınabilir. Alan yazın taranarak çeşitli araştırmalarda mizaç ve strese verilen tepki arasında ilişkilere rastlanılmıştır. Bu araştırmalar şöyledir:

Juvenil primer fibromiyalji belirtileri gösteren 16 kişi, eklem iltihabı olan 16 kişi ve sağlıklı 16 kişi üzerinde yapılan “Juvenil primer fibromiyalji sendromlu çocuklarda mizaç ve strese verilen tepki” adlı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya göre eklem iltihabı olan gruptaki kişilere ve sağlıklı gruptaki kişilere kıyasla; Juvenil primer fibromiyalji sendromlu çocuk ve ergenlerden mizacen daha dayanıksız olanlarda depresyon, kaygı, aileye daha az bağlılık ve acıya daha yüksek duyarlılık görülmüştür (Conte, Walco ve Kumira, 2003).

161 beliren yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre mizaç ve strese verilen tepkiler arasında ilişkilere rastlanmıştır. Bu ilişkiler şöyledir: davranışsal engelleme mizaç boyutu ile birincil ve ikincil sorumluluk kontrolü stres tepkisi arasında negatif yönde; geri çekilme, istemsiz sorumluluk ve istemsiz geri çekilme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca davranışsal engellemenin birincil-ikincil sorumluluk kontrolü, istemsiz sorumluluk ve istemsiz geri çekilmeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Davranışsal aktivasyon mizaç boyutu ile ikincil sorumluluk kontrolü stres tepkisi arasında pozitif yönde; geri çekilme stres tepkisiyle ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca davranışsal aktivasyonun ikincil sorumluluk kontrolü ve geri çekilmeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Abaied ve Emond, 2013).

Psikiyatri polikliniğine Mayıs 2013 ve Eylül 2013 tarihleri arasında psikiyatrik belirtileri nedeniyle başvuran 144 kişiden oluşan bir araştırmanın sonuçlarına göre mizaç boyutları ile strese verilen tepkiler arasında ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler şöyledir: Yenilik arayışı mizaç boyutu ile dine sığınma ve aktif planlama stres tepkisi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yenilik arayışı mizaç boyutunun, dine sığınma ve aktif planlama stres tepkilerini hem yordadığı hem de bu stres tepkileri tarafından yordanabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Zarardan kaçınma mizaç boyutu ile kaçma soyutlama

(biyokimyasal) stres tepkisi arasında pozitif yönde; aktif planlama ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma stres tepkisiyle arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca aktif planlama ve kaçma soyutlama (biyokimyasal) stres tepkisinin zarardan kaçınma mizaç boyutunu yordadığı; zarardan kaçınma mizaç boyutunun ise kabul bilişsel yeniden yapılandırma stres tepkisini yordadığı bulunmuştur. Ödül bağımlılığı mizaç boyutu ile dış yardım arama stres tepkisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve ödül bağımlılığı ile dış yardım aramanın birbirlerini yordayabildiği bulunmuştur. Sebat etme mizaç boyutu ile aktif planlama stres tepkisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve sebat etme ile aktif planlamanın birbirlerini yordayabildiği bulunmuştur (Durdu, 2014). Psikiyatri kliniğine başvuran 8-13 yaş grubundaki 33 çocuk üzerinden yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre çocuğun içe yönelim sorunları ile zarardan kaçınma mizaç özelliği arasında ilişki ve zarardan kaçınmanın, içe yönelim sorunlarını yordadığı bulunmuştur (Ergül, 2019).

3-6. sınıfa giden 60 okul çağındaki çocukla yapılan bir araştırmaya göre mizaç boyutlarından; davranışın öngörülebilirliği, olumlu ruh hali, değişime uyum, daha yüksek yaklaşım, daha düşük tepki yoğunluğu ve daha düşük yanıt verme eşiği mizaç boyutlarının strese verilen daha az zorlayıcı tepkilerle, birkaç davranışsal problemle ve daha düşük algılanan stres etkisiyle daha yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Carson ve Bittner, 1994). 166 çocuk üzerinden yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre olumlu duygusallık mizaç özelliği ile evde strese verilen kortizol tepki düzeyi arasında negatif yönde; davranışsal engelleme mizaç özelliği ile laboratuvar ortamında strese verilen kortizol tepki düzeyi arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır (Dougherty, 2008).

Sonuç olarak bu bölümde alan yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde çeşitli mizaç özellikleriyle strese verilen çeşitli tepkiler arasında ilişki olduğu görülmekle beraber mizaç ve strese verilen tepkilerin birbirini yordabildiği çalışmaların da olduğu görülmektedir. Ancak mizaç ve strese verilen tepkiler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların sayısının yetersiz olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın bu açıdan bakıldığında alan yazına önemli bir katkı vermesi beklenmektedir.

2.7. Psikolojik Kontrol ve Mizaç Arasındaki İlişki

Ana babadan algılanan psikolojik kontrolün bireydeki dinamiklerin bir kısmıyla ilişkili olduğu göz önüne alındığında mizacın da bu değişkenlerden biri olabileceği göz önüne

alınmalıdır. Bu bölümde farklı gelişim dönemlerinde bulunan kişilerde mizaç ve psikolojik kontrol arasındaki ilişkilerin görüldüğü araştırmalara yer verilmiştir.

13-17 yaş aralığında bulunan 391 “ergen” üzerinden yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre korku (ergen mizaç boyutu) ile ana babadan algılanan psikolojik kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye; öfke-hayal kırıklığı (ergen mizaç boyutu) ile ana babadan algılanan psikolojik kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Perez ve Cumsille, 2012).

161 “beliren yetişkin” üzerinde yapılan bir çalışmaya göre davranışsal engelleme mizaç boyutu ile psikolojik kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Abaied ve Emond, 2013).

Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalara bakılacak olursa: 1.sınıf öğrencisi olan 152 çocuk üzerinde yapılan bir çalışmada çocukların olumsuz duygusallıkları (mizacın bir boyutu), annelerinin psikolojik ve davranışsal kontrol dönemindeki yüksek kontrol çabalarıyla ilişkili bulunmuştur (Laukkanen, Ojansuu, Tolvanen, Alatupa ve Aunola, 2014). 226 okul öncesi çocuk ve ana babaları üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Sonuçlar, dışsallaştırma problemlerini yordarken, anne ve babanın psikolojik kontrolünün temel etkilerinin ve babanın psikolojik kontrolü ile çocukların olumsuz duygusallığının (mizaç boyutu) etkileşiminin önemli olduğunu göstermiştir. Olumsuz duygusallığa sahip çocuklar yüksek baba psikolojik kontrolünden daha fazla acı çekmişler ve düşük baba psikolojik kontrolünden daha fazla fayda görmüşlerdir (Xin, Bilei, Shuhui ve Shufen, 2018). Asya ve Avrupa kökenli Amerikalı okulöncesi 45 çocuk ve ana babaları üzerinden yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre mizaç özellikleri ile ana baba kontrolü arasında ilişkilere rastlanmıştır. Bu ilişkiler şöyledir: Ana baba kontrolü ile engelleyici kontrol mizaç özelliği arasında negatif; yükselen engelleyici kontrol hataları mizaç özelliği arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca engelleyici kontrol ve yükselen engelleyici kontrol hatalarının, ana baba kontrolünü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Louie, 2013). Okul öncesi çocuklarda ana baba kontrolü ile öz düzenleme mizaç özelliği arasındaki ilişkinin gücünü incelemek için 41 çalışmanın meta-analizi yapılmıştır ve bunun sonucunda önemli ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karreman, van Tuijl, van Aken ve Dekovic, 2006).

Sonuç olarak bu bölümde çeşitli mizaç özelliklerinin psikolojik kontrolle ilişkili olduğu ve mizaç özelliklerinin psikolojik kontrolü yordayabildiği görülmektedir. Öte yandan yapılan çalışmalar arasında çocuklar üzerinden yapılan çalışmaların daha fazla olduğu dikkat çekmekle beraber mizaç ve psikolojik kontrol arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların genel olarak alan yazında az olduğu ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulabileceği görülmektedir. Bu durumlara ek olarak psikolojik kontrol, strese verilen tepki ve mizaç arasındaki ilişkileri ele alan Abaied ve Emond (2013) dışında herhangi bir çalışmaya alan yazında rastlanmamıştır. Bu yüzden yapılan bu çalışmanın alan yazına önemli katkılar vereceği düşünülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yapısal eşitlik modeli hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Ergenlik döneminde ana babadan algılanan psikolojik kontrol ve mizaç ile strese verilen tepkileri test etmeyi hedefleyen bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki veya ikiden fazla sayıdaki değişkenler arasında birlikte değişimin olup olmadığını ve birlikte değişimin derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu Diyarbakır ve Nevşehir illerinde ortaokul 7. ve 8.sınıfa devam eden 317 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin demografik bilgileri Tablo 2’de gösterilmiştir. Araştırma grubunun oluşturulmasında uygun/ kazara örnekleme yöntemi (The Convenience/ Incidental Sampling) kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi: Zaman, para ve işgücü bakımından mevcut olan sınırlılıklardan dolayı örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir özelliklere sahip olduğu seçkisiz olmayan bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).

Tablo 2. Araştırma Grubuna Ait Demografik Özellikler

Değişken	Alt Grup	<i>f</i>	%
Şehir	Diyarbakır	180	%56.8
	Nevşehir	137	%43.2
Sınıf	7	141	%44.5
	8	176	%55.5
Yaş	11	9	%2.8
	12	84	%26.5
	13	151	%47.6
	14	68	%21.5
	15	5	%1.6
Cinsiyet	Erkek	136	%42.9
	Kız	181	%57.1
Anne ve Baba Birliktelik Durumu	Birlikte	304	%95.9
	Ayrı	4	%1.3
	Boşanmış	9	%2.8
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	71	%22.4
	Okuryazar	28	%8.8
	İlkokul Mezunu	83	%26.2
	Ortaokul Mezunu	65	%20.5
	Lise Mezunu	47	%14.8
	Ön Lisans	11	%3.5
	Lisans veya Üstü Üniversite Mezunu	12	%3.8
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	17	%5.4
	Okuryazar	24	%7.6
	İlkokul Mezunu	76	%24
	Ortaokul Mezunu	73	%23
	Lise Mezunu	79	%24.9
	Ön Lisans	21	%6.6
	Lisans veya Üstü Üniversite Mezunu	27	%8.5

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan ergenlerin 180'inin (%56.8) Diyarbakır'dan, 137'sinin (%43.2) ise Nevşehir'den olduğu görülmektedir. Katılımcıların 141'inin (%44.5) 7.Sınıfa, 176'sının (%55.5) ise 8.Sınıfa devam eden öğrenciler olduğu görülmektedir. Katılımcıların 9'u (%2.8) 11 yaşında, 84'ü (%26.5) 12 yaşında, 151'i (%47.6) 13 yaşında, 68'i (%21.5) 14 yaşında ve 5'inin (%1.6) 15 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların 136'sının (%42.9) erkek, 181'inin (%57.1) ise kız olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 304 kişinin (%95.9) anne ve babasının; evliliğini devam ettirdikleri, 4'ünün (%1.3) ayrı yaşadığı ve 9'unun (%2.8) boşanmış olduğu görülmektedir. Katılımcıların annelerinden; 71'inin (%22.4) okuma yazma bilmediği, 28'inin (%8.8) okuma yazma bildiği, 83'ünün (%26.2) ilkokul mezunu olduğu, 65'inin (%20.5) ortaokul mezunu olduğu, 47'sinin (%14.8) lise mezunu olduğu, 11'inin (%3.5) ön lisans mezunu olduğu ve 12'sinin (%3.8) lisans veya üstü üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların babalarından; 17'sinin (%5.4) okuma yazma bilmediği, 24'ünün (%7.6) okuma yazma bildiği, 76'sının (%24) ilkokul mezunu olduğu, 73'ünün (%23) ortaokul mezunu olduğu, 79'unun (%24.9) lise mezunu olduğu, 21'inin (%6.6) ön lisans mezunu olduğu ve 27'sinin (%8.5) lisans veya üstü üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları daha önceki araştırmalarda kullanılmış olup geçerlik ve güvenirlik bakımından kabul edilebilir ölçütlere sahip olduğu raporlandırılmıştır. Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Kontrol Ölçeği (PKÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Davranışsal İnhibisyon Sistemi/Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS) kullanılmıştır. Öte yandan Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kapsamında ilgili ölçeklerin faktör yapıları doğrulayıcı faktör analizi yoluyla test edilmiştir.

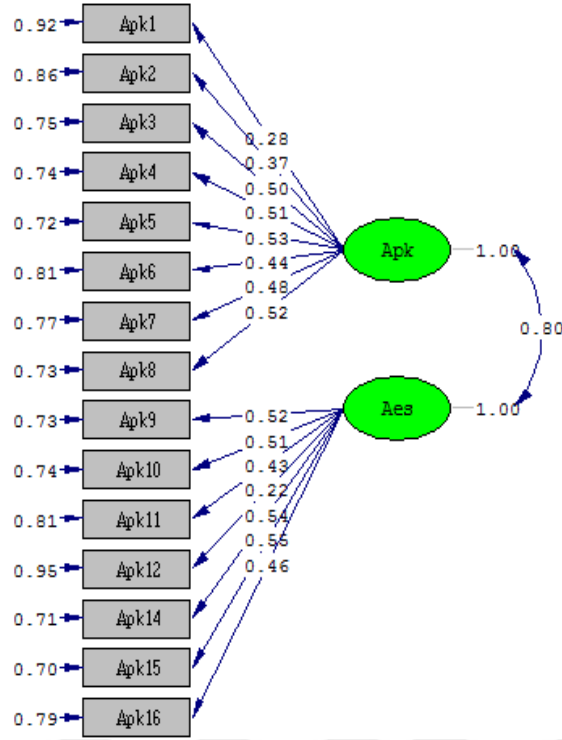
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, cinsiyet, yaş, sınıf, anne- baba birliktelik durumu ve şuan kiminle yaşıyorsunuz gibi bazı sosyo-demografik bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Psikolojik Kontrol Ölçeği (PKÖ)

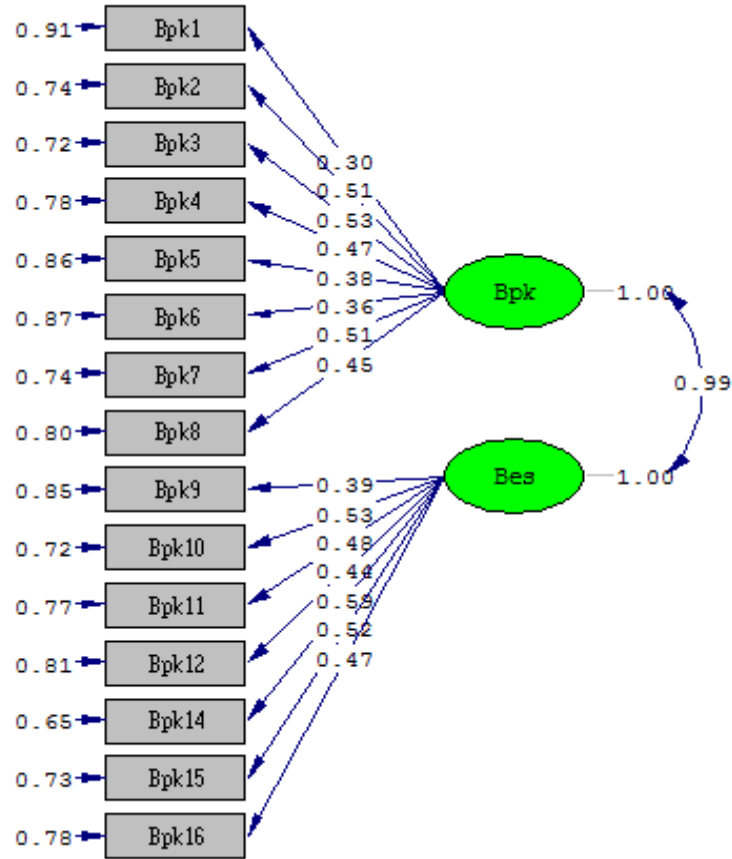
Ana babadan algılanan psikolojik kontrolü ölçmek amacıyla Barber (1996) tarafından geliştirilen Schaefer' ın (1965) maddeleri de kullanılarak oluşturulan 8 eski madde ve Barber ve arkadaşları (Barber, Olsen, Hunter, McNeely ve Bose (2007)'den aktaran Sayıl ve Kındap, 2010) tarafından kültürlerarası olarak eklenen 8 yeni maddeden oluşan toplam 16 maddelik ölçek kullanılmıştır. Ana Babadan Algılanan Psikolojik Kontrol Ölçeği, Sayıl ve Kındap (2010) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçek maddeleri, “1- annemin/babamın özelliklerine hiç benzemiyor” dan “4- annemin/babamın özelliklerine çok benziyor” a dört dereceli likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 16-64 aralığındadır. Puanlar arttıkça algılanan psikolojik kontrolde artma olduğu anlamına gelir. Psikolojik kontrol ölçeği daha geniş bir projenin parçası olarak 11-18 yaş grubundaki 885 ilköğretim ve lise öğrencisi ergene (483 kız, 402 erkek) hem anne hem de babası için uygulanmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin faktör yapısının orijinal çalışmada olduğu gibi hem anne hem de baba için iki boyutlu olduğunu göstermiştir. İlk geliştirilen klasik maddelerin oluşturduğu boyut “psikolojik kontrol (PK- 8 madde ve puan aralığı 8-16)” ve kültürlerarası olarak geliştirilen maddelerin oluşturduğu boyut ise “ebeveyn saymazlığı (ES- 8 madde ve puan aralığı 8-16)” olarak adlandırılmıştır (Barber, Olsen, Xia, McNeely ve Bose (2008)'dan aktaran Sayıl ve Kındap, 2010). Ölçeğin, iç tutarlık katsayıları ES boyutunda anne ve baba için .85 ve .89; PK boyutunda ise yine sırasıyla .77 ve .79'dur.

Bu araştırmada Anneden Algılanan Psikolojik Kontrol Ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizine göre 13.maddenin t değerinin ($t < 1.96$) manidar çıkmadığı ve hata varyansının da çok yüksek (1.00) çıktığı tespit edilerek bu maddenin ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür. 13.madde analizden çıkartıldıktan sonra doğrulayıcı faktör analizi tekrar edilmiştir ve sonuçlar Şekil 9'da gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucu ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin iyi uyum düzeyinde olduğu görülmüştür ($X^2/sd=2.26$, $p < .01$, RMSEA= .063, NNFI= .90, CFI= .91, RMR= .036, SRMR= .059, GFI= .92, AGFI= .89). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .76, PK boyutunda .66 ve ES boyutunda ise .62 olarak elde edilmiştir.



Şekil 9. Anne Psikolojik Kontrol Ölçeğine İlişkin Doğrulatoryıcı Faktör Analizi Sonucu

Babadan Algılanan Psikolojik Kontrol Ölçeğine ilişkin yapılan doğrulatoryıcı faktör analizine göre 13.maddenin t değerinin ($t < 1.96$) manidar çıkmadığı ve hata varyansının çok yüksek (1.00) çıktığı tespit edilerek bu maddenin ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür. 13.madde analizden çıkartıldıktan sonra doğrulatoryıcı faktör analizi tekrar edilmiştir ve sonuçlar Şekil 10’da gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucu ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin iyi uyum düzeyinde olduğu görülmüştür ($\chi^2/sd=1.92$, $p < .01$, RMSEA= .054, NFI= .91, NNFI= .95, CFI= .96, RMR= .02, SRMR= .053, GFI= .93, AGFI= .91). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .77, PK boyutunda .62 ve ES boyutunda ise .63 olarak elde edilmiştir.

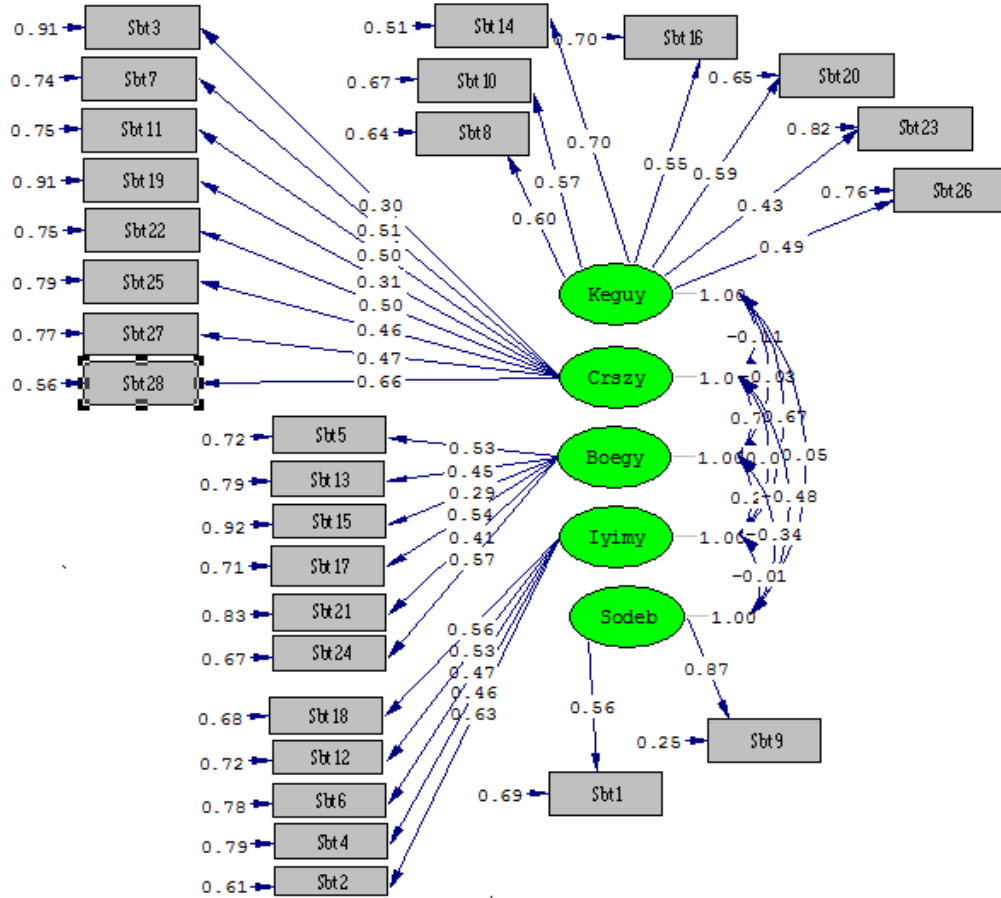


Şekil 10. Baba Psikolojik Kontrol Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Strese verilen tepkileri belirlemek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) Başa Çıkma Yolları Envanterinden yola çıkılarak daha kısa bir ölçek olan Stresle Başa Çıkma Tarzları oluşturulmuştur. Türkçe'ye Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek için üç psikometrik çalışma yapılmıştır. 30 maddeden oluşan ölçeğin “kendine güvenli yaklaşım (7 madde ve puan aralığı 7-28), iyimser yaklaşım (5 madde ve puan aralığı 5-20), çaresiz yaklaşım (8 madde ve puan aralığı 8-32), boyun eğici yaklaşım (6 madde ve puan aralığı 6-24) ile beraber sosyal desteğe başvurma (4 madde ve puan aralığı 4-16) boyutları bulunmaktadır.” Ölçek toplam 5 boyuttan oluşmaktadır. Ölçek %0, 30, 70 ve 100 ile ifade edilmiş likert tipi derecelendirmeli (1-4 puan aralığında) bir ölçektir. 1. ve 9. madde tersten puanlanmakta diğer maddeler ise düz olarak puanlanmaktadır. Türkçe uyarlama çalışması sonrasında çıkan güvenilirlik kat sayıları iyimser yaklaşım boyutu için .68- .49, kendine güvenli yaklaşım boyutu için .80- .62, çaresiz yaklaşım boyutu için .73- .68, boyun eğici yaklaşım boyutu için .70- .47 ve sosyal desteğe başvurma boyutu için .47- .45 arasında değiştiği görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre öncelikle 29.maddenin t değerinin ($t < 1.96$) manidar çıkmadığı ve hata varyansının çok yüksek olduğu (.99) tespit edilerek ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür. Analiz tekrar edildikten sonra ise 30.maddeye ilişkin t değerinin .05 düzeyinde manidar çıktığı ($t > 1.96$); ancak hata varyansının çok yüksek olduğu (.99) ve de diğer uyum indeksleriyle beraber değerlendirildiğinde iyi uyum vermediği tespit edilerek ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür. 29 ve 30.maddeler ölçekten çıkartıldıktan sonra doğrulayıcı faktör analizi yeniden yapılmıştır ve sonuçlar Şekil 11’de gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucu ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin iyi uyum düzeyinde olduğu görülmüştür ($X^2/sd=1.89$, $p < .01$, $RMSEA = .053$, $NNFI = .91$, $CFI = .91$, $RMR = .076$, $SRMR = .077$, $GFI = .87$, $AGFI = .85$). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı kendine güvenli yaklaşım için .76, çaresiz yaklaşım için .68, boyun eğici yaklaşım için .63, iyimser yaklaşım için .66 ve sosyal desteğe başvurma için .65 çıkmıştır.



Şekil 11. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

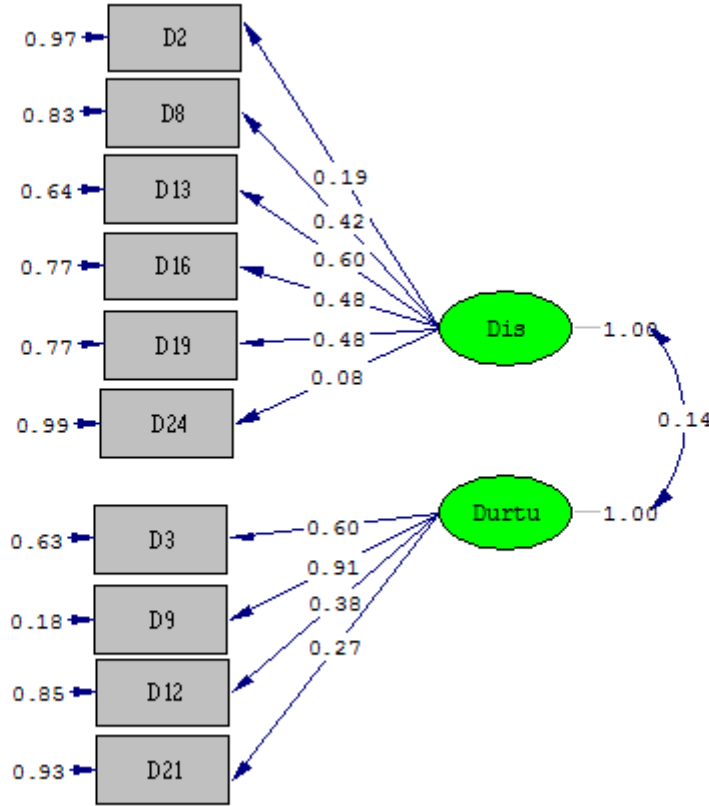
3.3.4. Davranışsal İnhibisyon/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği (DİS/DAS)

Mizaç özelliklerini belirlemek amacıyla Carver ve White (1994) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye Şişman (2012) tarafından uyarlanan Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği kullanılması planlanmaktadır. “Davranışsal inhibisyon (behavioral inhibition-7 madde ve puan aralığı 7-28)” alt ölçeği ile davranışsal aktivasyon (behavioral activation-13 madde ve puan aralığı 13-52) başlığı altında yer alan “eğlence arayışı” (fun seeking- 4 madde ve puan aralığı 4-16), “ödüle duyarlılık” (reward responsiveness- 5 madde ve puan aralığı 5-20) ve “dürtü” (drive-4 madde ve puan aralığı 4-16) olmak üzere toplam 4 alt ölçekten ve 24 maddeden oluşmaktadır. Davranışsal inhibisyon alt ölçeğinde 7 madde, eğlence arayışı alt ölçeğinde 4 madde, ödüle duyarlılık alt ölçeğinde 5 madde ve dürtü alt ölçeğinde ise 4 madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan 24 maddenin dördü doldurma maddesi olduğundan, değerlendirme 20 madde üzerinden yapılmaktadır. Katılımcılar, her bir maddede 4'lü likert tipi bir ölçek ile (1= Tamamen katılıyorum, 2= Biraz katılıyorum, 3= Biraz katılmıyorum, 4= Hiç katılmıyorum) kendilerini değerlendirirler. 2 ve 22 maddeler dışındaki tüm maddeler ters çevrilerek hesaplanır. DİS/DAS Ölçeği Türkçe formunun iç tutarlılık güvenirliğini tespit etmek amacıyla alt ölçeklerin cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmış olup davranışsal inhibisyon alt ölçeği için .69, ödüle duyarlılık alt ölçeği için .57, eğlence arayışı alt ölçeği için .63 ve dürtü alt ölçeği için .69 olarak saptanmıştır. Ölçeğin 100 öğrenciye 4 hafta arayla uygulanması ile elde edilen test-tekrar test korelasyon değerleri; davranışsal inhibisyon alt ölçeği için .69, ödüle duyarlılık alt ölçeği için .59, eğlence arayışı alt ölçeği için .58 ve dürtü alt ölçeği için .80 olarak tespit edilmiştir (Şişman, 2012).

Davranışsal İnhibisyon Sistemi ve Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeğine ilişkin yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre 22.maddenin t değerinin ($t < 1.96$) manidar çıkmadığı ve hata varyansının çok yüksek olduğu (1.00) tespit edilerek ölçekten çıkarılması uygun görülmüştür. Daha sonra doğrulayıcı faktör analizi yeniden yapılmıştır ve sonuçlar Şekil 12'de gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucu ölçeğe ilişkin uyum indekslerinin çoğunun iyi uyum düzeyinde olduğu görülmüştür ($X^2/sd=2.55$, $p < .01$, $RMSEA=.07$, $CFI= .86$, $RMR= .063$, $SRMR= .066$, $GFI= .95$, $AGFI= .92$).

Bu araştırmada Davranışsal İnhibisyon Sistemi ve Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeğine ilişkin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı davranışsal inhibisyon alt ölçeği için .60, ödüle duyarlılık alt ölçeği için .49, eğlence arayışı alt ölçeği için .42 ve dürtü alt ölçeği

için .60 olarak çıkmıştır. Ödüle duyarlılık ve eğlence arayışı alt ölçeklerinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı çok düşük olduğu için ölçekten çıkarılmıştır.



Şekil 12. Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

3.4. Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırma verileri 2020-2021 eğitim-öğretim yılında, gönüllülük esasına dayalı olarak anket yöntemi aracılığıyla ortaokula devam eden öğrencilerden elde dılmıştır. Araştırmanın veri toplama işlemi öncelikle Aksaray Üniversitesi Etik Kurulundan (Ek-5) izin alındıktan sonra okul müdürleriyle iletişime geçilmiş olup öğrencilere çevrimiçi platformlar aracılığıyla ölçek doldurma bağlantısı okul müdürü ve öğretmenleri tarafından mesaj olarak gönderilmiştir. Ölçekler, o dönemde yurt genelinde uzaktan eğitim yapıldığı için “google.form” platformu üzerinden de doldurulmak üzere hazırlanmıştır. Gönüllü olan öğrenciler bağlantıya tıklayarak ölçekleri doldurmuşlardır. Verilerin bir kısmı bu şekilde çevrimiçi ortam kullanılarak toplanmıştır. Verilerin diğer kısmı ise kademeli olarak yüz yüze eğitimin yapıldığı zamanlarda okul idaresi ve öğretmenlerin yardımlarıyla ölçekler öğrencilere dağıtılarak yüz yüze uygulanmıştır. Daha sonra bu ölçekler okul idaresi ve öğretmenlerden toplanmıştır. Uygulamayı yapan öğretmenler öğrencilerin 10-15 dk.

içerisinde cevapladıklarını bildirmişlerdir. Uygulama için katılımcılara herhangi bir ödül veya hediye verilmemiştir. Toplamda 446 katılımcıya veri toplama araçları uygulanmıştır. Normal dağılım analizi sonrası, normal dağılım analizini bozan 129 kişinin ölçme araçları veri analizinden çıkarılmıştır. Geriye kalan 317 katılımcının verileri ile analizler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca veriler toplanırken iki öğrencinin, babalarını kendileri henüz küçük yaşlardayken kaybettiklerini ve babalarını tanıyamadıklarını belirtmeleri üzerine bu iki öğrencinin verdiği yanıtlar değerlendirmeye alınamamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Ergenlerde ana babadan algılanan psikolojik kontrol ve mizaç ile strese verilen tepkiler arasındaki ilişkilerin incelendiği bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler SPSS .23 (Statistical Package for the Social Sciences) ve LISREL 8.80 (Linear Structural Relations)'de yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir. Değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiksel değerlerin elde edilmesi, değişkenler arasındaki korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri SPSS .23 programı ile yapılmıştır. Ölçeklere ilişkin doğrulayıcı faktör analizleri (DFA), LISREL 8.80 programı kullanılarak yapılmıştır. Aşağıdaki Tablo 3'te DFA sonrası ortaya çıkan uyum indekslerine ait kabul edilebilir değerler gösterilmiştir.

Hiyerarşik (sıralı) regresyon analizinde bağımsız değişkenler, belirlenmiş bir sıraya göre analize girer; her bir bağımsız değişkenin, bağımlı değişkene ait olan varyansa ne kadar katkıda bulunduğu değerlendirilir (Büyüköztürk, 2018).

Tablo 3. Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndekslerine Ait Kabul Edilebilir Değerler

Ölçüm (Uyum İstatistiği)	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2/sd	$\chi^2/sd \leq 3$	$\chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	$RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .10$
NFI/ NNFI	$NFI/ NNFI \geq .95$	$.95 > NFI/ NNFI \geq .90$
CFI	$CFI \geq .95$	$.95 > CFI \geq .90$
RMR/ SRMR	$RMR/ SRMR \leq .05$	$.05 < RMR/ SRMR \leq .10$
GFI/ AGFI	$GFI/ AGFI \geq .95$	$.95 > GFI/ AGFI \geq .90$

Kaynak: Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kline, 2005; Sümer, 2000; Raykov ve Marcoulides, 2008; Kelloway, 1989.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda verilerin analiz sonuçlarıyla ilgili bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ön Analizler

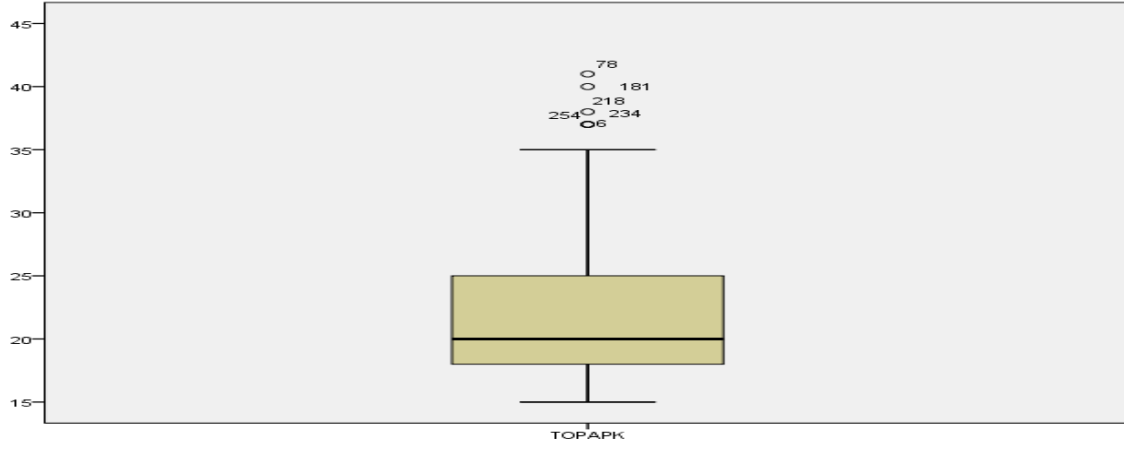
Bu bölümde araştırmanın, veri setiyle ilgili kayıp değerler, uç değerler, normal dağılım analizi, değişkenler arası korelasyon ve regresyona ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir.

4.1.1. Kayıp Veriler

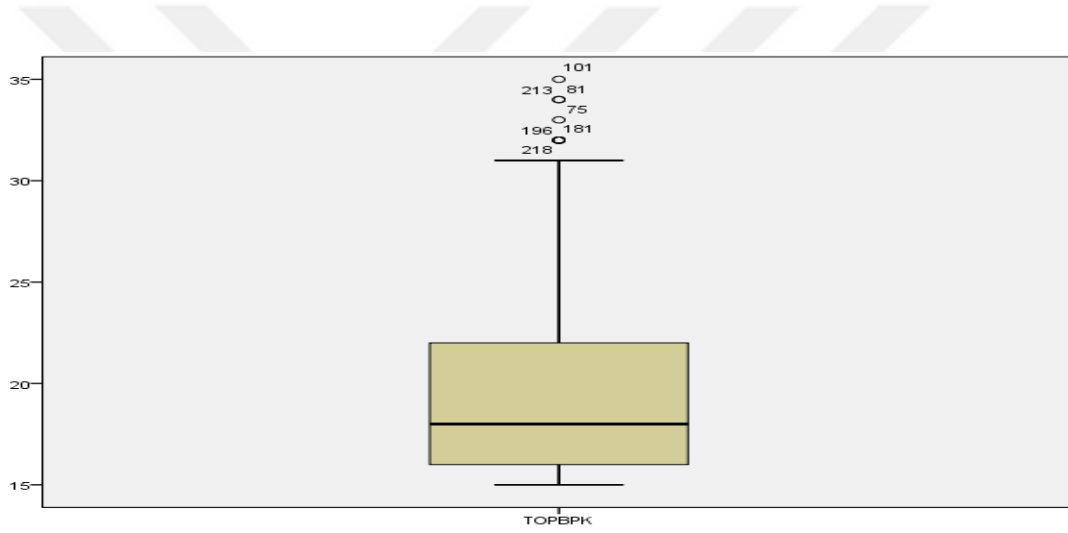
Bu araştırmada, ölçeklere ilişkin cevapsız bırakılan maddeler olmadığı görülmüştür. Katılımcıların tüm maddelere cevap verdiği görülmüştür.

4.1.2. Uç Değerler

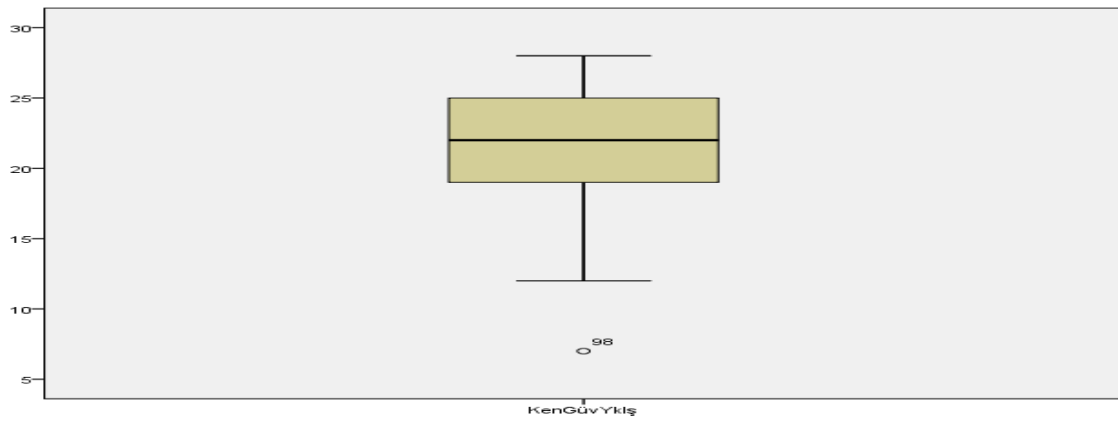
Uç değerler, istatistiksel açıdan analiz sonuçlarının anlamlı veya anlamsız olmasına neden olabileceği için incelenmesi gerekmektedir (Mertler ve Vannatta, 2005). Bu araştırmada uç değerler SPSS programı kullanılarak kutu grafiklerinin (box plot) tespit edilmesi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda toplam 129 kişinin ölçeklere verdiği yanıtlarda birden fazla değişkende uç değerler tespit edilmiştir. 446 kişi üzerinden yapılan analizlerde, uç değerlere, çarpıklık-basıklık değerlerine, ortalama, mod, medyan değerlerine bakılarak normal dağılımı bozduğu tespit edilen 129 kişinin ölçek yanıtları çıkarılmak durumunda kalmıştır. Haliyle 317 kişi üzerinden analizler yapılmıştır ve uç değer analizleri aşağıda şu şekildedir:



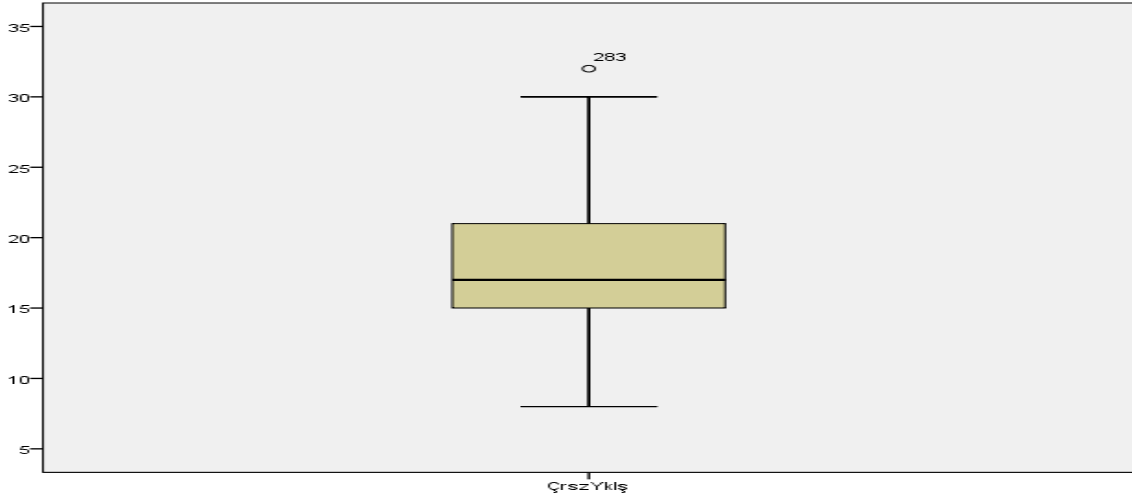
Şekil 13. Anne Psikolojik Kontrol Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



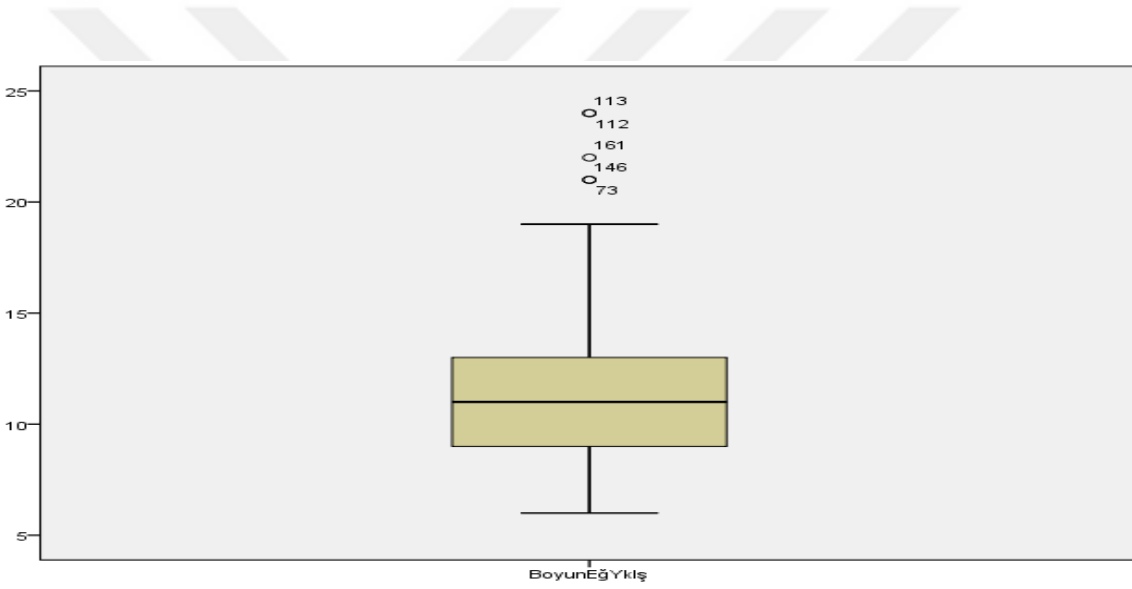
Şekil 14. Baba Psikolojik Kontrol Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



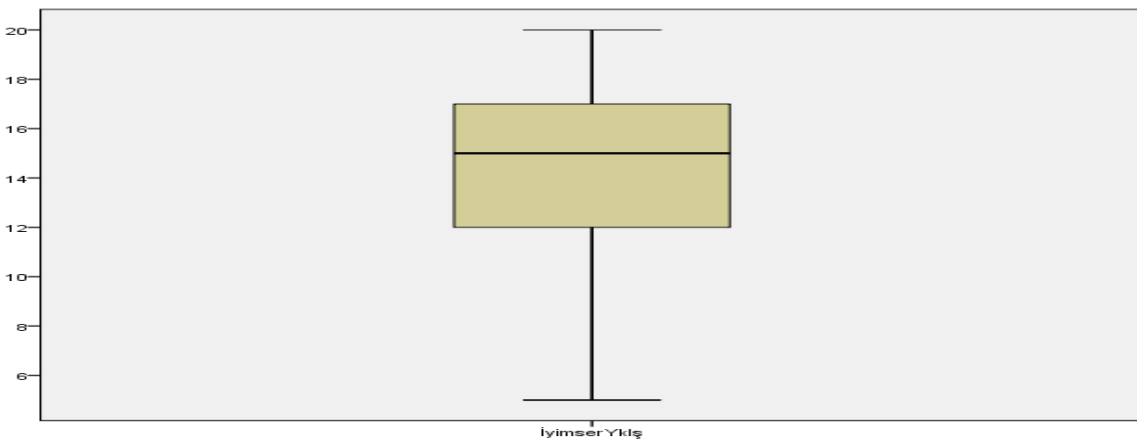
Şekil 15. Strese Verilen Tepkilerden Kendine Güvenli Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



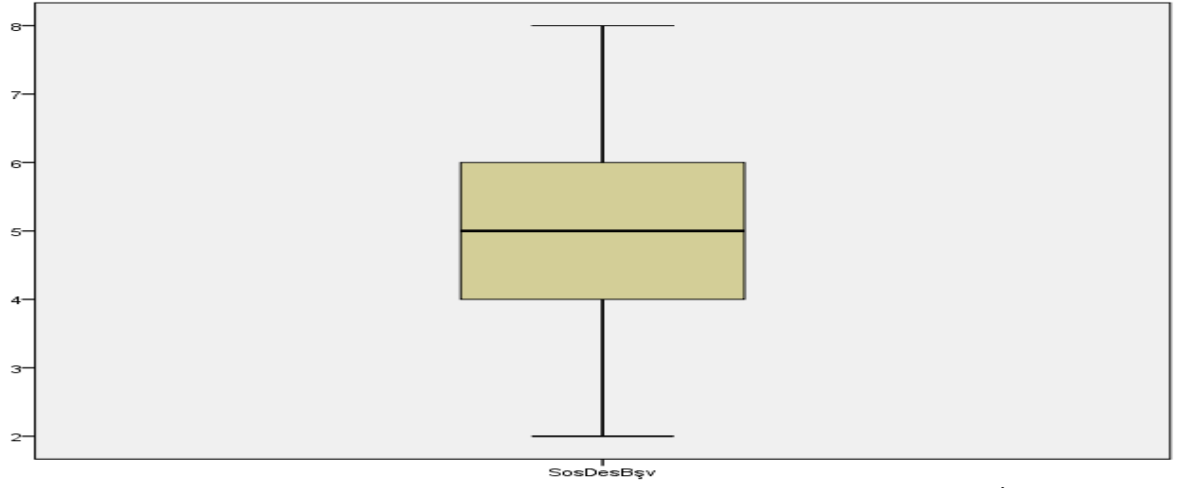
Şekil 16. Strese Verilen Tepkilerden Çaresiz Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



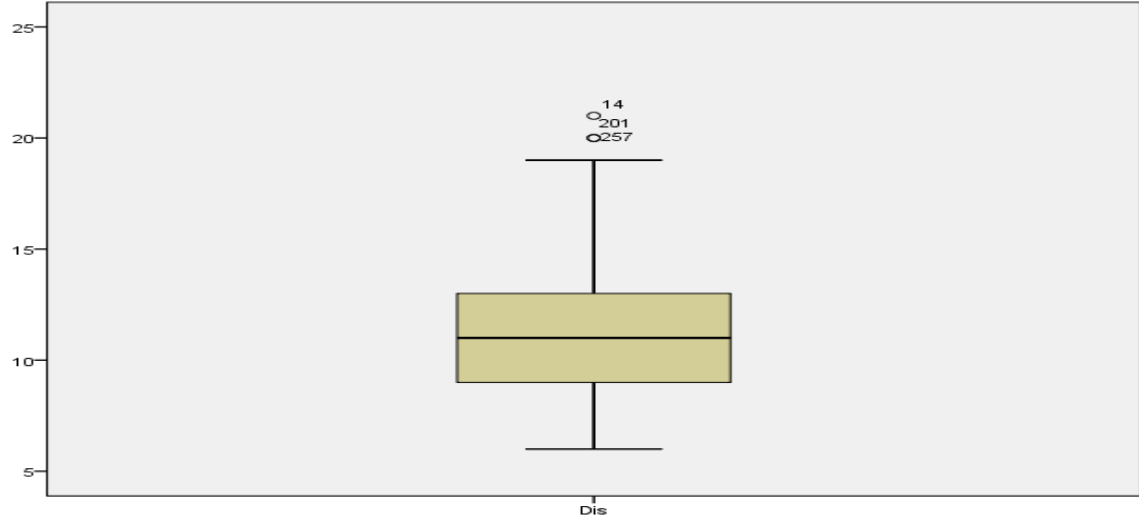
Şekil 17. Strese Verilen Tepkilerden Boyun Eğici Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



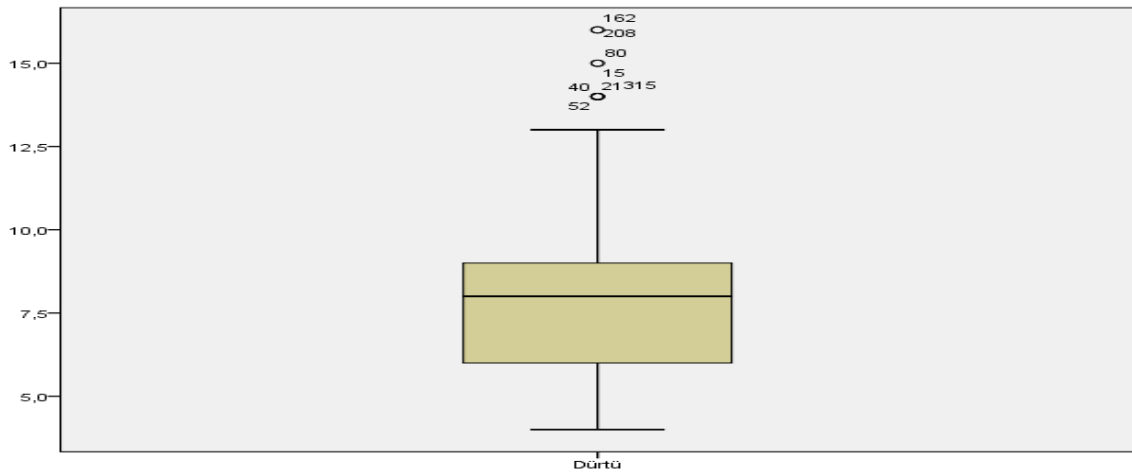
Şekil 18. Strese Verilen Tepkilerden İyimser Yaklaşım Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



Şekil 19. Strese Verilen Tepkilerden Sosyal Desteğe Başvurma Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



Şekil 20. Mizaç Özelliklerinden Davranışsal İnhibisyon Sistemi Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği



Şekil 21. Mizaç Özelliklerinden Dürtü Değişkenine İlişkin Kutu Grafiği

4.1.3. Dağılımın Normalliği

Bu araştırmada, verilerin normal dağılım gösterdiğine ilişkin varsayım çarpıklık ve basıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini sınamak için -2 ile +2 arasındaki değerler, kabul edilebilir olarak varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Böylece bu yönde yapılan değerlendirmeye göre verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Araştırmada gözlenen değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişkenler (Sembol)	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
Anne Psikolojik Kontrol		.97	.50
	Anne Psikolojik Kontrol Boyutu	1.03	.76
	Anne Ebeveyn Saymazlığı Boyutu	1.26	1.29
Baba Psikolojik Kontrol		1.21	.78
	Baba Psikolojik Kontrol Boyutu	1.08	.48
	Baba Ebeveyn Saymazlığı Boyutu	1.42	1.57
Strese Verilen Tepki			
	Kendine Güvenli Yaklaşım	-.48	-.18
	Çaresiz Yaklaşım	.39	-.30
	Boyun Eğici Yaklaşım	.74	.69
	İyimser Yaklaşım	-.39	-.34
	Sosyal Desteğe Başvurma	-.08	-.93
Mizaç			
	Davranışsal İnhibisyon Sistemi	.49	-.29
	Dürtü	.68	.26

Tablo 4'e bakıldığında ilgili değerlerin -2 ile +2 arasında olup normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

4.1.4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Bu araştırmada değişkenler arasındaki korelasyon ve regresyon analizlerinden önce değişkenler ile ilgili betimleyici değerlere bakılmıştır. Değişkenlerle ilgili örneklem sayısı, aritmetik ortalama, standart sapma, mod ve medyan aşağıdaki Tablo 5'te gösterilmiştir:

Tablo 5. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistiksel Değerler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	S.s.	Mod	Medyan
Anne Psikolojik Kontrol	317	21.89	5.58	15	20
Anne Psikolojik Kontrol Boyutu	317	12.31	3.67	9	12
Anne Ebeveyn Saymazlığı Boyutu	317	9.59	2.63	7	9
Baba Psikolojik Kontrol	317	19.65	4.70	15	18
Baba Psikolojik Kontrol Boyutu	317	10.88	2.91	8	10
Baba Ebeveyn Saymazlığı Boyutu	317	8.77	2.22	7	8
Kendine Güvenli Yaklaşım	317	21.85	4.03	25	22
Çaresiz Yaklaşım	317	18.11	4.75	17	17
Boyun Eğici Yaklaşım	317	11.23	3.43	9	11
İyimser Yaklaşım	317	14.37	3.29	17	15
Sosyal Desteğe Başvurma	317	5.03	1.86	6	5
Davranışsal İnhibisyon Sistemi	317	11.45	3.18	9	11
Dürtü	317	7.80	2.52	8	8

Tablo 5'e bakıldığında, araştırmanın anne psikolojik kontrol değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 21.89; standart sapma değeri 5.58; mod değeri 15 ve medyan değeri ise 20; anne psikolojik kontrol boyutuna ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 12.31; standart sapma değeri 3.67; mod değeri 9 ve medyan değeri ise 12; anne ebeveyn saymazlığı boyutuna değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 9.59; standart sapma değeri 2.63; mod değeri 7 ve medyan değeri 9; baba psikolojik kontrol değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 19.65; standart sapma değeri 4.70; mod değeri 15 ve medyan değeri ise 18; baba psikolojik kontrol boyutuna ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 10.88; standart sapma değeri 2.91; mod değeri 8 ve medyan değeri ise 10; baba ebeveyn saymazlığı boyutuna ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 8.77; standart sapma değeri 2.22; mod

değeri 7 ve medyan değeri ise 8; strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşım değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 21.85; standart sapma değeri 4.03; mod değeri 25 ve medyan değeri ise 22; strese verilen tepkilerden çaresiz yaklaşım değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 18.11; standart sapma değeri 4.75; mod değeri 17 ve medyan 17; strese verilen tepkilerden boyun eğici yaklaşım değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 11.23; standart sapma değeri 3.43; mod değeri 9 ve medyan değeri ise 11; strese verilen tepkilerden iyimser yaklaşım değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 14.37; standart sapma değeri 3.29; mod değeri 17 ve medyan değeri ise 15; strese verilen tepkilerden sosyal desteğe başvurma değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 5.03; standart sapma değeri 1.86; mod değeri 6 ve medyan değeri ise 5; mizaç özelliklerinden davranışsal inhibisyon sistemi değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 11.45; standart sapma değeri 3.18; mod değeri 9 ve medyan değeri ise 11; mizaç özelliklerinden dürtü değişkenine ait katılımcı sayısı 317, aritmetik ortalama değeri 7.80; standart sapma değeri 2.52; mod ve medyan değeri ise 8 olarak bulunmuştur.

4.1.5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmada incelenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiş ve Tablo 6'da gösterilmiştir. Analiz sonuçları göz önüne alındığında anneden algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşım ($r = -.12, p < .05$) ve iyimser yaklaşım ($r = -.18, p < .01$) arasında negatif; çaresiz yaklaşım ($r = .33, p < .01$) ve boyun eğici yaklaşım ($r = .12, p < .05$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki; babadan algılanan psikolojik kontrol ile kendine güvenli yaklaşım ($r = -.18, p < .01$) ve iyimser yaklaşım ($r = -.22, p < .01$) arasında negatif; çaresiz yaklaşım ($r = .18, p < .01$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Mizaç özelliklerinden davranışsal inhibisyon sistemi ile strese verilen tepkilerden çaresiz yaklaşım ($r = -.33, p < .01$), boyun eğici yaklaşım ($r = -.13, p < .05$) ve iyimser yaklaşım ($r = -.11, p < .05$) arasında negatif; sosyal desteğe başvurma ($r = .14, p < .05$) arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Mizaç özelliklerinden dürtü ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşım ($r = -.18, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri

Değişkenler	r							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Kendine Güvenli Yaklaşım	-							
2.Çaresiz Yaklaşım	-.03	-						
3.Boyun Eğici Yaklaşım	.04	.46**	-					
4.İyimser Yaklaşım	.48**	.02	.22**	-				
5.Sosyal Desteğe Başvurma	.03	-.32**	-.19**	.02	-			
6.Anne Psikolojik Kontrol	-.12*	.33**	.12*	-.18**	-.07	-		
7.Baba Psikolojik Kontrol	-.18**	.18**	.04	-.22**	-.03	.60**	-	
8.Davranışsal İnhibisyon Sistemi	-.01	-.33**	-.13*	-.11*	.14*	-.17**	-.17**	-
9.Dürtü	-.18**	.002	-.06	-.005	.10	-.06	-.02	.06

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

4.1.6. Çoklu Bağntı Varsayımı

Değişkenler arasında .90 ve üzerinde korelasyon olması halinde çok güçlü ilişkiler olacağından dolayı çoklu bağlantı problemi ortaya çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 1996). Tablo 6’da değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol, strese verilen tepkiler ve mizaç özellikleri arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) problemi olmadığı görülmektedir. Böylece çoklu bağlantı sorununun olmadığına dair varsayımın karşılandığı söylenebilir.

4.2. Araştırma Modelinin Analizi

Bu bölümde strese verilen tepkileri yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik (sıralı) regresyon analizi yapılmıştır. Verilerin hiyerarşik regresyon analizine uygun olup olmadığının belirlenmesi için buraya kadar anlatılan analiz sonuçlarına ek olarak VIF (1 ile 1.60 arasında değişmekte) ve Tolerans (.63 ile 1 arasında değişmekte) değerlerine bakılmış ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı saptanmıştır. Cinsiyet, ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile mizaç özelliklerinden davranışsal inhibisyon sistemi ve dürtü değişkenlerinin strese verilen tepkilere (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve iyimser yaklaşım) ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları paylaşılmıştır.

Tablo 7. Strese Verilen Tepkilerden Kendine Güvenli Yaklaşım İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	Standartlaştırılmamış Katsayılar B	Standart Hata	Standartlaştırılmış Katsayılar Beta	t	R ²	ΔR ²	ΔR ² İçin F
1	Cinsiyet	.81	.46	.10	1.77	.01	.01	3.15
	Sabit	21.39	.34		62.08			
2	Cinsiyet	.70	.45	.09	1.54	.04	.03*	4.91**
	Anne Psikolojik Kontrol	-.02	.05	-.02	-.32			
	Baba Psikolojik Kontrol	-.14	.06	-.16*	-2.29*			
	Sabit	24.50	1.09		22.48			
3	Cinsiyet	.56	.45	.07	1.25	.07	.03*	5.11**
	Anne Psikolojik Kontrol	-.03	.05	-.04	-.58			
	Baba Psikolojik Kontrol	-.14	.06	-.16	-2.27			
	Davranışsal İnhibisyon Sistemi	-.03	.07	-.02	-.45			
	Dürtü	-.28	.09	-.17**	-3.15**			
	Sabit	27.34	1.66		16.45			

*p< .05, **p< .01, Cinsiyet: 0= Erkek, 1= Kız

Tablo 7'ye bakıldığında analize birinci sırada cinsiyet değişkeni alınmıştır. Cinsiyet değişkeni ($\beta = 0.10$, $p > 0.05$)kendine güvenli yaklaşım değişkenine ilişkin varyansın %1'ini açıklamıştır. Ancak, cinsiyet değişkeninin manidar yordayıcı olmadığı görülmüştür. Analize 2.blok olarak ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri alınmıştır. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde ana ($\beta = -0.2$, $p > 0.05$) ve babadan ($\beta = -0.16$, $p < 0.05$) algılanan psikolojik kontrol değişkenlerinin daha önce açıklanan varyansa %3'lük

katkı sağladığı görülmüştür. Ana babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri ile kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Babadan algılanan psikolojik kontrolün kendine güvenli yaklaşımı manidar yordadığı görülmektedir; ancak anadan algılanan psikolojik kontrolün manidar yordayıcı olmadığı görülmektedir. Analize 3.blokta mizaç özelliklerinden davranışsal inhibisyon sistemi ve dürtü değişkenleri alınmıştır. Cinsiyet ve ana baba psikolojik kontrol değişkenleri kontrol edildiğinde davranışsal inhibisyon sistemi ($\beta = -0.2$, $p > 0.05$) ve dürtü ($\beta = -0.17$, $p < 0.01$) değişkenlerinin daha önce açıklanan varyanslara %3'lük katkı sağladığı görülmektedir. Böylece açıklanan toplam varyans %7'ye yükselmiştir. Dürtü ile kendine güvenli yaklaşım arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ve dürtünün manidar yordayıcı olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Strese Verilen Tepkilerden Çaresiz Yaklaşım İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	Standartlaştırılmamış Katsayılar B	Standart Hata	Standartlaştırılmış Katsayılar Beta	t	R ²	ΔR^2	ΔR^2 İçin F
1	Cinsiyet	1.06	.54	.11*	1.97*	.01	.01*	3.88*
	Sabit	17.51	.40		43.22			
2	Cinsiyet	1.25	.51	.13	2.47	.13	.12***	20.94***
	Anne Psikolojik Kontrol	.30	.06	.36***	5.40***			
	Baba Psikolojik Kontrol	-.03	.07	-.03	-.42			
	Sabit	11.28	1.22		9.23			
3	Cinsiyet	1	.49	.10	2.03	.20	.07**	14.35***
	Anne Psikolojik Kontrol	.28	.05	.33	5.20			
	Baba Psikolojik Kontrol	-.06	.06	-.06	-.96			
	Davranışsal İnhibisyon Sistemi	-.41	.08	-.28***	-5.31***			
	Dürtü	.09	1	.05	.90			
	Sabit	16.61	1.81		9.16			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Cinsiyet: 0= Erkek, 1= Kız

Tablo 8'e bakıldığında, analize 1.sırada cinsiyet değişkeni alınmıştır. Cinsiyet değişkeni ($\beta = 0.11$, $p < 0.05$), çaresiz yaklaşıma ait varyansın %1'ini açıklamıştır. Cinsiyet değişkeni ile çaresiz yaklaşım arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ve cinsiyet değişkeninin manidar yordayıcı olduğu görülmüştür. Analize 2.sırada ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri alınmıştır. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde ana ($\beta =$

0.36, $p < 0.001$) ve babadan ($\beta = -0.03$, $p > 0.05$) algılanan psikolojik kontrol değişkenlerinin çaresiz yaklaşım değişkeninde daha önce açıklanan varyansa %12'lik katkı sağladıkları görülmüştür. Ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri ile çaresiz yaklaşım arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Anadan algılanan psikolojik kontrol değişkeninin çaresiz yaklaşımı manidar yordadığı; ancak babadan algılanan psikolojik kontrol değişkeninin manidar yordayıcı olmadığı görülmüştür. Analize 3.sırada mizaç özelliklerinden davranışsal inhibisyon sistemi ve dürtü değişkenleri alınmıştır. Cinsiyet, ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri kontrol edildiğinde davranışsal inhibisyon sistemi ($\beta = -0.28$, $p < 0.001$) ve dürtü ($\beta = 0.05$, $p > 0.05$) değişkenlerinin çaresiz yaklaşım değişkeninde daha önce açıklanan varyansa %7'lik katkı sağladıkları görülmüştür. Böylece açıklanan toplam varyans %20'ye yükselmiştir. Davranışsal inhibisyon sistemi ile çaresiz yaklaşım arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ve davranışsal inhibisyon sisteminin manidar yordayıcı olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Strese Verilen Tepkilerden İyimser Yaklaşım İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	Standartlaştırılmamış Katsayılar B	Standart Hata	Standartlaştırılmış Katsayılar Beta	t	R ²	ΔR^2	ΔR^2 İçin F
1	Cinsiyet	.43	.37	.06	1.14	.004	.004	1.31
	Sabit	14.12	.28		50.07			
2	Cinsiyet	.31	.37	.05	.85	.05	.05*	8.03***
	Anne Psikolojik Kontrol	-.04	.04	-.07	-1.04			
	Baba Psikolojik Kontrol	-.12	.05	-.17*	-2.46*			
	Sabit	17.46	.88		19.76			
3	Cinsiyet	.20	.37	.03	.54	.08	.02**	3.76*
	Anne Psikolojik Kontrol	-.05	.04	-.09	-1.29			
	Baba Psikolojik Kontrol	-.13	.05	-.19	-2.73			
	Davranışsal İnhibisyon Sistemi	-.16	.06	-.15**	-2.74**			
	Dürtü	-.004	.07	-.003	-.05			
	Sabit	19.83	1.35		14.65			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Cinsiyet: 0= Erkek, 1= Kız

Tablo 9'a bakıldığında analize 1.sırada cinsiyet değişkeni alınmıştır. Cinsiyet değişkeni ($\beta = 0.06$, $p > 0.05$) strese verilen tepkilerden iyimser yaklaşıma ait varyansın %0.4' ünü açıklamıştır. Ancak cinsiyet değişkeni iyimser yaklaşımı manidar yordamamıştır. Analize 2.sırada ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri alınmıştır. Cinsiyet değişkeni kontrol edildiğinde ana ($\beta = -0.07$, $p > 0.05$) ve babadan ($\beta = -0.17$, $p < 0.05$) algılanan psikolojik kontrol değişkenlerinin iyimser yaklaşımda açıklanan varyansa %5'lik katkı sağladıkları görülmüştür. Ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri ile iyimser yaklaşım arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Babadan algılanan psikolojik kontrol değişkeninin manidar yordayıcı olduğu; fakat anadan algılanan psikolojik kontrol değişkeninin manidar yordayıcı olmadığı görülmüştür. Analize 3.sırada mizaç özelliklerinden davranışsal inhibisyon sistemi ve dürtü değişkenleri alınmıştır. Cinsiyet, ana ve babadan algılanan psikolojik kontrol değişkenleri kontrol edildiğinde davranışsal inhibisyon sistemi ($\beta = -0.15$, $p < 0.01$) ve dürtü ($\beta = -0.003$, $p > 0.05$) değişkenlerinin iyimser yaklaşımda daha açıklanan varyansa %2'lik katkı sağladıkları görülmüştür. Böylece açıklanan toplam varyans %7'ye yükselmiştir. Davranışsal inhibisyon sistemi ile iyimser yaklaşım arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur ve davranışsal inhibisyon sisteminin manidar yordayıcı olduğu görülmüştür.

Buraya kadar hiyerarşik regresyon analizinde anova tablosunda modeli tutan analizler aktarılmıştır. Strese verilen tepkilerden boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmaya ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarında ise anova tablosunda ortaya çıkan modellerin ($p > 0.05$) tutmadığı görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, ana babadan algılanan psikolojik kontrol ve mizaç ile strese verilen tepkiler arasındaki ilişkileri incelemektir. Elde edilen bulgular bu araştırmanın hipotezlerini desteklemiş olup değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizleri, ana babadan algılanan psikolojik kontrol ve mizaç ile strese verilen farklı tepkiler arasında pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile mizaç arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bölümün devamında mevcut araştırma bulgularında bahsedilen ilişkiler teker teker açıklanarak bu bulguları destekleyen araştırmalara yer verilmiştir.

Araştırma sonuçları, 1.hipotezi büyük oranda destekleyerek ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmada, ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkilerden çaresiz yaklaşım arasında pozitif; anadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkilerden boyun eğici yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca; babadan algılanan psikolojik kontrolün kendine güvenli ve iyimser yaklaşımların negatif; çaresiz yaklaşımın ise pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Anneden algılanan psikolojik kontrolün ise çaresiz yaklaşımın pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Bu durumda ergen bireylerin ana babalarından algıladıkları psikolojik kontrol arttıkça strese verdikleri kendine güvenli ve iyimser yaklaşım tepkileri azalmakta; çaresiz yaklaşım tepkisinin artmakta olduğu; ergenlerin annelerinden algıladıkları psikolojik kontrol arttıkça strese verdikleri boyun eğici yaklaşım tepkisinin artmakta olduğu söylenebilir. Öte yandan, istatistiksel açıdan babadan algılanan psikolojik kontrolün anneden algılanan psikolojik kontrole kıyasla birden fazla stres tepkisini

etkileyebildiği görülmektedir. Ergen bireyler, strese verdikleri tepki konusunda annelerine kıyasla babalarından algıladıkları psikolojik kontrolden daha fazla etkilenip strese verilen tepki repertuarlarını buna göre şekillendirmiş olabilirler. Ancak ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkilerden sosyal desteğe başvurma arasında ve babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen tepkilerden boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Alan yazına baktığımızda birden fazla araştırmada ana babadan algılanan psikolojik kontrol ile strese verilen çeşitli tepkiler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ve mevcut araştırmanın bulgularını desteklediği görülmektedir (Pulat, 2011; Abaied ve Emond, 2013; Ot, 2019; Gaylord-Harden, Campbell ve Kesselring, 2010; Dunn, 2012; Çopur, 1996; Ragan, 2014). Örneğin; Çopur (1996)'un ergen kız öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada ana babadan algılanan psikolojik kontrolün kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ana babadan algılanan psikolojik kontrolün çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları yordadığı görülmüştür. Abaied ve Emond (2013)'un beliren yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada ise psikolojik kontrolün strese verilen farklı tepkilerin pozitif veya negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bundan dolayı psikolojik kontrolün strese verilen farklı tepkileri pozitif veya negatif yönde manidar yordayabileceği söylenebilir.

Araştırmanın sonuçları 2.hipotezi destekleyerek mizaç ile strese verilen tepki arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bu kapsamda, mizaç özelliklerinden davranışsal inhibisyon sistemi ile strese verilen tepkilerden çaresiz, boyun eğici ve iyimser yaklaşımlar arasında negatif; sosyal desteğe başvurma arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ancak, davranışsal inhibisyon sistemi ile kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Mizaç özelliklerinden dürtü ile strese verilen tepkilerden kendine güvenli yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ancak; dürtü ile çaresiz, boyun eğici, iyimser yaklaşımlar ve sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öte yandan; mizaç özelliği olan davranışsal inhibisyon sisteminin çaresiz ve iyimser yaklaşımları; dürtünün kendine güvenli yaklaşımı negatif yönde manidar yordadığı görülmüştür. Böylece bu araştırmada bazı mizaç özelliklerinin strese verilen tepkiyi ve bazı stres tepkilerini yordadığı görülmüştür. Alan yazına bakıldığında mevcut araştırmayı destekleyen bulguların olduğu görülmektedir (Abaied ve Emond, 2013; Durdu, 2014; Ergül, 2019; Conte, Walco ve

Kumira, 2003; Carson ve Bittner, 1994; Dougherty, 2008). Örneğin; Abaied ve Emond (2013)' un beliren yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada davranışsal inhibisyon sisteminin strese verilen tepkiyi yordadığı görülmüştür. Ancak aynı çalışmada davranışsal inhibisyon sistemi mizaç özelliği ile strese verilen bazı tepkiler arasında negatif; bazı stres tepkileriyle ise pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Bu durum da mizacın veya mizaç özelliklerinin strese verilen tepkilerle pozitif veya negatif ilişkili olabileceği yönünde ipucu vermektedir. Buradan yola çıkarak alan yazının mevcut araştırmanın bulgularını desteklediği söylenebilir.

Ergenlik dönemi, kimlik bunalımının (Erikson, 1968), hızlı bir fiziksel, fizyolojik değişmelerle beraber sosyal değişikliklerin (Alsaker, 1995) olduğu bir dönemdir. Buradan hareketle buraya kadar açıklanan bulgular ve alan yazın ışığında ergen bireyler için ana babalarının önemli oldukları ve de onlardan algıladıkları psikolojik kontrolün, onları strese verdikleri tepki noktasında etkileyebildiği söylenebilir. Bununla birlikte bir diğer durumsa ergenin doğuştan getirdiği kişilik özellikleri olan mizacın da ergen bireylerde strese verilen tepkileri etkileyebildiği söylenebilir.

Ana babadan algılanan psikolojik kontrol ve mizaç ile strese verilen tepki arasındaki ilişkiler kültürel olarak bireyci/ toplulukçu kültür düzleminde ele alınmaya çalışılmıştır. Bireycilik ve toplulukçuluk kavramları; grubun amaçlarına (toplulukçuluk) veya bireyin amaçlarına (bireycilik) öncelik verme eğilimiyle ilişkilendirilmiştir (Leung ve Bond, 1984). Bireycilikte; insanların kendilerine bakmaları gerektiğine, bağımsızlığa ve öz güvene değer vermeye önem verilir (Triandis, McCusker ve Hui, 1990). Buna karşılık toplulukçuluk; işbirliğini, karşılıklı bağımlılığı, kendini diğerlerinden ayırmak yerine topluluğa/ gruba uymayı ve sosyal desteğe güvenmeyi vurgular (Triandis, Leung, Villareal ve Clack, 1985). Türkiye'nin, bireyci/ toplulukçu kültür düzleminde değerlendirildiğinde her iki özelliği de yansıttığı; ancak genel olarak toplulukçu kültürün özellerine sahip olduğu söylenebilir (Kağıtçıbaşı, 2000). Alan yazında yapılan bir çalışmada; Avustralya'da yaşayan Asyalı ve İngiliz-Avustralyalı öğrencilerin kesitsel bir örneği kullanılmıştır. Avustralya'da 6 aydan daha kısa süre ikamet eden yeni gelen Asyalı öğrenciler (Asyalı 1), Avustralya'da 6 aydan fazla; ancak 3 yıldan az ikamet eden Asyalı öğrenciler (Asyalı 2), Avustralya'da 3 yıldan fazla ikamet eden Asyalı öğrenciler (Asyalı 3), Asyalı-Avustralyalılar ve İngiliz-Avustralyalılar çalışmaya katılmıştır. Sonuçlar, Asyalı öğrencilerin Avustralya'da ikamet ettikleri ilk 6 ay içinde algılanan stres düzeylerinin en

yüksek olduğunu ve diğer gruplardan daha fazla toplulukçu başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde olduklarını göstermiştir. İngiliz-Avustralyalıların, algılanan stres seviyeleri en düşük seviyede çıkmıştır ve strese verilen tepki açısından bireyci stres tepkilerini kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür. Asyalı öğrenciler, Avustralya kültüründe ne kadar uzun süre kalırsa, toplulukçu stres tepkilerini kullanmaya o kadar az yönelecekleri şeklinde bir sonuca ulaşmıştır (Bailey ve Dua, 1999). Buradan hareketle mevcut çalışmada ergen bireylerin strese verdiği tepkilerin ana babalarıyla içinde yetiştikleri kültürden etkilenmiş olabileceği söylenebilir. Yine benzer şekilde mizaca odaklandığımızda alan yazında yapılan bir çalışmada şu tespitte bulunulmuştur: Bilgi işlemeyi yöneten beyin yapısı ve işlevinde kültürel farklılıklar varsa, o zaman iki farklı kültürün, uyarıya duyarlılıkta biyolojik temelli mizaç farklılıkları gösterebileceği (örneğin; Pavlov'un Sinir Sisteminin Gücü) belirtilmiştir. Bu mizaç farklılıklarının da çevreden gelen aşırı uyarıcılara tahammül etme kapasitesindeki bireysel farklılıkları öngörebileceği belirtilmiştir (Haase vd., 2014). Bu yapılan çalışmaya göre kültürün mizacı etkileyebileceği söylenebilir. Uçar ve Konal (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise kişilik ve bireyci/ toplulukçu kültür arasındaki ilişkiler incelenmiş olup değişkenler arasında ilişkiler bulunmuş ve kişiliğin, bireyci/ toplulukçu kültürü yordadığı görülmüştür. Buradan hareketle alan yazındaki çalışmaları göz önüne aldığımızda; mevcut araştırma için ergenlerin mizaç özellikleri anne ve babalarından aldıkları biyolojik temelli mizaç özelliklerinden etkilenerek şekillenmiş olabilir ve mizaç özellikleri de kültürü etkilemiş olabilir. Diğer yandan ise kültür, ergen bireylerin mizaç özelliklerini etkileyerek strese verdikleri tepki repertuarının şekillenmesine katkı sağlamış olabilir. Sonuç olarak mizaç ve kültür arasında karşılıklı ilişki ve birbirlerini yordama ihtimalinin olabileceği görülmektedir.

5.1. Öneriler

Bu bölümde, mevcut araştırma sonuçları ilgili olarak uygulayıcılara ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur:

5.1.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut çalışmada psikolojik kontrol ile strese verilen tepki arasında ilişki olduğu ve psikolojik kontrolün strese verilen tepkiyi yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda okul psikolojik danışmanı strese uygun tepki veremeyen öğrencilerle

bireysel görüşme yapabilir. Yapılan bireysel görüşmeler ve uygulanan ölçekler neticesinde ana babadan algılanan yüksek psikolojik kontrole sahip olan bireylerin velileriyle müşavirlik yapabilir veya bu durumda olan birey sayısı fazla ise bu bireylerin velileriyle “uygun ana baba tutum ve davranışları” yla alakalı seminerler veya psikoeğitim çalışması düzenleyebilir.

2. Mevcut çalışmada mizaç ile strese verilen tepki arasında ilişki olduğu ve mizacın strese verilen tepkiyi yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda okul psikolojik danışmanı: Strese uygun tepki veremeyen öğrencilerle bireysel görüşme yapabilir. Yapılan bireysel görüşmelerde uygun mizaç ölçekleri aracılığıyla bireyin mizacı hakkında bilgi sahibi olarak; strese verilen tepkinin mizaçtan kaynaklanıp kaynaklanmadığı hakkında fikir yürütebilir. Bu sayede ilgili bireylere mizaçları hakkında farkındalık kazandırabilir; ayrıca mizaçtan kaynaklı olabilecek uygun olmayan stres tepkilerinin yerine uygun stres tepkileri hakkında psikolojik danışmanlık yapabilir ve bu yönde beceri kazanmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca bu durumda olan birey sayısı fazla ise grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim çalışmaları yapabilir. Okul psikolojik danışmanı, ilgili bireylerin ailelerine ve öğretmenlere yönelik olarak ise; mizaç hakkında farkındalık oluşturmak için seminerler düzenleyebilir.
3. Ana babadan algılanan psikolojik kontrolü etkileyebilecek durumlar arasından ana babanın yanında yaşayıp yaşamama durumu, ana babadan birinin kaybı; ana babanın boşanmış, ayrı veya birlikte yaşama durumu; ana babanın eğitim durumu ve mesleği gibi risk faktörü olabilecek durumlar konusunda sınıf rehber öğretmeni ve okul psikolojik danışmanının dikkatli olması gerekir. Riskli duruma sahip olan öğrencilerin strese verilen tepkilerinin sınıf rehber öğretmeni, ders öğretmenleri ve psikolojik danışman tarafından gözlenmesi, ihtiyaç halinde ise okul psikolojik danışmanının bireysel görüşmeler yapması veya grup oluşturabilecek çoğunluk var ise ilgili bireylere grupla psikolojik danışma, grup rehberliği etkinlikleri veya psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.

5.1.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırma ilişkisel tarama modelli bir çalışma olduğu için değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisinden bahsetmek mümkün görünmemektedir. Bu yüzden araştırmanın neden-sonuç ilişkisini anlayabilmek için değişkenler

arasındaki ilişkilerin boylamsal ve deneysel araştırmalarla desteklenmesi fayda sağlayabilir.

2. Mevcut araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Ancak aydınlatılamayan bazı detaylı noktalar olabileceği için yapılacak başka araştırmalarda nitel veya hem nicel hem de nitel araştırmaları kapsayan karma araştırma yönteminin kullanılması önerilmektedir.
3. Mevcut araştırmada toplanan verilerin bir kısmı çevrimiçi platformlar aracılığıyla toplandığı için; normal dağılım, güvenilirlik-geçerlik analizleri ve yapısal eşitlik modeli gibi istatistiksel analizlerde zorluklar yaşandığı görölmüştür. Bu yüzden yapılacak başka araştırmalar için veriler toplanırken çevrimiçi platformların mümkünse hiç kullanılmaması ve yüz yüze olarak veri toplanmasının önemi ön plana çıkmıştır.
4. Bu araştırma, ortaokul 7. ve 8.sınıfa devam eden 317 ergen birey üzerinden yapılmıştır. Ancak mevcut araştırma modeli; ön ergen ve beliren yetişkin dönemindeki bireyler gibi farklı örneklem grupları üzerinden toplanan verilerle beraber test edilip değerlendirilirse ortaya çıkacak sonuçların genellenebilirliği artabilir. Yine bu kapsamda verilerin farklı öğretim kademeleri (Ör: Lise, üniversite) ve farklı okul türlerinde (Ör: Yatılı bölge ortaokulu, imam hatip ortaokulu, müzik-bale ortaokulu; fen, anadolu, meslekî ve teknik anadolu, proje uygulayan anadolu imam hatip liseleri vb.) yapılması da bulguların genellenebilirliğini arttırabilir.
5. Bu araştırma ağırlıklı olarak toplulukçu kültür özelliklerinin egemen olduğu Türkiye coğrafyasında gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda; yapılacak başka çalışmalarda araştırmacıların, mevcut çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri bireyci kültür özelliklerinin egemen olduğu toplumlarda gerçekleştirmesi sonuçların geçerlik ve güvenilirliği konusunda önemli görölmektedir.
6. Bu araştırmada strese verilen tepkilerle ilişkili ve yordayıcı bulunan psikolojik kontrol ve mizaç değişkenlerine odaklanılmıştır. Ancak yapılacak başka çalışmalarda araştırmacılar psikolojik kontrol ve mizaç değişkenlerinin yanı sıra özgüven, duygusal zekâ, benlik saygısı, iletişim becerisi ve akademik başarı gibi başka bağımsız değişkenler kullanabilirler. Ayrıca mevcut çalışmada yeterli korelasyon bulunamadığı için psikolojik kontrol ile strese verilen tepki arasındaki ilişkide mizacın aracılık rolüne bakılamamıştır. Ancak gelecekte yapılabilecek

başka bir araştırmada bu kısma ışıık tutulabilir. Böylece ilgili değışkenler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılabilirceğı ve bu bilgilerden faydalanılabilirceğı düşünölmüşür.



KAYNAKÇA

Abaied, J. L. & Emond, C. (2013). Parent psychological control and responses to interpersonal stress in emerging adulthood: Moderating effects of behavioral inhibition and behavioral activation. *Emerging Adulthood*, 1(4), 258-270. 24 Ocak 2021 tarihinde <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167696813485737> sayfasından erişilmiştir.

Abaied, J. L. & Rudolph, K. D. (2011). Maternal contributions to youth responses to peer stress. *Developmental Psychology*, 47, 1776-1785. 1 Mart 2021 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210923/pdf/nihms-315012.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Adler, A. (1927). *İnsanı tanıma sanatı* (K. Şipal, Çev.). Ankara: Say.

Akalın, H., Argunşah, M., Demir, N., Gözaydın, N., ... Terzi, A. (2011). *Güncel Türkçe Sözlük*. 4 Ekim 2020 tarihinde <http://sozluk.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

Allen, J. P., Hauser, S. T., Eickholt, C., Bell, K. L. & O'Connor, T. G. (1994). Autonomy and relatedness in family interactions as predictors of expressions of negative adolescent affect. *Journal of Research on Adolescence*, 4(4), 535-552. 13 Şubat 2021 tarihinde <http://www.people.virginia.edu/~psykliff/Teenresearch/GRANTS-PUBLICATIONS/Pub%20Files/Autonomy%20and%20relatedness%20in%20family%20interactions%20as%20predictors%20of%20expressions.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Alsaker, F.D. (1995). Is puberty a critical period for socialization? *Journal of Adolescence* 18(4), 427-444. 13 Ekim 2020 tarihinde <http://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197185710317> sayfasından erişilmiştir.

Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Şafak, C., ... Cimilli, C. (2005). Mizaç ve karakter envanteri' nin Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 190-204. 22 Aralık 2019 tarihinde <http://www.turkpsikiyatri.com/c16s3/mizacve.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Assor, A., Roth, G. & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72, 47-88. 13 Aralık 2020 tarihinde http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2004_AssorRothDeci.pdf sayfasından erişilmiştir.

Aydemir, C. (2018). *The mediating role of emotion regulation in relation to perceived parental psychological control and adult separation anxiety*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, A. (2020). *Ergenlerin anne-babalarından algıladıkları psikolojik kontrol ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.

Aysal, N. (2014). *Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2020). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi.

Bailey, F. J. & Dua, J. (1999). Individualism-collectivism, coping styles, and stress in international and anglo-australian students: A comparative study. *Australian Psychologist*, 34(3), 177-182. 9 Eylül 2021 tarihinde <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/00050069908257451> sayfasından erişilmiştir.

Barber, B. K., Olsen, J. E. & Shagle, S. C. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child Development*, 65, 1120-1136. 1 Şubat 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00807.x> sayfasından erişilmiştir.

Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296-3319. 12 Mart 2020 tarihinde <http://parentalalienationresearch.com/PDF/1996barber.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A. & Maughan, S. L. (2005). Parental support, psychological control and behavioral control: Assessing relevance across time, method, and culture. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 70, 1-137. 1 Şubat 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://www.jstor.org/stable/3701442> sayfasından erişilmiştir.

Barbas, H. & Hilgetag, C. C. (2002). Rules relating connections to cortical structure in primate prefrontal cortex. *Neurocomputing*, 44-46, 301-308. 14 Ekim 2020 tarihinde <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.589.6251&rep=rep1&type=pdf> sayfasından erişilmiştir.

Barut, Y., Özkamalı, E. & Tıngır, S. (2010). Çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların stresle başa çıkma yolları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 120-130. 20 Nisan 2021 tarihinde https://www.sosyalarastirmalar.com/cilt3/sayi14pdf/barut_yasar_ve_eyup_seyfullah.pdf sayfasından erişilmiştir.

Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. 25 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.2307/1126611> sayfasından erişilmiştir.

Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary practices and social competence in children. *Youth and Society*, 9, 239-276. 30 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1177%2F0044118X7800900302> sayfasından erişilmiştir.

Baumrind, D. & Black, A. E. (1967). Socialization practices associated with dimensions of competence in preschool boys and girls. *Child Development*, 38, 291- 327. 30 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.2307/1127295> sayfasından erişilmiştir.

Becker, W. C. (1964). Consequences of different kinds of parental discipline. In M. L. Hoffman & W. W. Hoffman (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 1, pp. 169-208). New York: Russell Sage Foundation. 28 Ocak 2021 tarihinde <https://books.google.com.tr/books?id=0-u4BgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=becker,+review+of+child+development+research+volume+1&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwi9y5HYnL7uAhXFzYUKHeaxDQwQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=becker%2C%20review%20of%20child%20development%20research%20volume%201&f=true> sayfasından erişilmiştir.

Beavers, W. R. (1982). Healthy, mid range, and severelydys functional families. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes*, 45-66. New York: Guilford. 14 Ekim 2020 tarihinde <https://psycnet.apa.org/record/1987-98581-002> sayfasından erişilmiştir.

Beyarslan, S.D. (2019). *Romantik ilişkilerdeki duygusal istismarda psikolojik kontrolün, ebeveyn sıcaklığının ve sıkı kontrol/denetimin etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ted Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, Ankara.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. 29 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x> sayfasından erişilmiştir.

Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (p. 619–647). American Psychological Association. 14 Ekim 2020 tarihinde <https://psycnet.apa.org/record/1995-98394-018> sayfasından erişilmiştir.

Buss, A.H. & Plomin, R. (1986). The eas approach to temperament. In R. Plomin & J. Dunn (Eds), *The study of temperament changes, continuities and challenges* (pp.67-79). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers: London. 7 Şubat 2021 tarihinde <https://www.gwern.net/docs/genetics/heritable/1986-plomin-the-study-of-temperament.pdf#page=75> sayfasından erişilmiştir.

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, E. Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Carson, D.K. & Bittner, M.T. (1994). Temperament and school-aged children's coping abilities and responses to stress. *Journal of Genetic Psychology*, 155:3, 289-302. 13 Şubat 2021 tarihinde <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00221325.1994.9914779> sayfasından erişilmiştir.

Carver, C.S. & White, T.L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67/2, 319-333. 13 Şubat 2021 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Carver%2C+C.S.+%26+White%2C+T.L.+%281994%29.+Behavioral+inhibition%2C+behavioral+activation%2C+and+affective+responses+to+impending+reward+and+punishment%3A+The+BIS%2FBAS+Scales.+Journal+of+Personality+and+Social+Psychology%2C+67%2F2%2C+319-333.&btnG= sayfasından erişilmiştir.

Clarke, A. T. (2006). Coping with interpersonal stress and psychosocial health among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 11–24. 2 Mart 2021 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/Angela-Clarke-2/publication/226456453_Coping_with_Interpersonal_Stress_and_Psychosocial_Health_Among_Children_and_Adolescents_A_Meta-Analysis/links/5c642c6c92851c48a9d23c19/Coping-with-Interpersonal-Stress-and-Psychosocial-Health-Among-Children-and-Adolescents-A-Meta-Analysis.pdf sayfasından erişilmiştir.

Cloninger, C.R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Arch Gen Psychiatry*, 44, 573-588. 11 Şubat 2021 tarihinde <https://scihub.se/10.1001/archpsyc.1987.01800180093014> sayfasından erişilmiştir.

Compas, B.E., Connor, J., Osowiecki, D. & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In B.H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp.105-130). New York: Plenum. 11 Şubat 2021 tarihinde https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4757-9862-3_4 sayfasından erişilmiştir.

Connor-Smith, J.K., Compas, B.E., Wadsworth, M.E., Thomsen, A.H. & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976-992. 13 Mart 2020 tarihinde <https://cdn.vanderbilt.edu/vu-my/wp-content/uploads/sites/2804/2019/04/14195630/Response-to-Stress-Questionnaire-Conner-Smith-Compas-et-al.-2000.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Connor-Smith, J. K. & Compas, B. E. (2004). Coping as a moderator of relations between reactivity to interpersonal stress, health status and internalizing problems. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 347–368. 2 Mart 2021 tarihinde <https://cdn.vanderbilt.edu/vu-my/wp-content/uploads/sites/2804/2019/04/14195633/Conner-Smith-and-Compas-Cog-Therapy-and-Research-2004.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Conte, P.M., Walco, G.A & Kimura, Y. (2003). Temperament and stress response in children with juvenile primary fibromyalgia syndrome. *Arthritisve Rheumatism*, 48(10), 2923–2930. 17 Nisan 2020 tarihinde <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/art.11244> sayfasından erişilmiştir.

Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi.

Çapulcuoğlu, U. & Gündüz, B. (2013). Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve ana-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 3(1), 1-18. 13 Nisan 2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/697315> sayfasından erişilmiştir.

Çelik Özden, C. (2013). *Ebeveyn kontrol davranışlarının ergenlerin öz düzenleme becerileri ve duygusal sorunları üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Çopur, F. (1996). *Ana baba tutum algısının kız öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Deniz, C. (2011). *0-3 aylık bebeği olan kadınlarda stres oluşturan etmenler ve kadınların stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dinges, N.G. & Duong-Tran, Q. (1993). Stressful life events and co-occurring depression, substance abuse and suicidality among american indian and alaska native adolescents. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 16, 487-502. 14 Şubat 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1007/BF00053589> sayfasından erişilmiştir.

Dougherty, L.R. (2008). *Salivary cortisol and depression risk: Relations with child temperament, maternal history of depression, parenting and life stress*. Degree of Doctor of Philosophy, Stony Brook University, The Graduate School, New York.

Duman, U. (2009). *Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Dunn, M.J. (2012). *Posttraumatic stress symptoms, coping, emotion processes and parenting in parents of children with cancer*. Doctor of Philosophy, Vanderbilt University, Faculty of the Graduate School, Nashville, Tennessee.

Durdu, B. (2014). *Klinik bir örnekleme stresle başa çıkma tutumları ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20 (1), 319-343. 28 Nisan 2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/30095> sayfasından erişilmiştir.

Eberthart, N. K. & Hammen, C. L. (2010). Interpersonal style, stress and depression: An examination of transactional and diathesis-stress models. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 23-38. 2 Mart 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://dx.doi.org/10.1521%2Fjscp.2010.29.1.23> sayfasından erişilmiştir.

Elkind, D. (1990). The challenge of counseling in middle schools. In O' Rourke, K., Hogan, C.C. & Jr. Gerler, E.R. (Eds.), *The challenge of stress and suicide in early adolescence* (pp.149-163). Ann Arbor: Mic. 4 Ekim 2020 tarihinde <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED321161.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Ergül, N. (2019). *Psikiyatri kliniğine başvuran 8-13 yaş grubundaki çocuklarda mizaç özellikleri, duygu düzenleme ve annenin ebeveynlik stresi ile içe yönelim sorunları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.

Fauber, R., Forehand, R., Thomas, A. M. & Wiersen, J. (1990). A mediational model of the impact of marital conflict on adolescent adjustment in intact and divorced families: The role of disrupted parenting. *Child Development*, 61(4), 1112-1123. 9 Mayıs 2021 tarihinde <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8624.1990.tb02845.x> sayfasından erişilmiştir.

Fırat, N. (2015). *Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239. 14 Şubat 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.2307/2136617> sayfasından erişilmiştir.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. 6 Ekim 2020 tarihinde <https://delongis-psych.sites.olt.ubc.ca/files/2018/03/Appraisal-coping-health-status-and-psychological-symptoms.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Garber, J., Robinson, N.S. & Valentiner, D. (1997). The relation between parenting and adolescent depression: Self-worth as a mediator. *Journal of Adolescent Research*, 12, 12-33. 10 Ekim 2020 tarihinde <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0743554897121003> sayfasından erişilmiştir.

Gaylord-Harden, N. K., Campbell, C. L. & Kesselring, C. (2010). Maternal parenting behaviors and coping in African American children: The influence of gender and stress. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 579–587. 3 Mayıs 2021 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/Noni-Gaylord-Harden/publication/225332033_Maternal_Parenting_Behaviors_and_Coping_in_African_American_Children_The_Influence_of_Gender_and_Stress/links/55675a9f08aecd777378828/Maternal-Parenting-Behaviors-and-Coping-in-African-American-Children-The-Influence-of-Gender-and-Stress.pdf sayfasından erişilmiştir.

George, D. & Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson.

Goldsmith, H.H., Buss, A.H., Plomin, R., Rothbart, M.K., Thomas, A., Chess, Hinde, R.A. & McCall, R.B. (1987). Roundtable: What is temperament? Four approaches. *Child Development*, 58, 505-529. 7 Şubat 2021 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=goldsmith+four+approaches&btnG=&oeq=Goldsmith++four+ap sayfasından erişilmiştir.

Goldsmith, H.H. (1996). Study of temperament via construction of the toddler behavior assessment questionnaire. *Child Development*, 67, 218-235. 9 Şubat 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01730.x> sayfasından erişilmiştir.

Goldsmith, H.H., Lemery-Chalfant, K. & Buss, K.A. (1997). Toddler and childhood temperament: Expanded content, stronger genetic evidence, new evidence for the importance of environment. *Developmental Psychology*, 33(6), 891-905. 9 Şubat 2021 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/Kristin_Buss/publication/13845649_Toddler_and_childhood_temperament_Expanded_content_stronger_genetic_evidence_new_evidence_for_the_importance_of_environment/links/56be00d008aeeba05610395.pdf sayfasından erişilmiştir.

Gray, J. A. (1991). The neuropsychology of temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament. International perspectives on theory and measurement* (pp.105-128). New York: Plenum Press. 2 Şubat 2021 tarihinde https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0643-4_8 sayfasından erişilmiştir.

Gündüz, S. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Haase, R. F., Jome, L. M., Ferreira, J. A., Santos, E. J. S., ... Sendrowitz, K. (2014). Individual differences in capacity for tolerating information overload are related to differences in culture and temperament. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1-24. 10 Eylül 2021 tarihinde <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1016.1801&rep=rep1&type=pdf> sayfasından erişilmiştir.

Hauser, S., Powers, S. I., Noam, G., Jacobson, A., Weiss, B., & Follansbee, D. (1984). Familial contexts of adolescent ego development. *Child Development*, 55(1), 195-213. 15 Nisan 2020 tarihinde <http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6705622/sayfasından> erişilmiştir.

Hooper, D., Coughlan, J. & Mullen, M. (2008). Structural Equation Modeling: Guidelines for Determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60. 25 Ağustos 2021 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Hooper%2C+D.%2C+Coughlan%2C+J.+%26+Mullen%2C+M.+%282008%29.+Structural+Equation+Modeling%3A+Guidelines+for+Determining+model+fit.+The+Electronic+Journal+of+Business+Research+Methods.+6%281%29%2C+53-60.&btnG=sayfasından erişilmiştir.

Ingoglia, S., Inguglia, C., Liga, F. & Lo Coco, A. (2016). Associations between perceived parental psychological control and internalizing difficulties in emerging adulthood: The role of identity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–14. 8 Ekim 2020 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/Francesca-Liga/publication/308702524_Associations_between_perceived_parental_psychological_control_and_internalizing_difficulties_in_emerging_adulthood_The_role_of_identity/links/5bd75dffa6fdcc3a8dae7556/Associations-between-perceived-parental-psychological-control-and-internalizing-difficulties-in-emerging-adulthood-The-role-of-identity.pdf sayfasından erişilmiştir.

Jaser, S. S., Champion, J. E., Reeslund, K. L., Keller, G., Merchant, M. J., Benson, M., & Compas, B. E. (2007). Cross-situational coping with peer and family stressors in adolescent off spring of depressed parents. *Journal of Adolescence*, 30, 917–932. 3 Mart 2021 tarihinde <https://cdn.vanderbilt.edu/vu-my/wp-content/uploads/sites/2804/2019/04/14195715/Jaser-et-al-2007-J-of-Adol.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Jöreskog, K.G. & Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural equation modeling with the simplis command language*. Lincolnwood: Scientific Software International. 28 Ağustos 2021 tarihinde https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=f61i3quHcv4C&oi=fnd&pg=PR15&dq=J%C3%B6reskog+and+S%C3%B6rbom+1993.+Lisrel+8:+Structural+Equation+Modeling&ots=ujzsCf1A2x&sig=WAI4g0l_h2IBR5AuFP-oLXRatK&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false sayfasından erişilmiştir.

Kagan, J., Snidman, N., Zentner, M. & Peterson, E. (1999). Infant temperament and anxious symptoms in school age children. *Development and Psychopathology*, 11(1999), 209-224. 11 Şubat 2021 tarihinde <https://pdfs.semanticscholar.org/2b6b/fe59df997e05e757cc53898a833af8f7dd4a.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji-Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınları.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karreman, A., van Tuijl, C., van Aken, M. A. G. & Dekovic, M. (2006). Parenting and self regulation in preschoolers: A meta-analysis. *Infant and Child Development*, 15,561-579. 7 Mayıs 2021 tarihinde https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53830209/Parenting_and_Self-Regulation_in_Prescho20170711-26743-izrwoi.pdf?1499798949=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DParenting_and_self_regulation_in_prescho.pdf&Expires=1620420261&Signature=ItyMG2Js1XaWF3CX5hZh22GJaJzlFBtHyJdj2UpLuuypxyMi97IIGOfcChfDYrrUTIPaV6wKUqPsaMjmLLAHuXvewnTlMx4z5RuuyNyThmTqPp5AGNt9PyRfpYEh7kbOF6r1jUN9bYoGBtNDeKnJc7W-oai5JSK8pNhH4~LoG89g1VRA4skQ7yGq6ETxuIpf8f08SOA~gIZH-4t40UjgpnVnpIXxY1axMMEotMCaYN18nOM2-yw-S2H1yaVHIH5IOq1zPFVFqz35SmkICnLop9gZNUSPKLwsSGEdZ8v0gNxy0XCOBVru mrELWFVyOHxdKq4a5StSyjuHcH~GagPhHg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA sayfasından erişilmiştir.

Keegan, L. (2003). Modalities for managing stress and anxiety. *Critical Care Nurse*, 23(3), 55-58. 28 Nisan 2021 tarihinde <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.533.5220&rep=rep1&type=pdf> sayfasından erişilmiştir.

Kelloway, K. E. (1989). *Using lisrel for structural equation modeling: A researcher's guide*. London: Sage. 28 Ağustos 2021 tarihinde <https://books.google.com.tr/books?id=vVejlNx1skUC&pg=PA141&dq=kelloway+1989.+Using+lisrel+for+structural+equation+modeling:+A+researcher%27s+guide.&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwjXn97JitTyAhXURvEDHURoC1gQ6AEwAHoECAUQAg#v=onepage&q=kelloway%201989.%20Using%20lisrel%20for%20structural%20equation%20modeling%3A%20A%20researcher's%20guide.&f=false> sayfasından erişilmiştir.

Kındap, Y., Sayıl, M. & Kumru, A. (2008). Anneden algılanan kontrolün niteliği ile ergenin psikososyal uyumu ve arkadaşlıkları arasındaki ilişkiler: Benlik değerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 92-107. 11 Ekim 2020 tarihinde <http://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320080000m000139.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Kındap Tepe, Y. & Sayıl, M. (2012). Ebeveyn kontrolü ve ergenin sosyal işlevselliği arasındaki bağlantıda ilişkisel saldırganlığın aracı rolü. *Türk Psikolojik Dergisi*, 27(70), 119-132. 27 Nisan 2021 tarihinde https://www.tedu.edu.tr/sites/default/files/content_files/research_files/kindap_tepe_sayil_2012_0.pdf sayfasından erişilmiştir.

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press. 28 Ağustos 2021 tarihinde https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Q61ECgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=kline+2005+principles+and+practice&ots=jFgo4rwepl&sig=RHvHmeeEWy1G3CCkol5ubuhXTYU&redir_esc=y#v=onepage&q=kline%202005%20principles%20and%20practice&f=false sayfasından erişilmiştir.

Kliewer, W., Fearnow, M. D. & Miller, P. A. (1996). Coping socialization in middle childhood: Tests of maternal and paternal influences. *Child Development*, 67, 2339–2357. 4 Mart 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01861.x> sayfasından erişilmiştir.

Kliewer, W., Parrish, K. A., Taylor, K. W., Jackson, K., Walker, J. M. & Shivy, V. A. (2006). Socialization of coping with community violence: Influences of caregiver coaching, modeling and family context. *Child Development*, 77, 605–623. 16 Nisan 2021 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Kliewer%2C+W.%2C+Parrish%2C+K.+A.%2C+Taylor%2C+K.+W.%2C+Jackson%2C+K.%2C+Walker%2C+J.+M.%2C+%26+Shivy%2C+V.+A.+%282006%29.+Socialization+of+coping+with+community+violence%3A+influences+of+caregiver+coaching%2C+modeling%2C+and+family+context.+Child+Development%2C+77%2C+605%E2%80%93623.&btnG= sayfasından erişilmiştir.

Koçak, A. (2019). *Interparental relationship and adolescent adjustment the mediating roles of psychological control, autonomy support and basic psychological needs*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
Korkın, Ö. (2019). *Ergenlerin ailelerinden algıladıkları psikolojik kontrol öz düzenleme beceriler ve akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Kurt, D., Sayıl, M. & Kındap Tepe, Y. (2013). Ana babanın psikolojik kontrolü ile gencin yalnızlığı arasındaki ilişkide kişilerarası güven inancı ve bağlanmanın rolü. *Türk Psikolojik Dergisi*, 28-71, 105-116. 27 Nisan 2021 tarihinde <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320130000m000071.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Ladd, G. W. (2003). Probing the adaptive significance of children's behavior and relationships in the school context: A child by environment perspective. *Advances in Child Development and Behavior*, 31, 43–104. 4 Mart 2021 tarihinde [https://sci-hub.se/10.1016/S0065-2407\(03\)31002-X](https://sci-hub.se/10.1016/S0065-2407(03)31002-X) sayfasından erişilmiştir.

Laukkanen, J., Ojansuu, U., Tolvanen, A. & Aunola, K. (2014). Child's difficult temperament and mothers' parenting styles. *Journal of Child and Family Studies*, 23, s. 312–323. 11 Ekim 2020 tarihinde <https://psycnet.apa.org/record/2013-11311-001> sayfasından erişilmiştir.

Leung, K. & Bond, M.H. (1984). The impact of cultural collectivism on reward allocation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 793-804. 13 Eylül 2021 tarihinde https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/48307351/The_impact_of_cultural_collectivism_on_r20160825-24127-1f7i75m-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1631485872&Signature=G6oenzxuv9je6v~E1u59ouoYbpnm5BqPBSE0E3KCGLtjAL1j8Y5OYrxvdyPrwmA34O0FqHPZCHOvteWbbfG6h7KSXCgWTvyjBIHXZdDQXUA~JqSQukgOHLsB0yMs5miUtyYhik~ZBj6canqtxdKUK5rUT8RQqIWKZ9mSeR5HN5D6fIn1AqYAvEuo2k9CInfMxZC8mx-hYEGuhoK8ZXbxQTsP2N825kHb9Q13FoCoWsUFlc1lAoKBLLrWY1MrGnl1vFkhvu5CVcBAWuxLePJRv4k0oy8kBxSc5Xix6Mc~07rLelqtK4tf3trREajGXD4IPA2kK22cOzYEp9Xxj4Miw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA sayfasından erişilmiştir.

Louie, J.Y. (2013). The influence of culture and adoption status on the development of behavioral inhibition, anxiety, temperament and parental control. Doctor of Philosophy in Psychology, University Of California, Los Angeles.

Magnusson, D. & Stattin, H. (1998). Person-context interaction theories. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (p. 685–759). John Wiley & Sons Inc. 5 Nisan 2021 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=magnusson+%26+stattin&oeq= sayfasından erişilmiştir.

McCord, W., McCord, J. & Howard, A. (1961). Familial correlates of aggression in nondelinquent male children. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62(1), 79-93. 28 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.1037/h0045211> sayfasından erişilmiştir.

Mertler, C.A. & Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. Los Angeles, CA:Pyrczak Publishing. 28 Ağustos 2021 tarihinde http://bayes.acs.unt.edu:8083/BayesContent/class/Jon/ResourcesWkshp/DecisionTree_MertlerVannatta.pdf sayfasından erişilmiştir.

Metin, H. (2017). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Nelson, A. & Linder, J.R. (2008). The role of life events, coping style, college adjustment, and parent and peer relationship quality in predicting relational aggression in first-year college students. *Modern Psychological Studies*, 13(2), 32-49. 2 Mayıs 2021 tarihinde <https://scholar.utc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1146&context=mps> sayfasından erişilmiştir.

Oslu, E.C. (2020). *Ergenin algıladığı psikolojik kontrol ve özerklik desteği ile gelişimsel sonuçları arasındaki ilişkilerin sosyal problem çözme becerileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Ot, G.G. (2019). *The relationship between parental psychological control and preschoolers' social-emotional competence*. Master's Theses, Boğaziçi University, Institute for Graduate Studies in Social Sciences, İstanbul.

Perez, J.C. & Cumsille, P. (2012). Adolescent temperament and parental control in the development of the adolescent decision making in a Chilean sample. *Journal of Adolescence* 35 (2012) 659-669. 11 Ekim 2020 tarihinde [http://www.academia.edu/1006772/Adolescent temperament and parental control in the development of the adolescent decision making in a Chilean sample](http://www.academia.edu/1006772/Adolescent_temperament_and_parental_control_in_the_development_of_the_adolescent_decision_making_in_a_Chilean_sample) sayfasından erişilmiştir.

Pulat, N. (2011). *Ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolün ergenlerin depresyon, kaygı ve öfke belirtileri üzerindeki etkisi: Mükemmeliyetçiliğin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ragan, J. (2014). *Children coping with cancer: cross-sectional and prospective relations between parenting behaviors and children's coping*. Psychology Honors Research Thesis, Vanderbilt University, USA.

Raykov, T. & Marcoulides, G.A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis*. New York: Taylor & Francis Group. 25 Ağustos 2021 tarihinde <http://103.5.132.213:8080/jspui/bitstream/123456789/1293/1/An%20Introduction%20to%20Applied%20Multivariate%20Analysis.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Riso, D.R. & Hudson, R. (2000). *Enneagram ile kişilik analizi*. (G. Aksoy, Çev.). İstanbul: Butik.

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45, 1119–1142. 28 Nisan 2021 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Roth%2C+G.%2C+Assor%2C+A.%2C+Niemiec%2C+C.+P.%2C+Ryan%2C+R.+M.%2C+%26+Deci%2C+E.+L.+%282009%29.+The+emotional+and+academic+consequences+of+parental+conditional+Abai+ed+and+Emond+269+regard%3A+Comparing+conditional+positive+regard%2C+conditio+nal+negative+regard%2C+and+autonomy+support+as+parenting+practices.+Development+al+Psychology%2C+45%2C+1119%E2%80%931142.&btnG= sayfasından erişilmiştir.

Sayıl, M., Kındap Tepe, Y. & Kumru, A. (2019). Ebeveyn çatışması ve ergenin uyum sorunları arasındaki ilişkiler: Anne babanın kontrol uygulamalarının aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(83), 74-89. 21 Şubat 2021 tarihinde <https://www.psikolog.org.tr/assets/files/publications/1286/file2.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Sagrestano, L. M., McCormick, S. H., Paikoff, R. L. & Holmbeck, G. N. (1999). Pubertal development and parent-child conflict in low-income, urban, African American adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 9, 85–107. 13 Ekim 2020 tarihinde http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327795jra0901_5 sayfasından erişilmiştir.

Schaefer, E. S. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 226-235. 30 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.1037/h0041114> sayfasından erişilmiştir.

Schaefer, E. S. (1965a). Children's reports of parental behavior: An inventory. *Child Development*, 36, 413-424. 30 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.2307/1126465> sayfasından erişilmiştir.

Schaefer, E. S. (1965b). A configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 552-557. 30 Ocak 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.1037/h0022702> sayfasından erişilmiştir.

Selye, H. (1976). Forty years of stress research principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115, 53-56. 20 Nisan 2021 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1878603/pdf/canmedaj01483-0055.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Sherwood, J.K. (2006). *Parental depressed mood, psychological control, and adolescent behavior problems: Evidence of mediation?* Master's Theses, Louisiana State University, Agricultural and Mechanical College, Louisiana, Baton Rouge.

Shiner, R.L., Buss, K.A., McClowry, S.G., Putnam, S.P., Saudino, K.J. & Zentner, M. (2012). What is temperament now? Assessing progress in temperament research on the twenty-fifth anniversary of Goldsmith et al. (1987). *Child Development*, 6(4), 436-444. 8 Şubat 2021 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Shiner%2C+R.L.%2C+Buss%2C+K.A.%2C+McClowry%2C+S.G.%2C+Putnam%2C+S.P.%2C+Saudino%2C+K.J.+%26+Zentner%2C+M.+%282012%29.+What+is+temperament+now%3F+Assessing+progress+in+temperament+research+on+the+twenty-fifth+anniversary+of+Goldsmith+et+al.+%281987%29.+&btnG= sayfasından erişilmiştir.

Siegelman, M. (1965). College student personality correlates of early parent-child relationships. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 558-564. 7 Nisan 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.1037/h0022703> sayfasından erişilmiştir.

Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144. 4 Mart 2021 tarihinde <https://www.semanticscholar.org/paper/The-development-of-coping.-Skinner-Zimmer-Gembeck/0ee68e186ec7e6bf7b9ef6d9fb8e23808362581c?p2df> sayfasından erişilmiştir.

Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2008). Maladaptive perfectionism as an intervening variable between psychological control and adolescent depressive symptoms: A three-wave longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 22, 465-474. 11 Ekim 2020 tarihinde https://bartduriez.com/sites/default/files/PDF/2008_Soenens_et_al_JFP.pdf sayfasından erişilmiştir.

Soenens, B. & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30, 74-99. 13 Mart 2020 tarihinde https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2010_Soenens_Vansteenkiste_DevRev.pdf sayfasından erişilmiştir.

Soysal, Ö. (2017). *Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Steinberg, L. (2001). We know some things: parent-adolescent relations in retrospect and prospect. *Journal of Research Adolescence*, 11(1), 1-19. 7 Nisan 2021 tarihinde http://ss1.spletnik.si/4_4/000/000/349/967/steinberg-2001.pdf sayfasından erişilmiştir.

Steinberg, L. D. & Hill, J. P. (1978). Patterns of family interaction as a function of age, the onset of puberty and formal thinking. *Developmental Psychology*, 14(6), 683–684. 13 Ekim 2020 tarihinde <http://psycnet.apa.org/record/1979-28200-001> sayfasından erişilmiştir.

Strelau, J. (1989). The concept of temperament in personality research. *European Journal of Personality*, 1, 107-117. 12 Şubat 2021 tarihinde <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1002/per.2410010205> sayfasından erişilmiştir.

Strelau, J. & Zawadzki, B. (1995). The formal characteristics of behaviour- temperament inventory (fcb-ti): Validity studies. *European Journal of Personality*, 9, 207-229. 12 Şubat 2021 tarihinde <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1002/per.2410090304> sayfasından erişilmiştir.

Subaşı, A. & Çetin, M. (2017). Enneagram kişilik ölçeğinin geliştirilmesi güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(11), 160-181. 23 Ocak 2020 tarihinde <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/enneagram-kisilik-olcegi-toad.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Susman, E. J. & Rogol, E. (2004). Handbook of Adolescent Psychology. In R.M. Lerner & L. Steinberg (Eds), *Puberty and Psychological Development* (pp. 15-44). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, INC. 13 Ekim 2020 tarihinde <http://dl.uswr.ac.ir/bitstream/Hannan/132211/1/2004%20%20Handbook%20of%20adolescent%20psychology.pdf#page=30> sayfasından erişilmiştir.

Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri:Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59. 28 Şubat 2021 tarihinde <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120100000m000131.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Sümer, N. (2000). Yapısal Eşitlik Modelleri. *Türk Psikolojik Yazıları*, 3(6), 49-74. 24 Ağustos 2021 tarihinde <https://psycnet.apa.org/record/2006-04302-005> sayfasından erişilmiştir.

Sürücü, Ş. (2013). *Üstün yeteneklilerin psikolojik belirtileri, stres kaynakları ve stres karşısındaki tepkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikolojik Dergisi*, 10(34), 56-73. 26 Ocak 2020 tarihinde <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/stresle-basacikma-tarzlari-olcegi-toad.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Şen, H.N. (2020). *Adölesanlarda sağlığı geliştirme davranışlarının stresle başa çıkma ve öz-yeterlik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Şişman, S. (2012). Davranışsal inhibisyon sistemi/ davranışsal aktivasyon sistemi ölçeği' nin Türkçe' ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 32(2), 1-22. 25 Ocak 2020 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/404915> sayfasından erişilmiştir.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (1996). *Using multivariate statistics*. New York: Harper Collins College Publishers.

Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tepret, R.D. (2019). *The moderating role of autonomous related self in relationship between perceived psychological control and marital satisfaction*. Yüksek Lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Thomas, A., Chess, S. & Birch, H.G. (1970). The origin of personality. *Scientific American Inc*, 102-109. 7 Şubat 2021 tarihinde <https://www3.canyons.edu/faculty/rafterm/0%200lli%20Social%20Psychology%20-%20Spring%202014/Social%20Day%20Pages/Day%206%20Info%20Pages/1%201970-08-01%20The%20Origin%20of%20Personality%20-%20Thomas%20Chess%20Birch%20104-111.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Tiryaki, M.Z. & Tiryaki, K.B. (Eds). (2016). *İslam düşüncesinde mizaç teorileri*. Ankara: Nobel.

Triandis, H.C., McCusker, C. & Hui, C.H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006-1020. 13 Eylül 2021 tarihinde <https://psycnet.apa.org/buy/1991-12579-001> sayfasından erişilmiştir.

Triandis, H.C., Leung, K., Villareal, M. & Clack, F.L. (1985). Allocentric vs idiocentric tendencies: Convergent and discriminant validation. *Journal of Research in Personality*, 19, 395-415. 13 Eylül 2021 tarihinde <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/009265668590008X> sayfasından erişilmiştir.

Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Tomruk, Z. (2014). Akademisyenlerde stres kaynakları, stres durumunda ve stresle başa çıkmada gösterilen davranışların ilişkisi (Yakın Doğu Üniversitesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Towbes, L.C. & Cohen, L.H. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 199–217. 1 Mart 2021 tarihinde <https://sci-hub.se/10.1007/BF01537344> sayfasından erişilmiştir.

Tutuş, A. (2019). 11- 14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Uçar, M. E. & Konal, B. (2017). Yatay dikey bireycilik/toplulukçuluk büyük beşli kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 589-604. 10 Eylül 2021 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/Mehmet-Ucar-14/publication/319242565_YATAY_DIKEY_BIREYCILIKTOPLULUKCULUK_BUYUK_BESLI_KISILIK_OZELLIKLERI_VE_BENLIK_SAYGISI_ARASINDAKI_ILISKILER_RELATIONSHIPS_BETWEEN_VERTICAL_AND_HORIZONTAL_INDIVIDUALISM_COLLECTIVISM_BIG-FIVE_PERSONALITY_/links/599d54dc45851574f4b2ad93/YATAY-DIKEY-BIREYCILIK-TOPLULUKCULUK-BUYUK-BESLI-KISILIK-OZELLIKLERI-VE-BENLIK-SAYGISI-ARASINDAKI-ILISKILER-RELATIONSHIPS-BETWEEN-VERTICAL-AND-HORIZONTAL-INDIVIDUALISM-COLLECTIVISM-BIG-FIVE-PERSONA.pdf sayfasından erişilmiştir.

Ulusoy, M.D., Özcan Demir, N. & Görgün Baran, A. (2005). Ebeveynin çocuk yetiştirme biçimi ve ergen problemleri: Ankara ili örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(3), 367-386. 6 Nisan 2021 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/256393> sayfasından erişilmiştir.

Vansteenkiste, M., Zhou, M. M., Lens, W. & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 97, 468–483. 2 Şubat 2021 tarihinde <https://core.ac.uk/download/pdf/208546681.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Wolchick, S. A. & Sandler, I. N. (Eds.). (1997). *Handbook of children's coping: Linking theory intervention*. New York: Plenum. 24 Nisan 2021 tarihinde [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Om1yBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=Wolchick,+S.+A.+%26++Sandier,+I.+N.+\(Eds.\).+\(1997\).+Handbook+of+children%27s+coping:+Linking+theory+intervention.+New+York:+Plenum.&ots=fM5BMQ7HRW&sig=HJ1er4w2pzMYWdaezSx8viX28P0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=Om1yBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT22&dq=Wolchick,+S.+A.+%26++Sandier,+I.+N.+(Eds.).+(1997).+Handbook+of+children%27s+coping:+Linking+theory+intervention.+New+York:+Plenum.&ots=fM5BMQ7HRW&sig=HJ1er4w2pzMYWdaezSx8viX28P0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) sayfasından erişilmiştir.

Xin, G., Bilei, D., Shuhui, F. & Shufen, X. (2018). The joint effects of paternal and maternal psychological control and children temperament on children problem behaviors: Diathesis stressor differential susceptibility. *Psychological Development and Education*. 14 Ekim 2020 tarihinde http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTotat-XLFZ201801004.htm sayfasından erişilmiştir.

Yeşilyurt, N. (2017). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, E.D., Gençer, A.G. & Aydemir, Ö. (2011). Tarihsel bir sistemin yeni bir mizaç modeline evrimi: Dokuz tip mizaç modeli. *Anatolion Journal of Psychiatry*, 12(2), 165-166. 22 Aralık 2019 tarihinde https://scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=Y%C4%B1lmaz%2C+E.D.%2C+Gen%C3%A7er%2C+A.G.+%26+Aydemir%2C+%C3%96.+%282011%29.+Evolution+of+a+historical+system+to+a+new+temperament+model%3A+Nine+Types+Temperament+Model.+Anatolion+Journal+of+Psychiatry%2C+12%282%29%2C+165-166.&btnG=sayfasından erişilmiştir.

Yılmaz, E.D., Aydemir, Ö., Kesebir, S., Örek, A., ... Bilici, M. (2014). Dokuz tip mizaç ölçeği' nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 115-137. 22 Aralık 2019 tarihinde <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/viewFile/2956/632> sayfasından erişilmiştir.

Yılmaz, E.D., Ünal, Ö., Palancı, M., Kandemir, M., Örek, A., ... Selçuk, Z. (2015). Dokuz tip mizaç ölçeği ergen (DTMÖ-E) formunun geçerlik- güvenilirliği ve ergenlerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile mizaç tipleri arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 361-381. 22 Aralık 2019 tarihinde <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/4392> sayfasından erişilmiştir.

Yılmaz, E.D. & Selçuk, Z. (2018). *Ebeveyn Benim*. İstanbul: Mizmer.

Yılmaz, N. (2016). *Ergenlerde problemli internet kullanımının yordayıcıları olarak stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yücedağ, Ş. (1994). *Ergenlik dönemi problemleri ile ana baba tutumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zetner, M. & Bates, J. (2008). Child temperament: An integrative review of concepts, research programs and measures. *European Journal of Developmental Science*, 2(1/2), 7-37. 22 Aralık 2019 tarihinde <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.598.1517&rep=rep1&type=pdf> sayfasından erişilmiştir.

EKLER



EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırma ortaokul öğrencilerinin ana ve babalarından algıladıkları psikolojik kontrol, strese verilen tepkiler ve mizaçlarını değerlendirmeye yöneliktir. Aşağıda bazı kişisel bilgiler bulunmaktadır. Lütfen size uygun seçeneği işaretleyiniz ve ilgili sorulara cevap veriniz. Lütfen formda yazılan bütün sorulara cevap veriniz. Vereceğiniz cevaplar yalnızca bilimsel amaçlı ve toplu olarak değerlendirilecektir. Araştırmaya vereceğiniz katkılar için çok teşekkür ederim.

1. Yaşadığınız Şehir Adı: Nevşehir () Diyarbakır ()
2. Okulunuzun Adı:.....
3. Kaçınıcı Sınıf Olduğunuz: 7.Sınıf () 8.Sınıf ()
4. Yaşınız:
5. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()
6. Anne babanızla birlikte/aynı evde mi yaşıyorsunuz? Evet () Hayır ()
7. Kaç kardeşiniz var: Kaçınıcı çocuksunuz:.....
8. Anneniz: Sağ () Ölü () Babanız: Sağ () Ölü ()
9. Anneniz: Öz () Üvey () Babanız: Öz () Üvey ()
10. Anne ve Babanız: Birlikte () Ayrı yaşıyor () Boşanmış ()
11. Anne Eğitim Durumu:
Okuryazar değil ()
Okuryazar ()
İlkokul mezunu ()
Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu ()
Ön Lisans-2 yıllık üniversite mezunu ()
Lisans- 4 Yıl veya üstü üniversite mezunu ()
12. Baba Eğitim Durumu:
Okuryazar değil ()
Okuryazar ()
İlkokul mezunu ()
Ortaokul mezunu ()
Lise mezunu ()
Ön Lisans-2 yıllık üniversite mezunu ()
Lisans- 4 Yıl veya üstü üniversite mezunu ()
13. Annenizin mesleği:.....
14. Babanızın mesleği:.....

EK-2: Psikolojik Kontrol Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Aşağıda **annenizin** sizinle ilişkisinde söz konusu olabilecek bazı davranışları yer almaktadır. Lütfen bu davranışların anneniz için ne oranda geçerli olduğunu size uyan sayıyı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere cevap veriniz. Teşekkür ederim.

	Annemin Özelliklerine Hiç Benzemiyor	Annemin Özelliklerine Biraz Benziyor	Annemin Özelliklerine Benziyor	Annemin Özelliklerine Çok Benziyor
1. Eğer onu utandıracak bir şey yaparsam, beni görmezden gelmeye çalıştığı olur.	1	2	3	4
2. Eğer bazı şeyleri onun gibi düşünmezsem bana soğuk davrandığı olur.	1	2	3	4
3. Yapmamam gerektiğini düşündüğü bir şeyi yaptığımda bana kendimi suçlu hissettirdiği olur.	1	2	3	4
14. Ne zaman bir şey anlatmaya çalışsam konuyu değiştirdiği olur.	1	2	3	4
15. Beni yok saydığı olur (beni bırakıp yürüyüp gittiği, beni dikkate almadığı zamanlar).	1	2	3	4
16. Herhangi bir şey hakkındaki hislerimi ve düşüncelerimi değiştirmeye çalıştığı olur.	1	2	3	4

(Örnek Maddeler)

Aşağıda **babanızın** sizinle ilişkisinde söz konusu olabilecek bazı davranışları yer almaktadır. Lütfen bu davranışların babanız için ne oranda geçerli olduğunu size uyan sayıyı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere cevap veriniz. Teşekkür ederim.

	Babamın Özelliklerine Hiç Benzemiyor	Babamın Özelliklerine Biraz Benziyor	Babamın Özelliklerine Benziyor	Babamın Özelliklerine Çok Benziyor
1. Eğer onu utandıracak bir şey yaparsam, beni görmezden gelmeye çalıştığı olur.	1	2	3	4
2. Eğer bazı şeyleri onun gibi düşünmezsem bana soğuk davrandığı olur.	1	2	3	4
3. Yapmamam gerektiğini düşündüğü bir şeyi yaptığımda bana kendimi suçlu hissettirdiği olur.	1	2	3	4
14. Ne zaman bir şey anlatmaya çalışsam konuyu değiştirdiği olur.	1	2	3	4
15. Beni yok saydığı olur (beni bırakıp yürüyüp gittiği, beni dikkate almadığı zamanlar).	1	2	3	4
16. Herhangi bir şey hakkındaki hislerimi ve düşüncelerimi değiştirmeye çalıştığı olur.	1	2	3	4

EK- 3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyunuz. Lütfen her maddeye cevap veriniz. Teşekkür ederim.

Sizi ne kadar tanımlıyor				
	%0	%30	%70	%100
Bir sıkıntımda olduğunda.....				
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
25- “keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	()	()	()	()
28-“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

EK-4: Davranışsal İnhibisyon Sistemi/ Davranışsal Aktivasyon Sistemi Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Bu testteki her madde, insanların kendilerinden bahsederken kullandıkları bazı ifadeleri tanımlamaktadır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve size ne kadar uygun olup olmadığına karar veriniz. Her madde için, **4 seçenekten (Tamamen katılıyorum, Biraz katılıyorum, Biraz katılmıyorum, Hiç katılmıyorum)** sizi en iyi tarif eden seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiç bir maddeyi boş bırakmayınız ve her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz. Cevaplarınızın tutarlı olup olmayacağından endişe duymadan her maddeyi tek bir maddeymiş gibi cevaplayınız. Lütfen olabildiğince dürüst olunuz ve samimi cevaplar veriniz. Teşekkür ederim.

1- Bir insanın ailesi, hayatındaki en önemli şeydir.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

2- Başıma kötü bir şey gelmek üzere olsa bile, nadiren korkarım veya sinirlenirim.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

3- İstediğim şeyleri elde etmek için, her yolu denerim.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

4- Bir şeyi yapmakta iyiysen, onu devam ettirmeyi severim.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

5- Eğlenceli olacağını düşündüğüm yeni şeyleri denemeye her zaman istek duyarım.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

20- Heyecan ve yeni duygular yaşamayı çok isterim.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

21- Bir şeyi elde etmeye çalıştığım zaman “kural tanımam”.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

22- Arkadaşlarıma kıyasla çok az korkum vardır.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

23- Bir yarışmayı kazanmak beni heyecanlandırırdı.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

24- Hata yapmaktan endişelenirim.

1=Tamamen katılıyorum 2= Biraz katılıyorum 3= Biraz katılmıyorum 4= Hiç katılmıyorum

EK-5: Üniversite Etik Kurul İzni



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Bilal YAZAR

“Ana Babadan Algılanan Psikolojik Kontrol ile Strese Verilen Tepkiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Mizacın Aracılık Rolü” başlıklı 2020/09-61 protokol numaralı başvuru 21.10.2020 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden b14e5bbe-927c-420a-8a20-c85164d22f98 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Adres:tarih Bölümü
Tel:2882194

Bilgi için: Fen Edebiyat Fak
Fax:2882125
WEB: www.aksaray.edu.tr

EK-6: Tez Değerlendirme Formu

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Bilal YAZAR		EVET
Kapak		X
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	X
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	X
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	X
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	X
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğrumu?	X
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	X
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	X
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	X
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	X
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	X
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	X
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	X
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	X
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	X
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	X
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	X
Atıf Yöntemi		APA 6 (X) CMS ()
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	X
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	X
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	X
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	X
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	X
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	X
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	X
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	X

Bu tezin tarafımdan “Tez yazım kuralları” okunarak dikkatlice hazırlanmış olduğunu ve doğabilecek her türlü olumsuzluktan sorumlu olacağımı kabul ederim.

Öğrencinin imzası