

**T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ*SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**17 AĞUSTOS 1999 MARMARA DEPREMİNİ YAŞAYANLARIN
STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI İLE DENETİM ODAKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

144552

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NASIR BEYAZ

ANA BİLİM DALI: EĞİTİM BİLİMLERİ

KOCAELİ,2001

**17 AĞUSTOS 1999 MARMARA DEPREMİNİ YAŞAYANLARIN
STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI İLE DENETİM ODAKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ* SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

17 AĞUSTOS 1999 MARMARA DEPREMİNİ YAŞAYANLARIN STRESLE
BAŞA ÇIKMA YOLLARI İLE DENETİM ODAKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

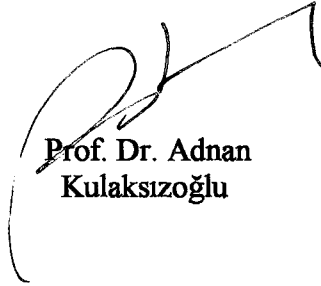
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: NASIR BEYAZ

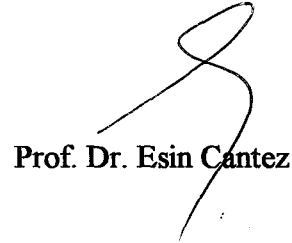
Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Tarih ve No: 12.09.2001, 2001/12



Prof Dr. İlkyay Kasatura



Prof. Dr. Adnan
Kulaksızoğlu



Prof. Dr. Esin Cantez

KOCAELİ, 2001

ÖNSÖZ

İnsanlık tarihinin yaşadığı en büyük felaketlerden biri olan, 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi belleklerimizden asla silinmeyecek. Felaket sonrasında insanlara yardımcı olabilmek benim için çok önemliydi. Bu sırada çalıştığım kurum ve UNICEF' in işbirliği ile deprem bölgesinde uygulanan bir projeye hemen dahil olup iki yıl boyunca deprem yaşayan bireylere psikolojik destek sunmaya çalıştım.

Bu ortamda master tezimin konusunu belirleme aşamasındaydım. Depremi yaşayan bireylerden bazıları yaşadıkları sıkıntılarla mücadele ederken bir kısmının bu mücadeleyi göstermemesi bana ilginç görünmekte idi. Bu durumu tez konum olarak araştırma isteğimi danışman hocam Prof. Dr. İlkay Kasatura' ya açıkladığımda bana bu konuyu seçmemin uygun olacağını belirterek destek verdi. Ve böylece severek, isteyerek ve heyecan duyarak yapmış olduğum bu araştırma gerçekleşmiş oldu. Bu araştırmayı öncelikle depremde yaşamını yitirmiş tüm insanların anılarına ithaf ediyorum.

Araştırmanın yürütülmesinde ve rapor haline getirilmesinde birçok kişinin emeği geçmiştir.

Konuyu seçmemde ve çalışmamın tüm aşamalarında yol gösterici olan, katkılarda bulunan tez danışmanım, sevgili hocam, Prof. Dr. İlkay Kasatura' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışma yürütülürken en zor günlerini yaşamalarına rağmen envanterleri içtenlikle yanıtlayan deprem mağdurlarına gönül dolusu teşekkürler.

Araştırmamın başından itibaren bana maddi ve manevi desteğini bir an için bile esirgemeyen aileme ve kader arkadaşım sevgili Figen'e, Envanterlerin uygulanması aşamasında bana destek veren tüm psikolojik danışman arkadaşlarıma en içten teşekkürler.....

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	IV
TABLolar.....	V

BÖLÜM I

GİRİŞ.....	1
17 Ağustos 1999 Marmara Depremine genel bir bakış.....	1
Problem.....	2
Araştırmanın Amacı.....	4
Alt Problemler.....	5
Araştırmanın Gerekçesi Ve Önemi.....	6
Sayıtlılar.....	8
Sınırlılıklar.....	8
Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	11
Travma kavramı ve kuramsal açıklamalar.....	11
Travma sonrası stres tepkileri.....	12

Travma Sonrası Stres Bozukluğu	13
Stres Kavramı İlgili Kuramsal Açıklamalar	14
Stres sürecinin aşamaları.....	15
ABC Stres Modeli	17
Etkileşimsel Model.....	18
Stres verici negatif yaşam olayları.....	19
Stresle Başa Çıkma ile ilgili kuramsal açıklamalar.....	19
Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	20
Denetim Odağı Kavramı ve kuramsal açıklamalar.....	23
İçsel Denetim.....	24
Dışsal Denetim.....	24
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	27
I- Travma, Stresle Başa Çıkma Ve Denetim Odağı İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	27
II-Travma, Stresle Başa Çıkma Ve Denetim Odağı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar.....	31

BÖLÜM III

YÖNTEM	35
Evren ve Örneklem	35
Araştırmanın Modeli.....	35
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	36
Rotter'in İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)	36
Rotter'in İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği RİDKOÖ'nin Güvenirliği	37
Rotter'in İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği RİDKOÖ'nin Geçerliği	37
Ülkemizde RİDKOÖ üzerinde yapılan çalışmalar.....	38
Güvenirlik Çalışması	38
Geçerlik Çalışması	39
Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (SBÇYÖ)	39
SBÇYÖ'nin Alt Ölçek Tanımları	40
SBÇYÖ'nin Puanlanması	42
SBÇYÖ ile ilgili yapılan araştırmalar.....	42

Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (SBCYO)'nin Güvenirliği	44
Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (SBCYO)'nin Geçerliliği	44
Kişisel Bilgi Formu	45
VERİLERİN TOPLANMASI	45
VERİLERİN ANALİZİ	45

BÖLÜM IV

BULGULAR	47
I- Bireysel Özellikler ile Başa çıkma stratejileri ve Denetim Odakları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	48
II- Stresle Başa çıkma ile Denetim Odakları arasındaki ilişkiye yönelik Bulgular	51
YORUM	61
I- Bireylerin Kişisel Özellikleri ile Başa çıkma Stratejileri ve Denetim Odakları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma Yorumu	61
II- Stresle Başa çıkma Stratejileri ile Denetim Odakları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu	62

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER	65
KAYNAKLAR	68
EKLER	77

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi yaşayan bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odakları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaçla denetim odağı ve bazı sosyodemografik özelliklerin stresle başa çıkmayı yordamadaki rolleri incelenmiştir.

Araştırma depremden 8 ay sonra gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya ikiyüz on yetişkin (110 erkek 100 kadın, 16 ve 44 yaşları arasında) katılmıştır.

Üç bölümden oluşan anket çalışmaya katılanlara bireysel olarak uygulanmıştır. Çalışmaya katılanların depremden sonra yaşadıkları sıkıntılar ile başetmekte kullandıkları başa çıkma yollarını belirlemek üzere Başa Çıma Yolları Ölçeği (Ways Of Coping) kullanılmıştır. Katılımcıların denetim odağı düzeylerini ölçmek içinse Rotter' in İç- Dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmaya katılanların en fazla kullandıklarını belirttikleri strateji problem çözme yaklaşımı ile kaderci yaklaşımdır. Kaderci yaklaşımı ile çaresizlik yaklaşımı düzeyleri kadınlarda, erkeklere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılanların başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Araştırmaya katılanların problem çözme yaklaşımı ve sosyal destek arama düzeyleri ile dışsal denetim düzeyleri arasında negatif, içsel denetim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna karşın kaderci yaklaşım ve çaresiz yaklaşım düzeyleri ile dışsal denetim düzeyleri arasında pozitif, içsel denetim düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler : Stres, Denetim Odağı, Stresle Başa Çıkma, Travma, Deprem

ABSTRACT

The purpose of this work is to study the relation between the ways of coping strategies used in the stressful life of the individuals experienced the Marmara earthquake on 17 August 1999 and the focused of the control. With this purpose the roles of being exposed to earthquake, focus of supervision, negative phenomena in the life experienced after the earthquake and other socio- demographical features influencing the coping with the strategies have been studied.

This study has been realized after 8 months after the earthquake. Two hundred ten adults have been included (110 male and 100 female participants aged between 16 and 44) in this study.

This inquiry consisting of three sections has been applied to the participants in an individual manner. The Scale for the Ways of Coping aiming to determine the distresses of the participants experienced after the earthquake and the ways of coping used to accomplish them has been used. As for the measuring the level of the control focus of the participants, the internal – external Control Focus Scale of Rotter has been used.

The strategies pointed out mostly by the participants to be used are the approaches basing on problem focused / optimist approach and fatalistic approach. The levels for the fatalistic and inevitable approaches was observed meaningfully high in the female participants in comparison to the male participants.

Key Words : Stress, Focus Of Control, Copping Stress, Trauma, Earthquake

TABLULAR

Sayfa no

Tablo- 1. Bireylerin cinsiyet değişkenine göre dağılım yüzdeleri.....	35
Tablo- 2. Bireylerin yaş değişkenine göre dağılım yüzdeleri.....	36
Tablo - 3. Bireylerin stresle başa çıkma stratejilerine ilişkin ortalama standart sapma puanları.....	47
Tablo - 4. Bireylerin denetim odağı düzeylerine ilişkin ortalama standart sapma puanları.....	47
Tablo -5. Stresle başa çıkma yollarının cinsiyete ilişkin ortalama standart sapma ve t- değeri ile anlamlılık düzeyleri.....	48
Tablo - 6. Denetim odağı puanlarının cinsiyete ilişkin ortalama standart sapma ve t- değeri ile anlamlılık düzeyleri.....	49
Tablo -7. Stresle başa çıkma stratejilerinin yaş gruplarına ilişkin ortalama standart sapma ve F- değeri ile anlamlılık düzeyleri.....	50
Tablo -8. Denetim odaklarına göre yaş gruplarına ilişkin ortalama standart sapma ve F - değeri ile anlamlılık düzeyleri.....	51
Tablo -9. Problem çözme yaklaşımı ile iç denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	52
Tablo -10. Problem çözme yaklaşımı ile dış denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	53
Tablo -11. Kaderci olma yaklaşımı ile iç denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	54
Tablo -12. Kaderci olma yaklaşımı ile dış denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	54
Tablo -13. Çaresiz olma yaklaşımı ile iç denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	55
Tablo -14. Çaresiz olma yaklaşımı ile dış denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	56

Tablo –15. Sosyal destek alma yaklaşımı ile iç denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	57
Tablo –16. Sosyal destek alma yaklaşımı ile dış denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	58
Tablo –17. Kaçınma yaklaşımı ile iç denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	59
Tablo –18. Kaçınma yaklaşımı ile dış denetim odağı düzeyleri arasındaki korelasyon katsayıları.....	59
Tablo –19. Denetim odaklı davranışın başa çıkma yöntemleri ile ilişkisini açıklayan regresyon modeli denklemi.....	60



BÖLÜM I

GİRİŞ

17 Ağustos 1999 Marmara Depremine Genel Bir Bakış

Marmara bölgesinde 17 Ağustos 1999'da meydana gelen depremde resmi açıklamalara göre 17.840 kişi yaşamını yitirmiş 43.953 kişi yaralanmış, 505 kişi ise sakat kalmıştır. Merkez üssü gelişmiş endüstri bölgeleri olan, Richter ölçeğine göre 7.4 şiddetindeki bu depremde, 285.211 konut ve 42.902 iş yeri hasara uğramış, tahminen 600.000 kişi evsiz kalmıştır. 17 Ağustos depremi etkilediği alan bakımından dünyanın en geniş alanlı depremi durumundadır. "Yüzyılın felaketi" olarak adlandırılan bu depremde Kocaeli ve Sakarya başta olmak üzere, Marmara bölgesinde yer alan sekiz ilde çok ciddi yıkım ve hasar meydana gelmiştir.

Deprem sırasında bir çok kişi ölümle karşı karşıya kalmış, ciddi biçimde yaralanmış, uzun süre enkaz altında kalmış, bu arada başkalarının yaralanmalarına ya da ölümlerine tanık olmuştur. Bu insanlar ailelerinden kişileri, dostlarını ve komşularını evlerindeki eşyaları yitirerek, sevdiklerinden ayrı düşerek toplumsal ve kişisel yaşamları yıkıma uğrayarak büyük bir travma yaşamışlardır.

Deprem ve bunun yarattığı yıkım insanların günlük deneyimlerinin çok ötesindedir. Deprem önceden kestirilemez olması ve o anda yaşanan çaresizlik hissi, kişilerin üzerindeki etkisini daha da arttırmaktadır. 17 Ağustos depreminin şiddeti, etkilediği bölgenin büyüklüğü, yarattığı yıkım ve kayıplar, uzun süre devam eden artçı depremler, geciken kurtarma çalışmaları, depremzedelerin karşılaştığı barınma gibi sorunlar bu felaketin etkisini önceden karşılaşılan benzer felaketlerin çok üstüne çıkarmıştır (Erol ve Öner, 1999)¹.

Doğal afetler ve beraberinde gelebilen kayıplar beklenmeyen olaylardır. Bunları yaşayan topluluklarda kısa ya da uzun dönemli psikolojik etkiler

¹ Neşe Erol ve Özgür Öner., **Travmaya Psikolojik Tepkiler Ve Bunlara Yaklaşım.** Türk Psikoloji Bülteni, Deprem Özel Sayısı. No: 5, 1999, s. 14, 40-48

biraktırmaktadır. Korku, kaygı, suçluluk, öfke, gerginlik ve umutsuzluk bu dönemin en belirgin duygularıdır.

PROBLEM

Stres veren bu gibi durumlarla karşılaşıldığında, birey zararı azaltmak ya da durumdan yararlı çıkabilmek için, elindeki başa çıkma yolları seçeneklerini fiziksel sosyal ve psikolojik kaynakları ışığında değerlendirir. Bu aşamada kişinin sahip olduğu fiziksel güç, sosyal destek, kontrol duygusu, kendine güven, bilişsel yetenekler, inançlar gibi kişisel kaynaklar, başa çıkma şeklini belirleyici özelliklerdir. (Alkan, 1999)¹.

Bir kişinin önemli bir stresten kurtulma kapasitesini belirleyen önemli faktörler arasında; stresin doğası, kişi tarafından veya başkası tarafından stresin yetkin bir şekilde ele alınması, kişinin önceki başa çıkma becerileri, kişinin kendisine, stres kaynağına ve geleceğe olan yaklaşımı, iç enerjilerini kontrol ederek gereken işlevler için yönlendirebilmesi, strese saplanıp kalmaması, var olan kaynakları kullanma becerisi ve onu destekleyen sistemlerin varlığı ve bu desteğin kalitesi yer alır. Burada başa çıkma becerilerinin önemi açıktır. (Erol ve Öner, 1999)²

Belirtilen görüş ve düşüncelerden hareketle, 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi yaşamış bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

Bireylerin karşılaştıkları stresle başetmede gösterdikleri davranış ve tercihleri önemlidir. Bu anlamda bireylerin içinde yaşadığı toplumla etkileşimlerinde gösterdikleri uyumun farklı olduğu, bu farklılığın bireyin gücünü kendine özgü biçimde kullanmasından kaynaklandığı söylenebilir. Birey gücünü kullanabildiği, mücadele edebildiği ölçüde zorluklarla başedebilir.

Bireyler sürekli biçimde, değişen yaşam koşullarına uymaya çalışırlar. Yani mücadelenin gerektirdiği şartlara bedensel yapılarını, fizyolojik organizasyonlarını ve davranışlarını değiştirerek uyarlar (Baltaş ve Baltaş, 1987). İnsanların yaşadığı stresin büyük bir bölümü, onların yaşananlara verdikleri anlamla ilişkilidir. Çoğu zaman

¹ Neşe Ü. Alkan, 1995 Dinar Depremi. Türk Psikoloji Bülteni; Deprem Özel Sayısı No:14, 1999,s. 59-60

² Neşe Erol, & Özgür Öner, . Travmaya Psikolojik Tepkiler Ve Bunlara Yaklaşım. Türk Psikoloji Bülteni, Deprem Özel Sayısı. No:14, 1999, s. 40-48

büyük bir bölümü, onların yaşananlara verdikleri anlamla ilişkilidir. Çoğu zaman bireyin kişilik yapısı da kendi başına stres yaratıcı olabilir (Şahin, 1994)¹.

Yaşanan stresle başa çıkmada bireylerin kullandıkları stratejiler onların kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle bireyin kişiliğinin ve kişilik özelliklerinin açıklanması önem kazanmaktadır. Öte yandan stres kaynaklarının hızla arttığı günümüzde bireyin stres kaynakları ile nasıl başedebileceği, yaşamla mücadelesinde hangi tutum ve davranışları sergileyerek daha mutlu olabileceği ve yaşamını nasıl anlamlı hale getirebileceği gibi sorular gittikçe önem kazanmaktadır.

Normal ve sağlıklı davranışların temel özelliği bireyin çevresinde karşı karşıya kaldığı çeşitli stres durumlarıyla etkin bir biçimde başedebilmesidir. İnsan yaşamı boyunca sürekli biçimde sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Bunlarla başa çıkması, bireyin belirli bir etkinlik düzeyini sürdürebilmesine ve problem çözebilme yeteneğine bağlıdır (Geçtan, 1993)².

Yaşamı daha mutlu ve başarılı hale getirebilmek için , bize sıkıntı ve üzüntü verme olasılığı bulunan stres faktörlerini tamamen ortadan kaldıramamız mümkün değildir. Yaşadığımız sürece, hastalıklar da, ölüm de, yenilgiler de, başarısızlıklar da var olacaktır. Savaş vermemiz, üzerinde düşünmemiz gereken olayları yaşamdan soyutladığımız zaman, yaşam çok tekdüze ve mutluluk vermeyen bir hale bürünürdü. Bu durumda önemli olan heyecansal stresle karşılaşmak değil, beklenmedik ve bizi sıkıntıya sokabilecek olaylardan en az heyecan duymayı öğrenerek, bu olaylar karşısında kendimizi güçlü bir hale getirebilmektir (Kasatura, 1998)³.

Bu araştırma, bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgilidir.

Psikopatolojide başlatıcı bir faktörün varlığının yaygın biçimde kabul edilmesi, stres verici olaylar karşısında bireylerin tutumlarını ve gösterdikleri başa çıkma davranışlarını önemli bir inceleme konusu haline getirmiştir. Yapılan

¹ Nesrin H. Şahin, **Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara: 1999

² Engin Geçtan, **Psikanaliz Ve Sonrası**. İstanbul Remzi Kitabevi, 1993, s. 145.

³ İlky Kasatura, **Kişilik Ve Özgüven**. Psikoloji Dizisi: no: 4. İstanbul: Evrim Yayınları, 1998, s.

kavramsallaştırmalar arasında, bazı kişilik faktörlerinin de bu süreçte rol oynayabileceği yer tutmaktadır. Örneğin denetim odağı (locus of control) bu bağlamda çok sayıda araştırmaya konu olmuştur. Uzun zamandır psikopatolojiyle ilişkisi üzerinde durulan denetim odağı inancı, bireylerin geçmişlerindeki pekiştirici yaşantılarına dayalı olarak davranışlarının sonuçlarını kendi kontrollerine veya kendilerinin dışındaki güçlerin (şans, tanrı, kader v.b) kontrollerine bağlamaları sonucu oluşan bir özelliktir (Dağ, 1992)¹.

Denetim odağı inancının, stresli yaşam olayları karşısında, bireylerin tepkisi için bir ipucu olabileceği ve bu alanın araştırmaya açık olduğu, yapılan bazı çalışmalarda gündeme gelmiştir. Bu durumda iç-dış denetim odağı inancı bir kişilik eğilimi olarak ele alındığına göre; bu eğilimin diğer bazı kişilik özellikleri gibi, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinde farklılaşmaya yol açabileceği düşünülmüştür. Araştırmada denek olarak alınan 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi yaşamış bireylerin yoğun stresli olaylar karşısında ne tür başa çıkma stratejilerini kullandıkları, bir kişilik özelliği olan iç- dış denetim odağı inancının başa çıkma stratejilerinin seçiminde ne derece etkili olduğu önem taşımaktadır.

Bu çalışma bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bireylerin denetim odağı düzeylerine bağlı olarak farklılık gösterdiği, denetimi içten alan bireylerin stres yaşantılarında olumlu başa çıkma stratejilerini kullandıkları, buna karşın denetimi dıştan alan bireylerin ise stres yaşantılarında olumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları varsayımı ile yapılmıştır.

Belirtilen görüş ve düşüncelerden hareketle, 17 ağustos 1999 Marmara Depremi yaşamış bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın genel amacı 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi yaşamış bireylerin kullandıkları Stresle Başa çıkma stratejilerini ele almak ve Denetim Odağının başa çıkma stratejileri üzerindeki rolünü incelemektir.

¹ İhsan Dağ, **Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük Ve Psikopatoloji İlişkileri**, Psikoloji Dergisi, No: 27, 1992, s. 1-9

Problem Cümlesi

17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşamış bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri denetim odaklarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Alt Problemler

Yukarıda genel çerçevesi verilen araştırma problemine bağlı olarak, daha özel düzeyde cevap aranan sorular alt problemler halinde aşağıda sunulmuştur.

1. 17 Ağustos 1999 Marmara depremini yaşayanların kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri cinsiyetlerine göre, anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. 17 Ağustos 1999 Marmara depremini yaşayanların Denetim Odağı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. 17 Ağustos 1999 Marmara depremini yaşayanların kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. 17 Ağustos 1999 Marmara depremini yaşayanların Denetim Odakları yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. 17 Ağustos 1999 Marmara depremini yaşayanların stresle başa çıkma stratejilerinden problem çözme yaklaşımını kullanmaları ile denetim odakları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşayanların stresle başa çıkma stratejilerinden kaderci yaklaşımı kullanmaları ile denetim odakları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşayanların stresle başa çıkma stratejilerinden çaresizlik yaklaşımını kullanmaları ile denetim odakları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

8. 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşayanların stresle başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama yaklaşımını kullanmaları ile denetim odakları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

9. 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşayanların stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma yaklaşımını kullanmaları ile denetim odakları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

Ülkemizde afetler sonrası psikolojik durumu inceleyen çalışmalar henüz çok yenidir. Depremler, seller ve buna benzer doğal felaketler, bunları yaşayan topluluklarda kısa yada uzun dönemli psikolojik etkiler bırakmaktadır. İlk günlerde yaşanan son derece doğal olan ve zamanla azalan korku, panik, donmuşluk halinden sonra uzun vadede depremin etkilerini araştırmak önemlidir. Deprem gibi bir felaketten sonra uzun vadede ilk anlarda yaşanan bu kısa süreli tepkilerden sonra yaşanan kayıplar, deprem yaşamış olmanın getirdiği sosyal ve fiziksel zorluklar ile depremin etkisi kendini hissettirmektedir. (Alkan, 1999)¹

Stres veren bir durumla karşılaşıldığında kişi zararı azaltmak ya da durumdan yararlı çıkabilmek için elindeki başa çıkma yolları seçeneklerini fiziksel, sosyal ve psikolojik kaynakları ışığında değerlendirir. Bu aşamada kişinin sahip olduğu fiziksel güç sosyal destek kontrol duygusu, kendine güven, bilişsel yetenekler, inançlar gibi kişisel kaynaklar başa çıkma şeklini belirleyici özelliklerdir. Başa çıkma stresli bir durum tarafından yaratılan içsel ya da dışsal taleplerin azaltılması, üstesinden gelinmesi ya da tahammül edilmesini sağlayan davranışsal ve bilişsel çabaların tümüdür. Başa çıkma stratejilerinin, iki temel fonksiyonu vardır; duyguların düzenlenmesi ve rahatsızlığa probleme yönelik başa çıkma stratejilerinde ise kişi durumu kontrol edilebilir olarak değerlendirir ve direkt olarak strese sebep olan probleme müdahale etmeye yönelik çabalara girer (Alkan, 1999)²

Marmara depreminden sonra yapılan bu çalışma, ülkemizde depremden sonra başa çıkma yollarını inceleyen ilk çalışmalardan biridir.

Bireyin kendini ve diğer insanları değerlendirmesi, karşılaştığı olayları algılama biçimi, bu olaylar üzerinde kişisel kontrolün olup olmadığına ilişkin düşüncesi yaşamla baş etmede geliştirdiği tepkilerini bilmenin, onu tanımada yardımcı olacağı düşünülmüştür. Böyle bir düşünceden yola çıkılarak bu konu incelenmiştir.

¹ Neşe Ü. ALKAN, 1995 Dinar Depremi. Türk Psikoloji Bülteni; Deprem Özel Sayısı No: 14, 1999, s. 59-60

² Neşe Ü. ALKAN, 1995 Dinar Depremi. Türk Psikoloji Bülteni; Deprem Özel Sayısı No: 14, 1999, s. 59-60

Psikolojik rahatsızlıklarda başlıca bir stresörün varlığının yaygın biçimde kabul edilmesi, bireyin stres verici olaylar karşısında benimsediği tutumları vğösterdiği başa çıkma davranışları önemli bir inceleme konusu haline gelmiştir. (Dağ, 1992)¹.

Sosyal öğrenme kavramından yararlanarak Rotter tarafından ileri sürülen denetim odağı (locus of control) kavramı son yıllarda araştırmacıların yoğun ilgisine neden olmuş, davranış ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda ilgi çekici bulgular ortaya çıkmıştır. Denetim odağı çevresinde olumlu yada olumsuz olaylar üzerinde kendi kişisel kontrollerinin bulunduğu inanan kişilerin “içsel (internal) denetimli”, bu olayların çoğunlukla kendi davranışlarından bağımsız olarak meydana geldiğine inanan kişilerinde “dışsal (External) denetimli” oldukları varsayılır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar içsel denetim odaklı kişilerin dışsal denetimlilere kıyasla daha uyumlu olduğunu göstermektedir. Çocuklar ve yetişkinler üzerinde yapılan bir çok araştırmada dışsal denetim ile psikoloji arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. (Bolel, 1993)².

Denetim odağı ile ilgili yapılan çalışmalar gösteriyor ki birey ancak kendisini yaşam içersinde söz hakkına sahip olma ve karar verme yetkisine sahip olarak algılandığında, kendini gerçekleştirme olanağını bulabilmektedir. (Demir, 98)³

Hepimiz günlük basit gözlemlerimizden, aynı olaya farklı kişilerin farklı tepki ve yaklaşımların olduğunu biliriz.

Bireylerin stres yaşantıları ve bu yaşantılara ilişkin başa çıkma davranışları bakımından birbirlerinden farklılaştıkları bilinmektedir. Bu farklılaşmanın anlaşılabilmesi kişilik eğilimlerinin bilinmesiyle ilgilidir. Denetim odağının da bir kişilik boyutu olarak kabul görmesinden yola çıkarak, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma davranışları ile denetim odağı düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi düşünülmüştür.

Türkiye’de büyük bir bölgede etkili olan 17 ağustos 1999 Marmara Depremi geniş halk kitleleri üzerinde olumsuz psikolojik etkiler yaratmıştır. Bu

¹ İhsan DAĞ, **Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük Ve Psikopatoloji İlişkileri**. Psikoloji Dergisi, No: 27, 1992, s. 1-9

² Nurchihan BOLEL, **Normal Ve Psikiyatrik Semptom Gösteren Çocuklarda Denetim Odağı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Ege Üniv. Psikoloji Bölümü. İzmir: 1993

³ Nüvide Demir, “Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi E.P.H. İzmir: 1998)

sorunların bilimsel anlayışla ele alınıp çözümler üretilmesi toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Ülkemiz gibi, doğal afetlerin her türlüşünün sıkça yaşandığı ve yaşanacağı bir toplumda bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini bilmeleri gelecekte daha ağır sorunların ortaya çıkmasını önleyecektir.

Hemen hemen her yıl büyük depremlerin yaşandığı ülkemizde depremin insanlar üzerindeki psikolojik etkileri ile ilgili bilimsel araştırmalar yok denecek kadar azdır. Bu çalışmanın alandaki boşluğu doldurmada katkısının olacağı düşünülmektedir.

SAYILTILAR

I- Bilgi toplamak amacıyla kullanılan ölçekler geçerli ve güvenlidir.

II-Ölçeklerin ölçülmek istenen kavramlarla ilgili güvenilir veriler sağlayacağı kabul edilmektedir.

III- Araştırmaya katılan deprem yaşamış bireylerin istenilen bilgileri geçerli ve doğru olarak vermeleri için alınan önlemler ve yapılan güdülenmenin, bu amaca ulaşmada yeterli olduğu kabul edilmektedir.

IV- Araştırma kapsamındaki örneklemin kendi evrenini temsil ettiği kabul edilmektedir.

SINIRLILIKLAR

I- Araştırmanın verileri Kocaeli il merkezi, Gölcük ve Derince ilçelerinde 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşamış 16 yaş ve üstü bireylerle sınırlıdır. Bulgular ancak 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşamış 16 yaş ve üstü bireylere genellenebilir.

II- Araştırmada iç- dış denetimliliğin stresle başa çıkma stratejilerini etkileyip etkilemediğini görmek için kullanılan “Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği” ve “Denetim Odağı” ölçekleri ölçtükleri niteliklerle sınırlıdır.

III- Stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma yolları (SBÇYÖ); problem çözme düzeyi, sosyal destek arama düzeyi, kaderci yaklaşım düzeyi, çaresizlik yaklaşımı düzeyi ve kaçınma yaklaşımı düzeyi ile sınırlı tutulmuştur.

IV- Denetim odağı düzeyi, Rotter (1966)¹ tarafından geliştirilen RİDKOÖ' nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

V- Deprem yaşamış bireylere ilişkin sosyodemografik değişkenler araştırmada ele alınanlarla sınırlıdır.

TANIMLAR

Stres: Fizik ve sosyal çevreden gelen, direkt hastalığa neden olmayan ancak insan vücudunun direncini azalttığı için fiziksel ve ruhsal hastalıklara sebep olabilen bedensel bir zorlanma durumudur.

Stresle başa çıkma: Stres yaratan olayın üstesinden gelmek ya da onun yarattığı etkileri hafifletmek için adım atma sürecidir. Doğrudan harekete geçmek, gösterilen çabayı arttırmak ve başa çıkma girişimini kademeli olarak gerçekleştirmeye çalışmak bu süreçte yer almaktadır.

Kontrol Odağı İnancı: Rotter (1966)² olayların ve pekiştiricilerin (davranış sonuçlarının) kendi kontrolünde algılanması genel beklentisi için “iç kontrol odağı” (internal Locus of control) kavramını ortaya atmıştır. Bunun gibi, olayların ve pekiştiricilerin dış güçlerin kontrolünde algılanması genel beklentisi için de “dış kontrol odağı” (external locus of control) kavramını kullanmıştır.

İçsel denetim (İnternal Locus Of Control) : Bireyin karşılaştığı olayları ve sonuçları kendi davranışlarına bağlı olarak algılaması şeklinde ifade edilmektedir. Başka bir deyişle olayları denetlemenin bireyin kendi elinde olduğuna inanmasıdır. (Yeşilyaprak,1988)³

Dışsal Denetim (External Locus Of Control) : Bireyin karşılaştığı olayların ve sonuçları kendi davranışlarına bağlı olarak değil de kendi dışında güçlerin

¹ John B. Rotter, **Generalized Expectancies For İnternal Versus External Control Of Reinforcement.** Psychological Monographs No: 80, 1966, s.1-28

²John B. Rotter, **Generalized Expectancies For İnternal Versus External Control Of Reinforcement.** Psychological Monographs No: 80, 1966, S.1-28

³ Binnur Yeşilyaprak, “Lise Öğrencilerinin İçsel Ya Da Dışsal Olmalarını Etkileyen Etmenler”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara, 1988)

(kader, şans, diğer insanlar ve benzeri) etkisi ile meydana geldiğine inanması olarak tanımlanmaktadır. (Yeşilyaprak, 1988)¹.

Travmatik Olay : Herhangi bir kişi için, aşırı derecede örseleyici veya başa çıkması zor olan, normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay.



¹ Yeşilyaprak, “Lise Öğrencilerinin İçsel Ya Da Dışsal Olmalarını Etkileyen Etmenler”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara, 1988)

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Travma Ve İlgili Kuramsal Açıklamalar

Travmatik olaylar çoğunlukla yoğun korku, dehşet, çaresizlik ve stres tepkileri doğurur (Örn; Kalbin daha hızla çarpması, aşırı irkilmeler, mide salgılarında artış, titreklik v.b). Bu tür olayların etkileri olayların sona ermesiyle birlikte ortadan kalkmaz, tersine travmatik olaylar, çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin kendilerine ve çevrelerine bakış açılarını değiştiren derin etkili deneyimlerdir. Depremde canlarını kurtaranlar, sevdikleri, evleri, eşyaları ve çevreleri dahil pek çok kayba uğramışlardır. Önemli şeylerin yitimi, çoğu kez elem tepkilerine yol açar. Üzüntü, kızgınlık, yitirilene ilişkin suçluluk, ya da pişmanlık duyguları, ölenlerin özlenmesi, yitirilen kişileri ya da şeyleri yeniden görebilme düşleri bu tür tepkilerdir (Özta, Aydın, Eroğlu ve Stuvland, 2000)¹.

Ursano ve arkadaşlarının (1999)², aktardığına göre böyle bir travmaya cevap dört dönem içerir. **Birinci dönem**, felaketin hemen sonrasdır. Bu dönemde inanmamayı, korku ve konfüzyonu içeren güçlü duygular vardır. İnsanlar birbirlerine yardım etmeye çalışır, kurtarma personeli, aile ve komşular en çok kullanılan destek sistemleridir. **İkinci dönem**, olaydan sonraki ikinci hafta başlar ve birkaç ay sürebilir. Bu uyum döneminde inkar ile rahatsız edici belirtiler birbirini izler. Uyum döneminin başında rahatsız edici belirtiler , son kısmında ise inkar daha belirgindir. Bu dönemde bulantı, yorgunluk, kızgınlık, ilgisizlik gibi belirtilerle doktorlara başvuru sıklaşır. **Üçüncü dönem**, bir yıla kadar devam eder. Felakete uğrayan topluluğun birlik duygusu azalır ve bireysel sorunlar öne çıkmaya başlar. **Son dönem** olan yeniden

¹ Nedret Özta, Gül Aydın, Çiğdem Eroğlu, Roni Stuvland, Meb- Unicef Psikososyal Okul Projesi Afet Sonrası Normal Tepkiler: Psiko Eğitimsel El Kitabı, 2000

² R. R. J.Ursano, C.Ş. Fullerton, A.E Norwood, *Psychiatricdimensions Of Disaster. Patient Care Community, Constıtation And Preventive Medicinr A Pa Online Pratic*, 1999

yapılanma ise yıllar sürebilir. Bireyler tekrar yaşamlarını düzene koyarlar. Bu belirtilerden kurtulmak için başlangıçtaki yakınmaların olayın tekrar değerlendirilmesiyle çözülmesi, anlamlandırılması ve yeni bir benlik kavramıyla bütünleştirilmesi gerekir (Erol ve Öner, 1999)¹.

1.2. Travma Sonrası Stres Tepkileri

Travma sonrası stres tepkilerinin en sık rastlanılanlarından bazıları aşağıda ele alınmaktadır. Bireylerin yaşantılarıyla doğrudan bağlantılı olan travma sonrası stres tepkilerini üç ana grupta toplamak mümkündür (Öztan, Aydın, Eroğlu ve Stuvland, 2000)².

1. İstenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler; Bu düşünce ve görüntüler, bireyin hatırlamayı isteyip istememesinden bağımsız olarak, afet sırasında olup bitenler hakkında bireyin aklına gelen anılardan oluşur.

2. Kaçınma tepkileri; Kaçınma tepkisi bireyin travmatik olayla ilgili olan düşünceler, duygular, etkinlikler ve mekanlardan kaçınmasına işaret etmektedir.

3. Aşırı uyarılma tepkileri; Anılar (görüntüler, sesler, kokular), kaçınma tepkileri gibi travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan belirtilerin çok güçlü bir fizyolojik temeli vardır. Travmatik olaylar insan bedeni ve zihni açısından korkunç bir şoktur ve aşırı bir fizyolojik uyarılmaya yol açabilir. Bu aşırı uyarılma hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi, konsantrasyon sorunları ve uyku güçlükleri gibi sorunlar ortaya çıkarabilir.

Deprem sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) çok daha ciddi bir tablodur.

Deprem olayının çeşitli yollarla tekrardan yaşanması (elde olmadan tekrarlanan anılar, düşünceler, hayaller ve rüyalar deprem sanki yeniden oluyormuş gibi hissetme veya davranma, depremi hatırlatan olay veya durumlarla karşılaşınca duyulan yoğun psikolojik sıkıntı), depreme eşlik etmiş olan çeşitli uyarılardan sürekli kaçınma, (deprem hakkında konuşmaktan kaçınma, deprem ile ilgili görünen

¹ Neşe Erol, & Özgür Öner, **Travmaya Psikolojik Tepkiler Ve Bunlara Yaklaşım**. Türk Psikoloji Bülteni, Deprem Özel Sayısı, No:14, 40-48

² Nedret Öztan Ve Diğerleri, **Meb- Unicef Psikososyal Okul Projesi Afet Sonrası Normal Tepkiler**: Psiko Eğitimsel El Kitabı. 2000

etkinliklerden kaçınma gibi), genel tepki düzeyinde azalma (insanlardan uzaklaşma, ilgi kaybı duygulanımda kısıtlılık gibi) ve aşırı uyarılmışlık belirtileri (uykuya dalmada veya uykuyu sürdürmede güçlük, öfke ve sinirlilik, dikkati toplayamama, aşırı hareketlilik gibi) (Karancı, 1999)¹.

Aşağıda travma sonrası ortaya çıkan stres bozukluğu ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

1.3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Travma sonrası stres bozukluğu herkes için ağır stres sayılabilecek, olağandışı fiziksel yada ruhsal travmayla karşılaştıktan sonra, olayın tekrar yaşanması, tepkilerde yavaşlama, dış dünyaya ilginin azalması, otonomik, disforik ve kognitif semptomların değişik derecelerde bulunması ile belirli ruhsal bozukluktur (Battal ve Özmenler, 1997)².

Travma sonrası stres bozukluğu(TSSB), kişi travmatik bir stres kaynağıyla karşılaştığında ortaya çıkabilecek belirtiler grubudur (Köroğlu, 1994)³. TSSB, aşırı strese yol açan bu olaydan sonra görülen yoğun, uzamış ve bazen de gecikmiş bir tepkidir

Travma sonrası stres bozukluğu korkutucu tecrübelerden sonra oluşan karakter bozukluğudur. Yaşanan korku yeniden hatırlanır ve tekrar yaşanır. Zihinsel durum geçmişe döner ve içinde yaşadığı zamandan ilişkisini keser ve korku tekrar geçmişte olduğu gibi yaşanır. Uyarıcı bir unsur (örneğin artçı şok, ateş, siren, gaz kokusu) tetikleyici olarak korku dolu tecrübeyi yeniden hatırlatır (Okuyama, 1999)⁴.

Yeteri kadar tehdit edici olan bir olayla karşılaşan herkeste travma sonrası stres bozukluğu ortaya çıkabilir. Ancak her birey olaya farklı tepkiler gösterebilir. Bu yüzden kişisel farklılıklar göz önüne alınmalıdır. Olayın ne denli yakınında bulunduğu da önemlidir. Yapılan çalışmalarda travmaya fiziksel olarak daha yakın olanların

¹ Nuray A. Karancı, *Afetlerin Psikososyal Boyutları*. (Psycho-Social Dimensions Of Disasters). Deprem Güvenli Konut Sempozyumu Kitabı, Mesa Yayınları. Ankara, 1999

² Süleyman Battal, & Nihat Özmenler, *Posttravmatik Stres Bozukluğu Ve Akut Stres Bozukluğu*. Psikiyatri Temel El Kitabı. No: 5.1, 1997, s. 505-510

³ Erhan Köroğlu, *Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı*. Apa Hekimler Yayın Birliği, Dsm-IV İstanbul. 1994

⁴ Makiko Okuyama, *Travma Sonrası Stres Bozukluğu : Tıbbi Tedavi, Sağlık Ve Klinik Psikoloji İle İlgilenenler İçin*. Türk Psikoloji Bülteni, Ankara Cilt:5 Sayı:15, 1999.

travmanın psikolojik etkilerinden daha fazla etkilendiği görülmüştür (Erol ve Öner, 1999)¹

TSSB' ye yol açan stres kaynakları çok çeşitli olabilir. Bu güne kadar üzerinde en çok çalışılan travmatik yaşantılar savaş, doğal afetler, kazalar, cinsel istismar, tecavüz ve işkencedir.

2.1 Stres Kavramı Ve İlgili Kuramsal Açıklamalar

Stres bireyin dışında gerçekleşen nesnel bir zorlayıcı veya uyarıcı durum karşısında verdiği tepki olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Organizmanın, dengesini bozabilecek etkenlere bilim dilinde stres vericiler (stressors) denir. Bunlar, fiziksel (travma, sıcak, soğuk, vb.), psikolojik (duygular, iç ve dış çatışmalar, kişisel sorunlar vb.) veya sosyal çevre faktörleri olabilir.

Stres kavramının bilimsel olarak değerlendirilmesinde üç temel yaklaşımdan hareket edildiği görülmektedir. Bunlardan ilki, stresi bağımlı bir değişken olarak ele almakta ve organizmanın rahatsız edici veya hoş karşılanmayan durumlar karşısındaki “tepkisi” olarak değerlendirilmektedir. İkinci yaklaşım ise stresi bağımsız değişken olarak, rahatsız edici veya hoş olmayan durumların “uyarıcısı” şeklinde ele alınmaktadır. Diğer bir yaklaşım çerçevesinde ise stres, birey ile çevresi arasındaki uyum eksikliği olarak kabul edilmektedir. Söz konusu yaklaşımların hepsinde de çevre, kelime olarak geniş anlamıyla kullanılmakta ve bireyin iç dış çevresini olduğu kadar, fiziksel ve psikososyal çevresini de kapsamı içine almaktadır (Aysan, 1988)².

Stres genel olarak bir tehdit yada tehlike durumunun birey tarafından algılanması, ardından da bu bireysel bazı özellikler ve değerlendirmeler çerçevesinde çeşitli tepkiler gösterilmesi stres sürecini oluşturmaktadır. (Folkman ve Lazarus, 1980)³.

¹ Neşe Erol, & Özgür Öner, **Travmaya Psikolojik Tepkiler Ve Bunlara Yaklaşım**. Türk Psikoloji Bülteni, Deprem Özel Sayısı.No: 5.,14,1999, S.40-48

² F. Aysan, “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1988)

³ S. Folkman, & R.S. Lazarus, **An Analysis Of Coping In A Middle- Aged Community Sample**. Journal Of Health And Social Behavior. No:21, 1980 S. 219-230

Stresin çevresel bir uyarıcı olarak ele alındığı diğer yaklaşımda stres, bireyin içinde var olmayan, ancak dışarıdan gelen bir dizi nedenler olarak düşünülmektedir. Bu düşünceye göre bireyin strese karşı dayanıklı olmasını sağlayan bir yapı mevcuttur. Bu yapının bir noktaya kadar strese karşı dayanma gücü vardır. Strese karşı dayanıklılık gösterilmemesi durumunda, fizyolojik ve psikolojik boyutlarda kalıcı zarar oluşmaktadır. Bu yaklaşım doğrultusunda yapılan araştırmalarda, stresin istenmeyen sonuçlarına maruz kalmanın kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Stres çevresel bir uyarıcı olarak kabul edildiğinde hangi durumların stres yarattığının da bilinmesi gereklidir. Stres yaratan durumlarla ilgili olarak belirlenen bazı özellikler arasında en yaygın olarak kabul edilenler duyumsal uyarıcıların ve iş yükünün fazla olması ile ilgilidir. Bazı durumlarda çalışacak hiçbir iş olmamasının da stres kaynağı olabileceği belirtilmektedir (Aysan, 1988)¹.

Diğer bir yaklaşıma göre ise, genel olarak bir tehdit ya da tehlike durumunun birey tarafından algılanması, ardından da bireysel bazı özellikler ve değerlendirmeler çerçevesinde çeşitli tepkiler gösterilmesi stres sürecini oluşturmaktadır. Yani, bu tanım çerçevesinde hem çevresel "nesnel" stres kaynağı (uyarıcısı), hem de bireyin buna ilişkin kişisel değerlendirmesi stres sürecini açıklamada rol oynamaktadır (Folkman ve Lazarus 1980)².

Bireylerin çevresel strese verdikleri tepki açısından önemli bireysel farklar gösterebildikleri ve kişinin kendi içinde de durumsal "özelliklere göre stres tepkilerinde farklılaşmalar gösterebildiği bilinmektedir.

Stres sürecinin aşamaları

1) İlk aşama bireye ve çevresine ilişkin taleplerin kaynağı ile ilgilidir. etkileşimsel modelde talepler, içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin psikolojik ve fizyolojik gereksinimleri vardır. Davranışın belirlenmesinde bu gereksinimlerin doyum sağlaması önem taşımaktadır.

2) İkinci aşamayı bireyin talebini ve uyum sağlamaya ilişkin yeteneğini algılaması oluşturmaktadır. Bu noktada stres, algılanan talep ile bu talebi karşılamak

¹ F. Aysan, "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1988)

² Folkman & Lazarus, *An Analysis Of Coping In A Middle- Aged Community Sample*. Journal Of Health And Social Behavior. No: 21, 1980, S. 219-230

için sahip olunan yeteneğe ilişkin algılama arasında dengesizlik olduğu zaman oluşur. Bu dönemde stres yaratan durum ve duruma uyum sağlama yeteneğinin bilişsel bir değerlendirilmesi yapılmaktadır. Birey sahip olduğu sınırları ve talepler arasındaki dengesizliğin bilincine vardığı zaman stres yaşanır. Bu değişkenler bireyler arası farklılığın oluşmasına neden olan kişilikle ilgilidir. dengesizliğin bilincine varılması stresin öznel olarak yaşanmasına neden olur.

3) Bu aşamayı, talebin stres yaratan özelliğini azaltmak için fizyolojik alandaki değişimler ile bilişsel ve davranışsal çabaların kullanımı izler. Söz konusu fizyopsikolojik değişimler, strese karşı gösterilen tepkiyi sembolize eder. (Folkman ve Lazarus, 1980)¹.

Aynı anda yerine getirilmesi zor olan iki istek veya amacın varlığı söz konusu olduğunda, çatışma oluşmaktadır. Stres kavramı içinde çatışma, tehdit veya engellemeyi kaçınılmaz kılan bir kavramdır. Böyle bir durumda da genellikle çatışmanın giderilememesi, bireyin her iki amaca yönelik şiddetli isteğinden kaynaklanmaktadır. Bireyler, iç ve dış taleplerin doyumunu sağlamak için uygun olan ve toplumda kabul edilebilir stratejileri kullanmalarında büyük ölçüde farklılık gösterirler. Çatışma sürekli olarak psikolojik stres için bir neden olarak ortaya çıkar.

Stres yaşantıları içinde algılanan tehdit ve kayıp, yalnızca stresi duymak ile anlatım bulmamakta; aynı zamanda kızgınlık, kaygı, depresyon, korku, üzüntü, suçluluk, kıskançlık ve utanç gibi duygularla da ilgili bir yaşantıdır. Bu anlamda psikolojik stres, birey ve çevresi arasındaki uyum süreci ile ilgili duygusal bir yaşantıdır (Aysan, 1988)².

Her insan yaşamının herhangi bir döneminde, çeşitli nedenlerle başetmekte zorlandığı sorunlarla karşılaşabilir. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmalarında etkili olan bazı faktörler vardır. Bunlardan biri de bireylerin kişilik yapılarıdır.

A tipi kişilik ; A tipi kişilik rekabetçilik, acelecilik ve saldırganlık gibi bir dizi davranış özelliğinin bileşimidir. Dr. Meyer Friedman 1950' lerde, günümüzde a

¹ S. Folkman, & R. S. Lazarus, *An Analysis Of Coping İn A Middle- Aged Community Sample*. Journal Of Health And Social Behavior. No: 21, 1980 S. 219-230

² F. Aysan, "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniv, 1988)

tipi davranış olarak adlandırılan bir davranış türü tanımladı o tarihten bu yana yapılan bir çok araştırmanın sonucu, A tipi kişilik yapısına sahip insanların kalp hastalıklarına yakalanma olasılığının B tipi kişilik yapısına sahip insanlara nispeten % 50 oranında daha fazla olduğunu göstermiştir (Braham, 1994).

B tipi kişilik ; B tipi kişilik özelliği A tipi kişilik özeliğinden çeşitli açılardan farklıdır. Olumlu kişilik yapısına sahip olan B tipi insanı olayları olumlu yanları ile ele alır, gereksiz zorlanmalara girmez. A tipi kişilik yapısına sahip bireylerde görülen sağlık sorunları B tipi kişilik yapısına sahip bireylerde çok daha az görülür.

2.2. Stres Modelleri ; ABC Stres Modeli

Lange (1984), Ellisin geliştirdiği ABC Stres Modeli'ni bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde incelenmiştir. Lange'a göre, bireyler, kıtlık, kuraklık gibi doğal felaketlerle, hastalık gibi yaşantılara oldukça kolay bir biçimde uyum sağlarlar. Buna karşın bireyleri zor duruma düşüren daha çok; süreklilik gösteren günlük koşuşturmalar, engellemeler, kızgınlıklar, karar alma durumları, zor insanlar, değişiklikler, ertelemeler gibi yaşantılardır. ABC Stres Modeli çerçevesinde, bireylerde stres oluşturan nedenlerden bazıları şöyle sıralanmaktadır:

1- Son teslim etme günlerinin sık olduğu ağır iş ortamı.

2- Bireyin yapmak zorunda olduğu şeylerle, doğru bildiği şeyler arasında sık sık farklılıklar oluşması.

3- Bireyin, ilgili olduğu işin geleceği için güvence sağlanması (Aysan, 1988)¹.

ABC Stres Modelinde, A stres yaşantılarını, B bireyin düşünce tarzını, C' de bireyin duygu ve davranışlarını simgelemektedir. Bu modelde B' nin, C' ye neden olduğu ileri sürülmektedir. Bu bağlamda bireylerin düşünce biçimi stres yaşantılarındaki duygu ve davranışlarını şekillendirir (Aysan, 1988)².

¹ F.Aysan, "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1988)

² F. Aysan, "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1988)

2.3. Etkileşimsel Model

Stresi, etkileşimsel model çerçevesinde inceleyen araştırmacılar stresi bireyle çevresi arasındaki dinamik sistemin karşılıklı olarak birbirini etkilemesi sonucu oluşan bir olgu olarak ele almışlardır.

Lazarus ve Folkman(1984)¹, stres verici bir olay ya da durumla karşılaşan bireyin, bu olayın kendisi için bir stres kaynağı olup olmadığına yaptığı birincil değerlendirmeyle (primary appraisal) karar verdiğini ortaya atmaktadır. Birincil değerlendirmede olayın sonuçları (olumlu, nötr ya da olumsuz) ile ilgili karar verilir. Bu değerlendirme esas olarak uyarıcı durumun bir zarar yada bir kayıp veya tehdit içerip içermediğinin kişisel olarak saptanması sürecidir. Bazen de bu bir mücadele (challenge) değerlendirmesiyle sonuçlanabilir. Birincil değerlendirme de stres verici olay açık bir değerlendirmeye yol açmayacak kadar belirsiz olduğunda da kişinin inançları, değerleri ve bağlanmaları (commitments) önemli rol oynamaktadır.

Stres verici (zararlı, bir kayıp yada tehdidi veya mücadeleyi davet eden) olaylar karşısında birey tüm öz kaynaklarını (kişiliği, morali, sosyal destekleri vb.) dikkate alarak kendi kendisine “bu durum karşısında ne yapabilirim?” sorusunu sormakta ve böylece bir ikincil değerlendirme yapmaktadır. Genel amaç olayın “kontrol edilebilir” olup olmadığına karar vermektir. Kontrol edilebilir bulunan olaylar karşısında bir tür başa çıkma stratejileri kullanılırken, kontrol edilebilir bulunmayan olaylar karşısında başka bir tür başa çıkma stratejileri benimsenmektedir. Kontrol edilebilirlik olduğunda probleme odaklanan başa çıkmalar; olmadığına ise duyguya odaklanan başa çıkmalar tercih edilmektedir. Probleme odaklanan stratejilerde doğrudan doğruya stres yaratan problemin ortadan kaldırılması esastken, duyguya odaklanan stratejilerde stresli durumun kendisinin olduğu gibi kabul edilmesi ama bunun verdiği rahatsızlığın (distress) hafifletilmesine ya da yatıştırılmasına yönelik yolların benimsenmesi esastır (Folkman ve Lazarus 1985)².

¹ Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal And Coping*. New York Springer.

² S. Folkman, & R. S. Lazarus, “If It Changes It Must Be A Process : Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of Acollege Examination”. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 48, 1985, S. 150-170

2.4. Stres Verici (negatif) Yaşam Olayları

Yaşam olayları, kişinin yaşamında kendisi açısından önemli bir değişikliği algılamasına yol açacak olayları açıklamak için kullanılan bir kavramdır. Algılanan bu değişikliğin yeniden uyumu (readjustment) gerektirdiği ve bununda stres verici bir yaşantı olduğu öngörülmektedir. Zaten Lazarus ve Folkman modelinde de, yaşam değişikliğine ilişkin birincil değerlendirmelerin önemi vurgulandığından, yaşam olaylarının önemi de bu noktada kendini göstermektedir. (Holmes ve Rahe, 1967)¹.

Stres konusunda yapılan tüm araştırmalar, olumsuz olayların daha stres verici olduğuna işaret etmektedir. Buna ek olarak araştırmaların ortak sonuçlarına göre kontrol edilemeyen ya da yordanamayan olayların yarattığı stres, kontrol edilebilen veya yordanabilen olayların yarattığı stresten fazladır. Ayrıca belirsizliği yüksek olaylarında daha fazla stres verdiği anlaşılmıştır

3.1. Stresle Başa Çıkma İlgili Kuramsal Açıklamalar

Stres sürecinde yer alan bireye ilişkin kişisel özelliklerden bazıları bu süreçte tuttukları yer açısından çok önemli görülmekte ve araştırmalarla da gösterilmektedir. Bunlar içinde en önemlileri “başa çıkma” kavramıyla ifade edilen bireye ilişkin kişisel özellikler olup aşağıda ayrıca tanımlanmıştır.

“Başa Çıkma” (coping) terimi, bireyin kendisi için stres verici olaya karşı direnmesini (güçlüğü yenmesini) belirten ve stres süreci içerisine yerleştirilen önemli bir olguyu tanımlamaktadır (Fleming, Baum ve Singer 1984)². Teorik anlamda başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek davranışların sayısı neredeyse sınırsızdır. Ancak, başa çıkma stratejilerine şu örnekler verilebilir. Psikodinamik kuram tarafında ortaya atılan savunma mekanizmalarının kullanımı, kendiyle konuşma , derin nefes alma, gevşeme, plan-program yapma, stres yaratan problemi çözmeye yönelik yeni beceriler kazanmaya çalışma vb.

¹ T. H. Holmes, & R. H. Rahe, **The Social Readjustment Rating Scale**. *Jurnal Of Psychosomatic Research*, 11, 1967, S. 213-218

² R. Fleming, A. Baum, & J. E. Singer, **Toward An İntegrative Approach To The Study Of Stress**. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46, 1984, S.939-949.

Stresi azaltan en önemli faktör, stres durumunda kontrolü elinde tuttuğuna ilişkin duygudur. Stresli bir olayın önceden bilinmesi kişisel kontrole olanak sağlamakta ve birey olaya daha kolay uyum sağlayarak, stres tepkilerini azaltmaktadır. (Kasatura, 1998)¹

3.2. Başa Çıkma Stratejileri

Folkman ve Lazarus (1980)², Billings ve Moos (1981) stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerini, problemde odaklanan ve duyguda odaklanan olmak üzere iki grupta incelemiştir. Buna göre, problemde odaklanan başa çıkma, bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizi içerir. Duyguda odaklanan başa çıkma ise, istenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırma çabasıdır (Akt. Aysan, 1988)³.

Stresle başa çıkma yöntemlerinin amacı, stresin yol açtığı istenmeyen sonuçlara yeni bir bakış açısı getirmektir. Bedende stres esnasında ortaya çıkan durumun karşıtı olan bir durumu meydana çıkarabilmek bedene gevşeme cevabının öğretilmesi gerekir. (Kasatura, 1998)⁴

Baş çıkma stratejilerinin türlerine göre sınıflandırılması çabaları, daha çok geliştirilmiş bulunan çeşitli başa çıkma ölçeklerinin faktör analiziyle irdelenmesine dayanmaktadır. Örneğin bu ölçekler arasında en yaygın kullanılanı olan “Baş çıkma Yolları Anketi” (Ways of Coping Questionnaire) (Folkman ve Lazarus 1980)⁵ ile yapılan bu tür çalışmalarda belirlenen bazı stratejiler şunlar olmuştur: planlı davranma, problem çözme, uzaklaşma, hayal kurma, sosyal destek arama, olumluya

¹ İlkay Kasatura, (1998). **Kişilik Ve Özgüven**. Psikoloji Dizisi-4, İstanbul Evrim Yayınları, 1998, S. 56-78.

² S. Folkman, & R. S. Lazarus, **An Analysis Of Coping In A Middle- Aged Community Sample**. Journal Of Health And Social Behavior. 21; 1980 S. 219-230

³ F. Aysan, F. (1988). “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1988)

⁴ İlkay Kasatura, **Kişilik Ve Özgüven**. Psikoloji Dizisi-4. İstanbul Evrim Yayınları, 1998, s. 56-78.

⁵ S. Folkman, & R. S. Lazarus, (1980). **An Analysis Of Coping In A Middle- Aged Community Sample**. Journal Of Health And Social Behavior. 21; 1980, S. 219-230

odaklanma,yüz yüze gelme,kaçma-kaçınma, öz-kontrol, bilinçli bastırma, duyguları ifade etme, özeleştirme vb. (Folkman ve Lazarus 1985)¹

Örneğin içselleştirme, ifade etme yada inkar etme gibi stratejiler “bilişsel” olarak nitelenebilirken; gevşeme ve yoga, egzersiz, şakaya vurma, içki yada ilaç kullanma “davranışsal” stratejiler olarak görülmektedir (Dağ, 1990)².

Ancak, bu faktör analizi çalışmalarında başa çıkma stratejileri çok genel kategorilere ayrıldığında, adlandırılma farklılıkları olmakla birlikte benzer faktörler ortaya çıkmaktadır. Örneğin, probleme odaklanan başa çıkma, duyguya odaklanan başa çıkma, yaklaşma-kaçınma, ilgilenme-ilgilenmeme, problemi ele alma, uzaklaşma, stres verici durumu tehdidi azaltmak üzere yeniden değerlendirme bulunmak gibi (Folkman, 1984)³.

Baş çıkma stratejilerinin sonuçlarından bağımsız olmaları da önemli bir özelliklerini oluşturmaktadır. Sonuçtan bağımsız olma, bir diğer değişle stratejinin başarıyla işleyip işlemediği “baş çıkma” kavramının dışında tutulmaktadır. Stresli durumun yarattığı ve kişinin kaynaklarını aşan iç-dış taleplere karşı, problem durumu kontrol altında tutulan, doğan tepkiyi azaltma yada bunları tolere etme çabalarının oluşturduğu başa çıkma stratejileri gerçekten de sonuçlarından bağımsız olarak kabul edilmektedir. Çünkü, başa çıkma stratejileri bileşenini, stresi yarattığı reaksiyonu (yani stratejinin başarılı olup olmamasının sonucu) yordamada bir değişken olarak kullanmak, ancak ikisinin birbirinden bağımsız olduğunu kabul etmekle olasıdır.

Modele göre, kullanılan başa çıkma stratejisinin başarılı olması stresin giderek ortadan kalkmasını sağlarken, başarısız olması kaygı ile başlayan çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine yol açmaktadır (Folkman, 1984)⁴.

Wheeler ve Frank (1988), stres durdurucuları (buffers) konusunda yapılan araştırmalarda odaklanılan 22 değişkeni ölçen birleştirilmiş bir ölçeği, “normaller” den oluşan bir gruba (N=668) uygulayarak elde edilen sonuçları faktör

¹ Susane Folkman, & R. S. Lazarus, (1985). “If It Changes It Must Be A Process : Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of Acollege Examination”. Journal Of Personality And Social Psychology, 48, 1985, S. 150-170

² İ. Dağ, “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990)

³ Susane Folkman, (1984). Personal Control And Stress And Coping Processes Theoretical Analysis Journal Of Personality And Social Psychology. 46, 1984, S. 839-852

⁴ Susane Folkman, Personal Control And Stress And Coping Processes Theoretical Analysis Journal Of Personality And Social Psychology. 46, 1984, S. 839-852

analizinden geçirmişlerdir. Bu analiz sonunda 7 tane güçlü stres durdurucu faktör ortaya çıkmıştır. Bunlar; çevreyle uyum hissi, bir amaca sahip olma (sense of purpose), yeterli olma duygusu, sosyal ilişkiler içinde olma, uyuma, iç kontrol odağına inanma ve duygusal başa çıkma faktörleridir. Bu çalışmada ayrıca, boş zaman etkinliklerine katılma, egzersiz yapma ve sağlık kontrollerine gitme gibi bazı faktörler ya da değişkenler de “orta derecede” güçlü stres durdurucuları olarak gözlenmiştir.(Akt. Dağ, 1990)¹

Folkman ve Lazarus (1980)², orta yaş erkeklerin probleme odaklanan başa çıkmaları, durumsal ve bağlamsal faktörlerin de etkileşimiyle daha fazla kullandıklarını gözlemişlerdir. Ancak, kültürel -kalıp yargılara rağmen duyguya odaklanan başa çıkmada herhangi bir cinsiyet farkı olmadığı anlaşılmıştır. Başka bazı araştırmalarda da başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyet farkları bildirilmiştir. (Akt. Dağ, 1990)³

Kişinin yetemediği, eksikliğini fark ettiği durumlarda, olayın yarattığından daha yoğun bir stres ortaya çıkar.

Çeşitli çalışmalar uyum sağlamayı zorlaştıran bazı kişilik özelliklerinin tanınmasını sağlamıştır. Stresle mücadeleyi zorlaştıran bu faktörler şöyle sıralanabilir. Düşmanlık duyguları baskın olan kişiler, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaranlar, aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olanlar. Öte yandan ben merkezci olarak adlandırılan egoist kişilik özelliği baskın olanlar, olayları ya çok iyi, ya da çok kötü bulanlar (“hep veya hiç” kuralı ile hayata bakanlar) ; çocuksu diye bilinenler (olgunlaşmamış kişilik özellikleri önde olanlar) ve çevreleri ile etkileşimlerinde ve ilişkilerinde yetersiz kalan (pasif) streslerle başa çıkmakta başarısız olmaktadır. (Baltaş ve Baltaş, 1987)⁴

Bu tür kişilik özelliği olan bireyler, stres karşısında insanın uyum sürecini azaltır ve sağlıklı bir dengenin kurulmasını engeller. Dış şartlar sabit değildir ve bunu sabitleştirme konusunda elimizden gelen pek bir şey yoktur. Öyle ise şartları çok yönlü

¹ İhsan Dağ, 1990). “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990)

² Susane Folkman, & R. S. Lazarus, (1980). **An Analysis Of Coping In A Middle- Aged Community Sample**. Journal Of Health And Social Behavior. 21, S. 219-230

³ İhsan Dağ, “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990)

⁴ Acar Baltaş, Nevin Baltaş, **Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi Yayınları. İstanbul, 1987

tanımak, değişimlere karşı esnek olmak, kendimiz ve çevremiz için en uygunu yaratmak gerekir.

Kişinin stresi yaşamaması, kişilik donanımları ve elindeki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir. Bu sebeple kişisel özellikler stresten korunabilme derecesini de belirler. Bunlar kişinin değişimlere uygun olarak kendini programlayabilme yeteneği (esneklik), çevre gelenekleri ve geçmiş tecrübelerinden elde ettiklerine bağlıdır. Görüldüğü gibi yeni koşulları kabullenmek, değişim şartlarını görmeye gayret etmek ve esneklik, stresle başa çıkmak konusunda büyük önem taşır. Diğer yandan olumsuz kişilik özelliklerinden biri veya birkaçı insanın uyumunu zorlarsa, bu özelliği tanınması ve onunla başa çıkmayı isteyip istemediğine karar vermesi gerekir. Çünkü bu olumsuz özellikler yanlış bir dengeyle de olsa ikincil kazançlar yoluyla ayakta durmayı sağlayabilir (Baltaş ve Baltaş, 1987)¹.

Genel olarak ifade edilirse stress verici yaşam olayları ile başa çıkmada kişilik özelliklerinin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, stres verici yaşam olayları ile başa çıkmada bir kişilik özelliği olarak denetim odağının önemli bir rolünün olduğu ileri sürülmektedir

4.1. Denetim Odağı Kavramı Ve İlgili Kuramsal Açıklamalar

Son yıllarda, genel olarak stres veren yaşam olayları ile başetmede kullanılan stratejilerle ilişkili bulunan, faktörlerden biri de denetim odağı inancıdır.

Denetim odağı “kişinin, iyi yada kötü kendisini etkileyen olayları, kendi yetenek, özellik ve davranışının sonuçları olarak; yada şans, kader, talih ve güçlü başkaları gibi kendisi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimidir” biçiminde tanımlanabilir. Bu anlamda kendilerini etkileyen olayların, daha çok kendi denetimlerinde olduğu inancını taşıyan kişiler “içsel denetimler”, bu olayların, daha çok kendileri dışındaki güçlerin denetiminde olduğu inancını taşıyanlar ise “ dışsal denetimliler” olarak kabul edilmektedir (Rotter, 1966)².

¹ Acar Baltaş, Nevin Baltaş, **Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Ktabevi Yayınları. İstanbul, 1987)

² John B. Rotter, **Generalized Expectancies For Internal Versus External Control Of Reinforcement**. Psychological Monographs 80, 1966, S. 1-28

4.2. İçsel denetim (Internal Locus Of Control) : Bireyin karşılaştığı olayları ve sonuçları kendi davranışlarına bağlı olarak algılaması şeklinde ifade edilmektedir. Başka bir deyişle olayları denetlemenin bireyin kendi elinde olduğuna inanmasıdır. (Yeşilyaprak,1988)¹

4.3. Dışsal Denetim (External Locus Of Control) : Bireyin karşılaştığı olayların ve sonuçların kendi davranışlarına bağlı olarak değil de kendi dışında güçlerin (kader, şans, diğer insanlar ve benzeri) etkisi ile meydana geldiğine inanması olarak tanımlanmaktadır (Yeşilyaprak, 1988)².

Diğer bir deyişle olayları denetlemenin kendi elinde olmadığına inanması şeklinde ifade edilmektedir.

Bireyler geçmiş yaşantılarına, aile ve kültürel özelliklerine bağlı olarak, ya yaşamlarındaki süreçlerin kendi kontrollerinde olduğuna dair bir beklentiye (inancı) benimseyebilmekte ya da kendilerinin dışındaki güçlerin kontrolünde olduğuna ilişkin bir inanca sahip olabilmektedirler.

Denetim odağı genel olarak, bireyin çevresel kontrol algısını yansıtır. İçsel kontrol bireyin olumlu veya da olumsuz olayların kişisel kontrolü altında ve kendi davranışının bir fonksiyonu olarak algıladığını gösterir. Dışsal kontrol ise olayların bireyin olumlu veya olumsuz kendi davranışına bağlı olmadan meydana geldiğini bu nedenle kişisel kontrolünün dışında olarak algıladığını ifade eder (Strickland, 1989)³.

Bazı insanlar kendi davranışlarını ile pekiştiriciler arasında olumlu bir bağ kurarak davranışlarının nedenini kendi içsel güçlerini, yeteneklerine bağlarken, bazıları kendi davranışlarının sonuçlarını kendilerinin değil de dış güçlerin belirlediğine, çevresel güçlere, şansa, kadere inanırlar (Strickland, 1989)⁴.

Rotter (1982)⁵, iç denetim odağının genellikle uyumlu başa çıkma stratejilerine aracılık ettiğini belirtmiştir.

¹ Binnur Yeşilyaprak, "Lise Öğrencilerinin İçsel Ya Da Dışsal Olmalarını Etkileyen Etmenler". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara, 1988)

² Yeşilyaprak, "Lise Öğrencilerinin İçsel Ya Da Dışsal Olmalarını Etkileyen Etmenler". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara, 1988)

³ B. R. Strickland, *Internal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity*. American Psychologist, 44, 1989, S. 1-12

⁴ B. R. Strickland, (1989). *Internal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity*. American Psychologist, 44, 1989, S. 1-12

⁵ John B. Rotter, *The Development and Applications Of Social Learning Theory: Selected Papers*. Newyork Praeser, 1982.

Bireyler geçmişlerindeki pekiştirici tarihçelerine dayalı olarak davranış sonuçlarını, yaşamlarında ve çevrelerinde yer alan olayların oluşunu kendi kontrollerine veya kendi dışlarındaki odakların (şans, kader Tanrı vb.) kontrollerine bağlayabilmektedirler. Yani bazı bireyler bu iç-dış kontrol inancı boyutunun uç noktalarında yer alabilmektedirler. İlgili yazılı kaynaklar tutarlı olarak dış kontrol inancı ile psikolojik belirti gösterme arasında ilişkileri belirten bulgularla doludur. (Dağ, 1990)¹.

Kontrol algısında Rotter'in beklentiler üzerinde önemle durması, bunun yaşantılardan farklı varsayımından kaynaklanmaktadır. Bazı araştırmacılar bu iki kavramı birbiri yerine kullanırken, başka bazı araştırmacılar “kontrol odağı” ve “yaşantı kontrolü” gibi kavramların yapılarının birbirinden farklı olduğunu göstermişlerdir (Gross, Tiffany ve Jackson, 1988)².

Rotter (1980)³e göre genellenmiş bir beklenti olan “kişiler arası güven” de kontrol odağıyla bağlantılıdır: güveni düşük bireyler, sosyal alandaki başarısızlıklarına bir savunma kalkanı olarak dış kontrol inancını oluşturan inanç ve beklentilerini gerekçe gösterebilmektedir.

İç-dış kontrol odağı kavramı ortaya atılışının üzerinden geçen yirmi yılı aşkın bir süredir sayısız araştırmaya konu olmuş ve çok sayıda kişilik değişkeniyle ya da davranışla ilişkisi incelenmiştir. Öyle ki, sosyal bilimlerle ilgili yazılı kaynaklarda, 1969-1977 yılları arasında en çok kaynak gösterilen makale Rotter (1966)⁴in bu kavramı tanıttığı makale olmuştur (Garfield 1978)¹.

Bilindiği gibi iç-dış kontrol odağı inancı da, pekiştiricilerin genellenmiş bir beklentisi olma niteliğiyle bir kişilik boyutu (construct) ya da eğilimi (disposition) olarak düşünülmektedir. Bu eğilim dışadönüklük, nörotizm ya da kötümser kişilik özellikleri gibi, başa çıkma stratejilerinin kullanımındaki olası farklılaşmalarda rol alabileceği düşünülmüştür. Kontrol odağının stresli yaşam olayları karşısında bireylerin

¹ İhsan Dağ, “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990)

² W.Gross ve diğerleri, **Expectancies And / Or Experience Divergent Views Of Perceived Control**. *Journal Of Personality Assesment*. 52, 1988, s. 512-515

³ John B. Rotter, **İnterpersonal Trust, Trustworthiness And Gullibility**. *American Psychologist*, 35, 1980 s. 1-7.

⁴ John B. Rotter, **Generalized Expectancies For İnternal Versus External Control Of Reinforcement**. *Psychological Monographs*, 80, 1966, s.1-28

tepkisi için bir ipucu olabileceği ve bu alanın araştırmaya açık olduğu, 1978'de yapılan bir gözden geçirmede vurgulanmıştır (Strickland, 1978)².

Gözden geçirme çalışmalarına göre kontrol odağı ile ilişkisi replikasyon araştırmalarıyla çok sağlam olarak kurulan bazı değişkenler şu şekilde örneklenebilir : uygu gösterme ile dış kontrole inanç arasında; akademik başarıyla iç kontrole inanç arasında -ZB'de -kontrol edildiğinde- pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca., iç kontrole inananlar başlarından geçen tecrübelerle göre gelecekteki davranışlarını daha uygun ayarlayabilmekte; güç kararlar karşısında daha uzun sürelerle ihtiyaç duymakta; doyumlarının gecikmesine daha çok tolerans gösterebilmektedirler (Strickland, 1989)³.

Strickland (1989)⁴e göre iç kontrol odaklılar; bağımsızlık, değişikliğe yol açabilecek bilgileri arama, yargılamanın bağımsızlığı, önemli riskler almada isteklilik, kendine güven ve yaratıcı benlik imgesine sahip olma gibi yaratıcılığa ilişkin özelliklere sahiptirler.

Denetim odağı inancının stresli yaşam olayları karşısında, bireylerin tepkisi için bir ip ucu olabileceği ve bu alanın araştırmaya açık olduğu, yapılan bazı çalışmalarda gündeme gelmiştir. (Strickland, 1978)⁵.

Bu anlamda bireylerin iç – dış denetim odağı inancı, genellenmiş beklenti olma yönüyle bir kişilik eğilimi olarak ele alındığına göre ; bu eğilimin, diğer bazı kişilik özellikleri gibi, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinde farklılaşmaya yol açabileceği düşünülmüştür. (Demir, 1998)⁶

Rotter'in (1954) geliştirmiş olduğu kontrol odağı kavramı, pekiştirmenin davranışa bağımlı olup olmadığı konusundaki bireysel beklentileri dikkate almaktadır. Rotter'e göre birey pekiştirmenin kendi davranışına bağımlı olduğunu düşünüyorsa,

¹ E. Garfield, **The One Hundred Articles Most Cited By Social Scientists, 1969-1977**. Current Contest, 32, 1978 s. 5-14

² B. R. Strickland, **İnternal- External Expectancies And Health- Related Behaviors**. Journal Of Consulting And Clinical Psychplogy. 46,6, 1978, s.1192-1211

³ B. R. Strickland, . **İnternal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity**. American Psychologist, 44, 1989, s. 1-12

⁴ Strickland, **İnternal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity**. American Psychologist, 44, 1989, s. 1-12

⁵ B. R. Strickland, **İnternal- External Expectancies And Health- Related Behaviors**. Journal Of Consulting And Clinical Psychplogy. 46,6, 1978, s.1192-1211

⁶ Nüvide Demir, "Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi E.P.H. İzmir, 1998)

tepkisi için bir ipucu olabileceği ve bu alanın araştırmaya açık olduğu, 1978'de yapılan bir gözden geçirmede vurgulanmıştır (Strickland, 1978)².

Gözden geçirme çalışmalarına göre kontrol odağı ile ilişkisi replikasyon araştırmalarıyla çok sağlam olarak kurulan bazı değişkenler şu şekilde örneklenebilir : uygu gösterme ile dış kontrole inanç arasında; akademik başarıyla iç kontrole inanç arasında -ZB'de -kontrol edildiğinde- pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, iç kontrole inananlar başlarından geçen tecrübelerle göre gelecekteki davranışlarını daha uygun ayarlayabilmekte; güç kararlar karşısında daha uzun sürelerle ihtiyaç duymakta; doyumlarının gecikmesine daha çok tolerans gösterebilmektedirler (Strickland, 1989)³.

Strickland (1989)⁴e göre iç kontrol odaklılar; bağımsızlık, değişikliğe yol açabilecek bilgileri arama, yargılamanın bağımsızlığı, önemli riskler almada isteklilik, kendine güven ve yaratıcı benlik imgesine sahip olma gibi yaratıcılığa ilişkin özelliklere sahiptirler.

Denetim odağı inancının stresli yaşam olayları karşısında, bireylerin tepkisi için bir ip ucu olabileceği ve bu alanın araştırmaya açık olduğu, yapılan bazı çalışmalarda gündeme gelmiştir. (Strickland, 1978)⁵.

Bu anlamda bireylerin iç – dış denetim odağı inancı, genellenmiş beklenti olma yönüyle bir kişilik eğilimi olarak ele alındığına göre ; bu eğilimin, diğer bazı kişilik özellikleri gibi, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinde farklılaşmaya yol açabileceği düşünülmüştür. (Demir, 1998)⁶

Rotter'in (1954) geliştirmiş olduğu kontrol odağı kavramı, pekiştirmenin davranışa bağımlı olup olmadığı konusundaki bireysel beklentileri dikkate almaktadır. Rotter'e göre birey pekiştirmenin kendi davranışına bağımlı olduğunu düşünüyorsa,

¹ E. Garfield, **The One Hundred Articles Most Cited By Social Scientists, 1969-1977**. Current Contest, 32, 1978 s. 5-14

² B. R. Strickland, **İnternal- External Expectancies And Health- Related Behaviors**. Journal Of Consulting And Clinical Psychplogy. 46,6, 1978, s.1192-1211

³ B. R. Strickland, **İnternal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity**. American Psychologist, 44, 1989, s. 1-12

⁴ Strickland, **İnternal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity**. American Psychologist, 44, 1989, s. 1-12

⁵ B. R. Strickland, **İnternal- External Expectancies And Health- Related Behaviors**. Journal Of Consulting And Clinical Psychplogy. 46,6, 1978, s.1192-1211

⁶ Nüvide Demir, "Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi E.P.H. İzmir, 1998)

tepkisi için bir ipucu olabileceği ve bu alanın araştırmaya açık olduğu, 1978'de yapılan bir gözden geçirmede vurgulanmıştır (Strickland, 1978)².

Gözden geçirme çalışmalarına göre kontrol odağı ile ilişkisi replikasyon araştırmalarıyla çok sağlam olarak kurulan bazı değişkenler şu şekilde örneklenebilir : uygun gösterme ile dış kontrole inanç arasında; akademik başarıyla iç kontrole inanç arasında -ZB'de -kontrol edildiğinde- pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca., iç kontrole inananlar başlarından geçen tecrübelerle göre gelecekteki davranışlarını daha uygun ayarlayabilmekte; güç kararlar karşısında daha uzun sürelerle ihtiyaç duymakta; doyumlarının gecikmesine daha çok tolerans gösterebilmektedirler (Strickland, 1989)³.

Strickland (1989)⁴e göre iç kontrol odaklılar; bağımsızlık, değişikliğe yol açabilecek bilgileri arama, yargılamamın bağımsızlığı, önemli riskler almada isteklilik, kendine güven ve yaratıcı benlik imgesine sahip olma gibi yaratıcılığa ilişkin özelliklere sahiptirler.

Denetim odağı inancının stresli yaşam olayları karşısında, bireylerin tepkisi için bir ip ucu olabileceği ve bu alanın araştırmaya açık olduğu, yapılan bazı çalışmalarda gündeme gelmiştir. (Strickland, 1978)⁵.

Bu anlamda bireylerin iç – dış denetim odağı inancı, genellenmiş beklenti olma yönüyle bir kişilik eğilimi olarak ele alındığına göre ; bu eğilimin, diğer bazı kişilik özellikleri gibi, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinde farklılaşmaya yol açabileceği düşünülmüştür. (Demir, 1998)⁶

Rotter'in (1954) geliştirmiş olduğu kontrol odağı kavramı, pekiştirmenin davranışa bağımlı olup olmadığı konusundaki bireysel beklentileri dikkate almaktadır. Rotter'e göre birey pekiştirmenin kendi davranışına bağımlı olduğunu düşünüyorsa,

¹ E. Garfield, *The One Hundred Articles Most Cited By Social Scientists, 1969-1977*. *Current Contest*, 32, 1978 s. 5-14

² B. R. Strickland, *Internal- External Expectancies And Health- Related Behaviors*. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*. 46,6, 1978, s.1192-1211

³ B. R. Strickland, *Internal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity*. *American Psychologist*, 44, 1989, s. 1-12

⁴ Strickland, *Internal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity*. *American Psychologist*, 44, 1989, s. 1-12

⁵ B. R. Strickland, *Internal- External Expectancies And Health- Related Behaviors*. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*. 46,6, 1978, s.1192-1211

⁶ Nüvide Demir, "Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi E.P.H. İzmir, 1998)

davranışın gelecekte de pekiştirileceğine de ilişkin beklenti oluşturur ve davranışlarını bu beklenti çerçevesinde düzenler.

Stres verici yaşam olayları, stres algısına yol açmaktadır. İçsel kontrol inancı, bu algıdaki azalmaya yol açarken dışsal kontrol inancı ve yalnızlık duygusu arttırıcı rol oynamaktadır. Stres algısına bağlı olarak gözlenen başa çıkma davranışlarındaki başarıyı içsel kontrol inancı arttırırken, dışsal kontrol inancı ve yalnızlık duygusunun yoğunluğu başarısızlığın olasılığını yükseltmektedir (Bolel, 93)¹.

Yukarıda belirtilen bulgular, kontrol odağı inancı ile stresle başa çıkma arasında oldukça sağlam ilişkilerin bulunduğu işaret etmektedir. Bir başka deyişle denetim odağı inancının, stresle başa çıkma davranışlarını etkilediği düşünülebilir. Nitekim, bu konuda yapılan araştırmalar, içsel kontrole inanan bireylerin olumsuz yaşam olaylarını daha az stres verici olarak algıladığına, dışsallığın ise stres algısında artmaya neden olduğuna işaret etmektedir. Aşağıda bu konu ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Stresle başa çıkma ve denetim odağı ile ilgili yurt dışı ve yurt içinde yapılan araştırmalarda denetim odağının, stres verici bir olayla karşılaşan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerinde rolü olabileceğine ilişkin bir takım sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Travma, Stresle Başa Çıkma Ve Denetim Odağı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Goenjian ve arkadaşları (1994)², 1988 Ermenistan depreminden yaklaşık bir yıl sonra travma sonrası stres bozukluğu gelişiminde çocuk ve yaşlı olmanın risk faktörü olabileceğini bildirmiş, fakat cinsiyetler arasında bir fark saptanamamıştır.

¹ Nurcihan Bolel, *Normal Ve Psikiyatrik Semptom Gösteren Çocuklarda Denetim Odağı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ege Üniv. Psikoloji Bölümü. İzmir, 1993

² A. K. Goenjian, L. M. Najarian, R. S. Pynoos ve Ark. *Posttraumatic Stress Disorder İn Elderly And Younger Adults After The 1988 Earthquake İn Armenia*. Am.J. Psychiatry, 15, 1994, s.895-901

Cooley- Quile ve arkadaşları (1995)¹, travma sonrası etkilenmenin kız çocuklarda daha fazla olduğu ve okul öncesi yaş grubunun daha belirgin şekilde etkilendiğini saptamıştır.

Pynoos ve arkadaşları (1993)², çekirdek ailelerden gelenlerde aile bireylerinden birinin kaybının travma sonrası ruhsal belirtilerin ve bozuklukların gelişmesinde önem taşıdığını ortaya koymuştur.

Lonigan ve arkadaşları (1994)³, yaşanan yerin hasarının derecesinin de travma sonrası kaygı bozuklukları ve depresyon gelişimini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

Winer ve Kukla (1970) stres yaşantılarında denetimi dıştan olan bireylerde depresyon riskinin daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Söz konusu araştırma bulguları doğrultusunda stresin kontrol edilmesi, hatta bireyin sadece stresi kontrol altına alabileceğini düşünmesinin bile stres yaşantılarında gösterilen davranışları olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Wheton (1983), Meksikalı ve Teksaslı etnik gruplardan seçilen denekler üzerinde stres, kişisel başa çıkma kaynakları ve psikiyatrik belirtileri inceleme konusu yapmıştır. Elde edilen veriler, kişisel kaynakların artmasının (kaderciliğin ve katılımın azalması) çevresel stres vericilerin etkisinin azalmasında yordayıcı olabileceğini göstermiştir. Şizofrenik ve depresif belirtilerin azalması da, aynı kişisel kaynakların artması değişkenince yordanabilmiştir.

Crontike ve Moss (1983), evli çiftler üzerinde yaptıkları araştırmada, depresyon-stres ve başa çıkma stratejilerinin ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada; negatif yaşam olayları, başa çıkma ve aile desteği, depresyonla birincil olarak ve doğrudan ilişkili bulunmuştur Cummins (1988), yaptığı araştırmada iç denetim odağının, alınan sosyal destekle beraber stresi durdurucu bir etkiye sahip olduğunu gözlemlemiştir. Anderson (1979), yaptığı bir çalışmada, kendilerini fiziksel olarak daha çekici algılayan erkek ve kadınların yüksek düzeyde içsel denetime sahip

¹ M. R. Cooley- Quile, S. M. Turner, D. C. Beidel, **Emotional İmpact Of Childrens Exposure To Community Violence: A Preliminary Study.** J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 34, 1995, s. 1362-1368

² R. S. Pynoos, A. K. Gacnjan, M. Tashijan, Ve Ark. **Posttraumatic Stress Reactions İn Children After The 1988 Armenian Earthquake.** Psychiatry; 163, 1993, s. 239-247

³ C. J. Lonigan, M. P. Shannon, C. Taylor, Ve Ark. **Children Exposed To Disaster: İı Risk Factors For The Development Of Posttraumatic Symptomatology.** J. Am Acad Child Adolesc. Psychiatry 33: 1994, s. 94-105

olduklarını belirtmiştir. Jensen, Olsen ve Hughes (1990) çalışmalarında yaşanan toplum, cinsiyet, sosyal sınıf ve yaşam sürecinde bulunulan yaş dönemi ile denetim odağı ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçlara göre erkeklerin kadınlardan daha içsel olduklarını, sosyal sınıf düştükçe ve yaş ilerledikçe dışsallığın yükseldiğini göstermektedir.

Psikiyatrik ya da normal örneklemeler üzerinde yapılan çalışmaların sonuçlarında, dış kontrol odağı inancı ile psikopatoloji ya da psikolojik belirti gösterme (being symptomatic) arasında tutarlı olarak pozitif ilişkilerin rapor edildiği görülmektedir (Epstein ve Maier 1989)¹.

Bir başka araştırmada da üniversite öğrencilerinin yaşam biçimine ilişkin alışkanlıkları incelenmiş ve dışsallarda, daha çok normallığın bir göstergesi olarak alınabilecek “çalışma” ve “sağlık” puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Long, Williams, Gayner ve Clark 1988)².

Kontrol odağı ile alkol yada uyuşturucu bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda ise kesin sonuçlara götüren genel bulgulara rastlanmamıştır (Strickland, 1978)³.

Dış kontrol odağına inanan bireyler arasında depresyona daha sık rastlandığı da genel bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır (Haley ve Strickland 1986).

Psikolojik yönden sağlıklı olmanın yaygın tanımları arasında, boş inançlara, büyü ve diğer normal ötesi (paranormal) olgulara ve güçlere inanmamak yada kuşkuyla bakmak da bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, dış kontrol inancında olma ile normal ötesi inançlara sahip olma pozitif ilişkili bulunmaktadır (Tobacyk, Nagot ve Miller 1988)¹.

Anderson (1977) idarecilik performansı ile kontrol odağı inançları arasındaki ilişkiyi araştırmış ve bir doğal felaketin ardından 2,5 yıl geçtikten sonra bu felaketi yaşamış 90 idareciden yeniden bilgiler toplamıştır. Sonuçta, iç kontrol odaklı

¹ Epstein, S. & Meier, P. (1989). **Constructive Thinking: A Broad Coping Variable With Specific Components.** Journal Of Personality And Social Psychology 57; 332-350

² Long, J. D. , Williams, R. L. Gayner, P. Clark, D. (1988). **Relationship Of Locus Of Control To Life Style Habits.** Journal Of Clinical Psychology, 44 : 209-214

³ B. R. Strickland, **Internal- External Expectancies And Health- Related Behaviors.** Journal Of Consulting And Clinical Psychology. 46,6. 1978, s. 1192-1211

deneklerin daha az stres algıladıkları ve daha çok probleme odaklanmış stratejiler kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, geçen süre içerisinde içsellersin daha da içsel hale geldikleri, başarısız dışsalların ise daha da dışsal oldukları anlaşılmıştır.

Johnson ve Sarason (1978)² dış kontrol inançlıların çevresel olaylar üzerinde daha az kontrolleri olduğunu algılayacakları için yaşam olaylarında daha fazla etkilenebilecekleri sayılıısıyla, içsel ve dışsal deneklerin yaşam değişimleri ve psikopatoloji düzeyleri bağlantısını karşılaştırmışlardır. Araştırma sonunda, dışsal depresyonlu ve kaygılı deneklerin yaşam değişimleri (ağırlıklı olarak olumsuz olanları) ile psikopatoloji düzeylerinin anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.

Hutner ve Locke (1984)³ da, “istenmedik” ve “kontrol edilemez” olarak algılanan yaşam olaylarının sadece dışsal kontrole inanan deneklerde psikopatoloji göstergeleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini bulmuşlardır. Burada dışsalların yaşam olaylarına daha kötü etkilenmeleri, muhtemelen kullandıkları başa çıkma stratejilerinin içsellersinkinden farklı olmasındandır.

Kumar ve Tripathi (1981), sosyal açıdan avantajlı ve dezavantajlı olan ergenlerin denetim adağı adlı çalışmalarında; dezavantajlı olan ergenlerin dışsal denetim düzeylerinin, avantajlı ergenlerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Çalışmada ayrıca, kızların dışsal denetim düzeyi erkeklerinkinden daha yüksek bulunmuştur.

Başarı ve başarısızlığın nedeni ile denetim odağı arasındaki ilişkinin incelendiğini araştırma bulguları; genellikle içsel denetimlilerin başarısız olmayı daha çok yeteneklerine, dışsal denetimlilerin ise başarısız olmayı şans kader veya kendilerinin dışındaki güçlere bağlama eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur (Davis ve Davis, 1972)⁴.

¹ J. J. Tobacyk, E. Nagot, & M. Miller, **Paranormal Beliefs And Locus Of Control : A Multidimensional Examination** Journal Of Personality Assesment, 52: 1988, s. 241-246.

² J. H. Johnson, & J.G. Sarason, **Life Stress Depression And Anxiety : İnternal –External Control As A Moderator Variable.** Journal Of Psychosomatic Research, 22 : 1978, s.205-208

³ N. L. Hunter, & S. E. Locke, **Health Locus Of Control : A Potential Moderator Variable For The Relationship Between Life Stress And Psychopatology.** Psychotherapy And Psychosomatics, 41 : 1984, s. 186-194

⁴W. L. Davis, & D. E. Davis, **İnternal-External Control And Attribution Of Responsibility For Success And Failure** Journal Of Personality, 40: 1972, s.123-136

Üniversite öğrencileri örnekleminde, dış kontrole inanan ve özellikle de yaşamlarının şans tarafından kontrol edildiğine inanan deneklerin, sonraki altı ay içinde depresyon geçirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Burger, 1984)¹.

Yapılan araştırmalarda genel olarak denetim odağının, stresli olaylar ile bunlara ilişkin kişisel değerlendirme ve başa çıkma stratejileri arasında bir ara değişken rolü oynayabileceğine ilişkin bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

2. Stresle Başa Çıkma Ve Denetim Odağı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Denetim odağı ile yaşamdan memnun olma arasındaki ilişkiyi araştıran bazı çalışmaların sonucuna göre, iç denetimli olan bireyler genel olarak yaşamdan memnun olduklarını daha çok bildirmişlerdir. (Demir,98)².

Dağ (1990)³, tez çalışmasında denetim odağı, stresle başa çıkma ve psikolojik belirti gösterme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileri örnekleminde ele alınan çalışmanın bulgularında, söz konusu bu üç değişkenin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Bolel (1993)⁴, 12 – 15 yaş arası çocuklarda oluşan örnekten üzerinde denetim odağı ile depresif özellikler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada normal kliniğe baş vuran çocuklar incelenmiştir. Araştırma sonucunda dış denetim odağıyla depresyon arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Türkiye’de 1992 yılında Erzincan’da meydana gelen deprem felaketini yaşayanlarla olaydan on altı hafta sonra yapılan bir çalışmada (Karancı ve Rüstemli, 1995)⁵ depremin uzun süreli psikolojik etkileri araştırılmış; stres belirtilerinin fobik

¹ J. M. Burger, “Desire For Control. Locus Of Control And Proneness To Depression”. Journal Of Personality. 52: 1984 s. 71-89

² Nüvide Demir, “Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi E.P.H. İzmir, 1998)

³ İhsan Dağ, “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990)

⁴ Nurcihan Bolel, “Normal Ve Psikiyatrik Semptom Gösteren Çocuklarda Denetim Odağı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Ege Üniv. Psikoloji Bölümü. İzmir, 1993)

⁵ Nuray A. Karancı, & A. Rüstemli, “Psychological Consequences Of The 1992 Erzincan (Turkey) Earthquake. Disasters, 19 (1), 1995, s. 9

anksiyete, somatizasyon, depresyon ve düşmanlık duyguları olarak gruplanabileceği sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçları, felaketzedelerin tepkilerinin gelecekteki olası bir depreme ilişkin endişelerini yansıtıyor olabileceğini ve olayın üzerinden uzun sayılabilecek bir süre geçmiş olmasına karşın halen stres tepkileri gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Aynı felaket yaşantısıyla ilgili bir başka çalışmada (Rüstemli ve Karancı, 1996)¹, ebeveyn ve onların ergen çocuklarının olası depremler ve yaşanan olaya verdikleri duygusal tepkiler konusunda benzer bilişlere sahip olmalarına karşın, çocukların anne babalarının tersine bu konuda devam eden bir stres tepkisi yaşamadıkları sonucuna varılmıştır. Erzincan depremi sonrası yapılan bir başka araştırmada da, depreme ilişkin bilişlerin, önceki deneyimlerin ciddiyetine bağlı olarak değiştiği yönündeki beklenti desteklenmemiştir (Rüstemli ve Karancı, 1999)².

Dağ (1990)³, Üniversite öğrencileri örnekleminde, denetim odağı, stresle başa çıkma ve psikopatoloji ilişkilerini araştırmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre dışsal denetim ile psikopatoloji arasında anlam düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Dönmez (1983)⁴, Ankara üniversitesindeki öğrenciler arasından seçtiği örneklen gurubu üzerinde çevre büyüklüğü ile denetim odağı düzeyi ilişkisini incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, küçük yerleşim merkezlerinden gelen üniversite öğrencilerinin, büyük yerleşim merkezlerinden gelen üniversite öğrencilerinden daha dışsal denetimli olduğunu ortaya koymaktadır.

Dönmez (1985)⁵, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı aynı konulu diğer bir çalışmada, önceki araştırma sonuçlarının tersine, büyük yerleşim merkezlerinden gelen öğrencilerin, küçük yerleşim merkezlerinden gelenlerden daha dışsal olduklarını ortaya koymuştur.

¹ A. Rüstemli, & Nuray A. Karancı, **Disaster Reactions And Earthquake Related Cognitions Of Parents And Their Adolescent Children In Avictimised Population.** Journal Of Social Behavior And Personlty, 11, 1996, s.767-780

² A. Rüstemli, & Nuray A. Karancı, **Correlates of Earthquake Cognitions And Preparedness Behavior In Victimized Population.** The Journal Of Social Psychology, 139 (1), 1999, s. 91-101

³ İhsan Dağ, "Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990)

⁴ A. Dönmez, **Denetim Odağı (Locus Of Control) Ve Çevre Büyüklüğü.** Ankara Üniv. Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı: 1, 1983, s. 37-47

⁵ A. Dönmez, **Denetim Odağı Kendine Saygı Ve Üç Değişken : Çevre Büyüklüğü, Yaş,Aile Ortamı.** Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi. Eğitim Ve Bilim Dergisi, 55, 1985, s.259-280

Dönmez (1984)¹, başka bir çalışmada, belirli toplumsal durumların algılanmasında, belirli toplumsal durumların algılanmasında denetim odağının etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, denetim odağının toplumsal durumların ve kişiler arası ilişkilerin daha gerçekçi biçimde algılanıp yeniden düzenlenmesinde etkili olduğu vurgulanmıştır.

Yüksel (1991)², yaptığı araştırmalarda içsel yada dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, dışsal denetimli olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin, içsel denetimli olan bireylerin yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ergen öğrencilerde denetim odağı-yalnızlık ilişkisini konu alan benzer bir araştırma Buluş (1996)³ tarafından yapılmıştır. Araştırmada ergen öğrencilerin denetim odağı düzeyi ile yalnızlık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet farklılığının denetim odağı düzeyini etkilemediği gözlenmiştir.

Kapıkıran (1993)⁴, içsel ve dışsal denetimli ergen öğrencilerin atılganlık düzeylerini araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; içsel denetimli ergenlerin atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu, kız öğrencilerde denetim odağı ile atılganlık arasında önemli bir ilişki olduğunu ancak cinsiyetlerin farklılığının denetim odağı düzeyini etkilemediğini ortaya koymuştur.

Yeşilyaprak (1988)⁵, denetim odağının içsel yada dışsal oluşunu belirleyen ön koşulları saptamaya yönelik bir araştırma yapmıştır. Lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, “onların kişisel nitelikleri, ailelerinin sosyo-kültürel özellikleri ve anne baba tutumlarının denetim odağının içsel yada dışsal oluşu üzerindeki etkisi nedir” sorusuna yanıt aramıştır.

¹ A. Dönmez, **Belirli Toplumsal Durumların Algılanmasında Denetim Odağının Etkisi**. Ankara Üniv. Basımevi. Eğit. Bil. Fak. Derg.17: 1-2, 1984, s.143-158

² F. Yüksel, “İçsel Yada Dışsal Denetimli Olmanın Ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1991)

³ Mustafa Buluş, “Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı- Yalnızlık Düzeyi İlişkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniv. Sos. Bil. Enst. İzmir, 1996)

⁴ Ş. Kapıkıran, “İçten Yada Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeylerinin Saptanması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir, 1993)

⁵ Binnur Yeşilyaprak, “Lise Öğrencilerinin İçsel Ya Da Dışsal Olmalarını Etkileyen Etmenler”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara, 1988)

Araştırma sonuçlarında öğrencilerin çocukluk dönemlerine ilişkin anne baba tutumları ile öğrencilerin içsel yada dışsal denetimli oluşları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, anne ve babanın ilgi-şefkat göstermesi, amaçlarına ulaşmada yardımcı olması ve tutarlı disiplin davranışlarının artması çocukta içsel denetim gelişmesinde etkili olduğu; buna karşın anne ve babanın çocuğu fiziksel ve duygusal olarak cezalandırması, başarı için baskı yapması ve annenin koruyuculuk tutumunun artması ise çocukta dışsal denetimin artması ile ilgili olduğu bulunmuştur.

Dağ (1992)¹, bir başka çalışmada kontrol odağı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenleriyle psikopatolojik belirti düzeyi değişkeni arasındaki ilişkileri incelemiştir. Üniversite öğrenceleri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda üç değişken arasında düşük olma anlamı korelasyonlar elde etmiş (kontrol odağı ile öğrenilmiş güçlülük arasında $r= 0,29$, öğrenilmiş güçlülük ve genel belirti düzeyi arasında $r=0,28$, kontrol odağı ile genel belirti düzeyi arasında $r=0,21$ psikopatolojinin öğrenilmiş güçlülük ve kontrol odağınca öngörülebildiğini ileri sürmüştür.

¹ İhsan Dağ, Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük Ve Psikopatoloji İlişkileri. Psikoloji Dergisi, 7: 27, 1992, s. 1-9

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve bu araçların özellikleri ile araştırmada verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler yer almaktadır.

Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 17 Ağustos 1999 Marmara depremini yaşamış 16 yaş ve üstü bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kocaeli merkez, Gölcük ve Derince ilçelerinden tesadüfi (random) örneklem yöntemi ile seçilen 16 yaş ve üstü 210 birey oluşturmaktadır. Ölçeklerin uygulanacağı yerlerin seçiminde depremin etkisinin yoğun olarak hissedilmiş olması dikkate alınmıştır. İstatistiksel analizlerde toplam 210 kişiden alınan veriler kullanılmıştır

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli ilişkisel türde tarama modelidir. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. (Karasar, 1994)¹. Araştırmada 17 Ağustos 1999 Marmara Depremi yaşayanların stresle başa çıkma yolları ile denetim odakları arasındaki ilişki incelenmektedir.

Tablo-I

Depremi Yaşayan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılım Yüzdeleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	100	47,6
Erkek	110	52,4
Toplam	210	100

Çalışma kapsamına alınan bireylerin 100 'ü kadın (%47.6), 110 'u erkek (%52.6) tir

Tablo-2

Depremi Yaşayan Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Dağılım Yüzdeleri

Yaş grupları	N	%
20 den az	66	31,4
20 ile 24 yaş	70	33,3
25 ile 29 yaş	33	15,7
30 yaş ve üstü	41	19,6
Toplam	210	100

Çalışma kapsamına alınan 210 deprem yaşayan bireyin yaş ortalaması 23.58 ± 5.84 olup yaş sınırları 16 ile 44 arasında değişmektedir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada belirlenen amaçlara ulaşmak üzere gerekli olan bilgileri toplamak için üç ayrı araç kullanılmıştır. Bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yollarını belirlemek amacıyla “ Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (SBCYÖ) ve bireylerin denetim odağı düzeylerini belirlemek amacıyla da “Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)” uygulanmıştır. Ayrıca belirlenen bağımsız değişkenler ile ilgili bilgilerde “Kişisel Bilgi Formu” adıyla geliştirilen bir anket ile elde edilmiştir.

Yukarıda belirtilen veri toplam araçlarıyla ilgili bilgiler ayrıntılı olarak aşağıda sunulmuştur.

Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)

RİDKOÖ, bireylerin genellenmiş beklentilerini içsellik-dışsallık boyutu üzerinde belirlemeyi amaçlayan kendini değerlendirme türü bir ölçektir

Phares (1957) ‘in öğrenme durumlarına ilişkin güncellenmiş beklentileri ölçmek amacıyla geliştirdiği ölçeğe sonradan James (1957)’in yaptığı katkılarla ortaya

¹ Niyazi KARASAR, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 5. Basım, Ankara, 1994, s.81

çıkan ölçek Rotter (1966)¹ tarafından değiştirilerek “ İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” olarak yayınlanmıştır. Bu ölçek 29 maddeden oluşmaktadır. Her madde, secime zorlanık cevaplama türünde ikişer seçeneği kapsamaktadır. Altı madde ölçeğin amacını gizlemek için dolgu olarak yerleştirilmiştir. Diğer 23 maddenin dışsallık yönündeki seçenekleri birer puanla değerlendirilmektedir. Böylece ölçek puanları 0 ile 23 arasında değişmekte ve yükselen puan dış denetim odağı inancını artmasını işaret etmektedir.

Araştırmada uygulamak üzere RİDKOÖ’ nün tercih edilmesinin nedenleri; ölçeğin denetim odağı düzeyini bir çok faktör çevresinde ölçmeği hedeflemesi, geliştiricisinin konuyu deneysel araştırmalarla detaylı incelemiş olması, böylece konuya daha etraflıca hakim olması, güvenilirlik ve geçerlilik düzeyini tahmin edici düzeyde olması gibi unsurlardır.

Ölçeğin bir örneği Ek’de sunulmuştur.

Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ’ nin Güvenilirliği

RİDKOÖ ölçeği, yayınlanmasından günümüze kadar geçen süre içinde denetim odağı ile çeşitli psikolojik özelliklerin ilişkilerinin incelendiği çok sayıda araştırmada güvenilir kabul edilerek kullanılmıştır. Değişik güvenilirlik saptama teknikleri kullanılarak yapılan çalışmalarda yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Ölçeğin toplam 2100 kişiyi bulan dört ayrı örneklemden elde edilen verilerle hesaplanan iki yarım Spearman-Brownve Kuder-Richardson güvenilirlik katsayılarının .65 ile .79 arasında değiştiği bildirilmiştir. Bu örneklen içinde 208 kişiye ölçeğin 1- 2 ay arayla tekrar uygulanmasıyla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .49 ile .83 arasındadır. Madde test korelasyonlar ise .11 ile .48 değerleri arasında bulunmuştur. (Rotter, 1966)².

Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ’ nin Geçerliliği

¹ John B. Rotter, **Generalized Expectancies For Internal Versus External Control Of Reinforcement**. Psychological Monographs 80: 1966, s.1-28

² John B. Rotter, **Generalized Expectancies For Internal Versus External Control Of Reinforcement**. Psychological Monographs 80: 1966, s.1-28

RİDKOÖ'nin yapı geçerliğine ilişkin olarak yapılan çalışmalarda İç ve Dış kontrol odağı inancında olan denek gruplarının şu özellikler yönünden farklı bulunmaları esas alınmıştır: Tüberküloz karşısında öz-çaba (self-effort) gösterme yada pasif kalma; şans ve beceriyle kontrol edilen deneysel görevlerdeki farklılaşmalar; çevresel koşulları iyileştirmek için girişimde bulunma olasılıklarındaki farklılaşmalar; başarı ve becerinin pekiştirilmesinde verilen değerdeki ve dışarıdan gelen etkileme girişimleri karşısında direnç göstermedeki farklılaşmalar. Bu özellikler üzerinde içselleştirme ve dışsallığın kavramsal olarak beklenen farklı performansları göstermeleri ölçeğin yapı ve geçerliğinin yeterli bulunmasını sağlamıştır. (Dağ, 1991)¹.

Ayrıca yine ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin olarak Rotter'in (1966)² ve Franlin (1963)'in yaptıkları faktör analizlerinde ölçek puanlarındaki varyansın büyük bir bölümünü açıklayan bir faktörün elde edildiği bildirilmiştir. (Dağ, 1991)³.

Ülkemizde Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği Üzerinde Yapılan Çalışmalar.

Türkiye de bu ölçeğin orijinalinin ayırt edici gücü yüksek olan 9 maddesinin bir çevirisi Kağıtçıbaşı (1972)⁴ tarafından kullanılmış ve sonradanda bazı araştırmacılarca kullanıldığı görülmüştür.

Ölçeğin orijinalinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, çeviri ve uyarlama çalışmaları ile birlikte ilk defa Dağ (1990)¹ tarafından yapılmıştır.

Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği' nin Güvenirlik Çalışması

Dağ (1991)², "RİDKOÖ"nin " Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği" adlı çalışmayı, Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinden iki ayrı örneklen

¹ İhsan Dağ, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, (Ridkoö)' Nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği Ve Geçerliği. Psikoloji Dergisi, 7, 26, 1991, s.10-16

² John B. Rotter, Generalized Expectancies For Internal Versus External Control Of Reinforcement. Psychological Monographs 80: 1966, s.1-28

³ İhsan Dağ, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, (Ridkoö)' Nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği Ve Geçerliği. Psikoloji Dergisi, 7, 26, 1991, s.10-16

⁴ Çiğdem Kağıtçıbaşı, Sosyal Değişmenin Psikolojik Boyutları : İzmir Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. Ankara , Sosyal Bilimler Derneği Yayınları, A-5, 1972

üzerine yapılmıştır. RIDKOÖ'nin bu çalışmadaki test- tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .83$ ($p < .001$; $s.d = 98$) olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin KR_20 tekniği ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı .68, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Esas araştırmada örneklemin ($n=532$) verileri üzerinden iç tutarlık katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

Geçerlik Çalışması

Ölçeğin geçerliğine ilişkin olarak Dağ (1991) yapmış olduğu çalışmada RIDKOÖ puanları ile görüşmelerde elde ettiği denetim odağı derecelendirme ortalama puanları arasında .69'lük bir korelasyon katsayısı bulunmuştur. Buda aracın ölçtüğü boyutun kabul edilebilir düzeyde geçerli bir şekilde ölçülebileceğine işaret olarak alınabilir.

Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (SBÇYÖ)

Stresle Başa çıkma Yolları Ölçeği Folkman ve Lazarus tarafından (1985)³, bireylerin çeşitli zorlukların üstesinden gelmeyi kullanmada davranışsal ve benzer yöntemleri nasıl kullandıklarını belirlemek için geliştirilen SBÇYÖ bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yollarını objektif olarak değerlendirmeyi amaçlayan toplam 60 maddeden oluşmakta ve birbirinden bağımsız 5 alt ölçeği kapsamaktadır. Alt ölçekler ileri düzeyde patolojik ve klinik vakalar dışındaki bireylerin duygu ve davranışlarına yön veren bilişsel beklentilerini değerlendirecekleri maddelerden oluşmaktadır. Cevaplar üç seçenekli likert tipi bir değerlendirmeye göre verilir.

Ölçeğin bir örneği Ek ' de sunulmuştur

¹ İhsan Dağ, "Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990)

² İhsan Dağ, "Rotter'in İç-Dış Kontrolodağı Ölçeği, (Ridkoö)' Nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği Ve Geçerliği. Psikoloji Dergisi, 7, 26, 1991, s.10-16

³ Susane Folkman, & R. S. Lazarus, "If It Changes It Must Be A Process : Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of Acollege Examination". Journal Of Personality And Social Psychology, 48 : 1985, 150-170

SBÇYÖ Alt Ölçek Tanımları

SBÇYÖ' nin alt ölçeklerini stress yaşantılarında kullanılan bilişsel süreç ve davranış biçimlerini içeren başa çıkma stratejilerine ilişkin maddeler oluşturmaktadır. Problem çözme, sosyal destek arama, kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve kaçınma gibi başa çıkma yollarının ölçüldüğü alt ölçeklerin içerdikleri anlam ve ölçeklerden elde edilen puanların niteliği aşağıda verilmiştir.

Problem çözme : problem çözme, bireyin içinde bulunduğu durumu kendi lehine çevirmek ve çevresi ile etkileşiminde denge oluşturmak amacıyla, iç ve dış taleplere ilişkin kaynakları değerlendirip bilişsel süreçleri uygulamaya koymasına yönelik davranış olarak tanımlanabilir.

Jepsen (1974) karar verme sürecinde bireyin kendisi ve seçenekleri ile ilgili bilginin elde edilmesini ve işleme konulmasını kullanan stratejilerin etkilediğini ve bu stratejilerin bireyin karar verme stilinde gizlendiğini ifade etmektedir (Akt. Aysan, 1988)¹

Sosyal Destek Algısı : Sosyal destek arama bir davranış olarak, bireyin yakın çevresinden yardım istemesi ve diğerlerinin vereceği desteği kabul etmesiyle ilgilidir. Bireylerin sosyal destek aramasının stress yaşantılarında hafifletici bir etkisi olduğu görüşünde birleşilmektedir (Aysan, 1988).

Sosyal desteğe sahip olmanın stress yaşantılarının istenmeyen etkilerine karşı bireyi koruyucu bir etkisi olduğu kabul edilmektedir. Holmes (1956), yalnız yaşayan bireylerde strese bağlı olarak oluşan hastalıkların daha yaygın olduğunu saptamıştır. SBÇYÖ' de sosyal destek arama alt ölçeği kapsamı içerisinde bireyin yakın çevresinden ne denli yardım istediği, bu yardımı kabul etme eğilimi ve çevreyi, danışma ve paylaşma ortamı açısından algılayış biçimi ölçülmüştür.

Değerlendirmede ölçekten yüksek puan alan bireylerin sözü edilen bu özelliklere sahip olduğu yordanabilir.

¹ F. Aysan, "Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1988)

Kaçınma : Bir davranış biçimi olarak kaçınma, bireyin kendisini gerçek tehdit tehlikesinin varlığından uzaklaştırmasıdır. Kaçınma davranışında, gerçek tehlikenin azaltılması ve bu tehlikenin tehdit değerini azaltma olmak üzere iki olasılık vardır. Her iki durum da tehlikenin oluşması halinde tehlikeye karşı koyabilmek için bireyin kaynaklarını kuvvetlendirmesine neden olur. Tehlike yaklaştıkça gösterilen çaba beklenen tehlikeyi azaltmada yetersiz olduğu zaman birey yadsıma ve gerileme gibi stratejiler kullanmaktadır.

Geri çekilme, yadsıma, usavurma ve vazgeçme gibi davranış biçimleri, kaçınma alt ölçeğinin boyutlarını oluşturmaktadır. Buna göre kaçınma alt ölçeğinden yüksek puan alanların davranış örüntülerinin genellikle belirtilen davranış biçimleri ile şekillendiği yordanabilir. Problem çözme alt ölçeğinden yüksek puan alanların, bu ölçekten düşük puan almaları beklenir.

Kadercı yaklaşım: Kadercı olma bireylerin yaşadıkları olaylara olağanüstü birtakım anlamlar yüklemeleri ve böylece belli bir rahatlama sağlama isteğinin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Birey yaşananların olması gerekenler olduğu şeklindeki bir inanca sahiptir. Bu inancın sonucu ve gereği olarak olanlar karşısında herhangi bir eleştiri, sorgulama yapılmayacağı gibi durumu olumluya çevirmek için de hiçbir şey yapmaya gerek görülmez.

Yapılan araştırmalar problem çözme davranışını göstermeyen bireylerin depresif kişilik özellikleri gösterdikleri ve çoğunlukla kadercı olma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. SBCYÖ' de kadercı yaklaşım alt ölçeği kapsamında bireylerin yaşananlardan kendilerini ne denli sorumlu gördükleri ve kendilerine yükledikleri olumsuz eleştiriler yer almaktadır.

Çaresiz yaklaşım : Dinamik yaklaşım doğrultusunda, bireyin çaresizlik hissi, engellenme ile oluşan çaresizlik duygularının anlatım bulduğu bir durumdur. Bu duyguların oluşmasına neden olan şey kontrolsüzlük (hiçbir şeyin kontrol edilemeyeceği) düşüncesi ile açıklanabilir. Bireyin kendini çaresiz hissetmesi kişiliğini olumsuz olarak etkilemekte, onu mutsuz etmektedir. Problem çözme davranışını göstermeyen ya da yetersiz kalan bireylerin çaresizlik eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Çaresizlik yaklaşımı alt ölçeğinden yüksek puan alanların belirtilen bu özellikleri önemli ölçüde taşıdıkları yordanabilir.

Yukarıdaki beş alt ölçekten problem çözme yaklaşımı ile sosyal destek algısı alt ölçekleri stres yaşantılarında kullanılan etkin davranışları ölçmeleri bakımından bir grupta toplanarak değerlendirilmiştir. Buna karşın kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve kaçınma yaklaşımı alt ölçekleri ise diğer bir grupta toplanmıştır. Problem çözme ve sosyal destek arama puanları yüksek olan bireylerin stres yaşantılarının istenmeyen etkilerini denetimi altına alabilecekleri ve etkin olabilecekleri yordanabilir. Buna karşın kaderci yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve kaçınma puanları yüksek olan bireylerin ise etkin olmayan bilişsel çabalar kullanarak, stres yaşantılarında denetim sağlayamayacakları beklenebilir.

Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği ' nin Puanlanması

SBÇYÖ ölçeğinin alt ölçekleri birbirinden ayrı olarak her biri kendi arasında puanlanmaktadır. Alt ölçekler ve ölçeklere ilişkin madde numaraları aşağıdaki gibidir.

Problem Çözme: 3,9,12,18,28,31,35,36,38,42,43,47,48,55,57,59,60

Kaderci yaklaşım: 17, 21, 24,25, 30, 37,46, 50, 54

Çaresiz yaklaşım: 2, 19,26, 33, 40,44, 45, 49, 51, 53, 58

Sosyal destek algısı: 5, 10, 13, 20, 27, 34

Kaçınma yaklaşımı: 1, 6, 7, 11, 15, 16

Beş alt ölçekte toplam 60 madde bulunmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği ile ilgili yapılan araştırmalar.

Bouchard, Sabaurin, Kussier, Wright ve Richer (1997), Stresle başa çıkma yolları ölçeğinin (WCQ) yapısal geçerliliğini çiftlerde test etmişlerdir. Birinci ve ikinci araştırma faktör analizini kullanarak 4 faktörlü ve 8 faktörlü modeli test etmişlerdir. Uygulama sonucunda 4 faktörlü modelin (uzaklaşma/kaçınma, karşılaşma (yüzleşme)/araştırma, sosyal destek arama, problem çözme), 8 faktörlü modelden (yüzleşme / uzaklaşma, oto kontrol, araştırma, sosyal destek arama, sorumluluk kabul etme, kaçınma, problem çözme,ve pozitif değer verme) daha uygun olduğu görülmüştür.

Ülkemizde, Stresle Başa Çıkma Yolları ölçeğinin (WCQ) Türkçe çevirisi ve adaptasyon çalışması Siva tarafından yapılmıştır. Siva Türk kültürüne uygun olarak kadercilik ve batıl inançların etkisi ile ilgili olarak ölçeğe 8 yeni madde eklemiştir. Bu yeni ölçek 74 maddeden oluşmaktadır (Uçman, 1990)¹

Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (WCQ), Türkiyede bir çok araştırmada kullanılmıştır. Siva (1988), depresyon, öğrenilmiş çaresizlik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemiştir. Tüm maddelerin içsel tutarlılığı oldukça yüksek bulunmuştur. ($\alpha = .91$). Yapılan faktör analizi sonucunda 8 alt ölçek belirlenmiştir. Bunlar: problem çözme, kaçınma, duygusal kontrol, büyüme, kaderci yaklaşım, çaresizlik, kendini suçlama ve doğa üstü güçlerin etkisine inanma (Uçman, 1990)².

Şahin ve Durak (1995)³, bir grup üniversite öğrencisine uyguladıkları ölçeğin sonucunda 5 faktörlü bir yapı ortaya koymuşlardır. 30 tane maddeden oluşturdukları ölçeğin alpha cronbach değerleri şöyledir: Kişisel güven ($\alpha = .80$), iyimserlik ($\alpha = .68$), çaresizlik ($\alpha = .73$), kaderci anlayış ($\alpha = .70$), sosyal destek arama ($\alpha = .47$), olarak bulunmuştur.

Bir başka araştırmada bu kez lise öğrencileri örneklem olarak alınmış toplam varyasyonun % 34' ünü açıklayan 8 faktör rapor edilmiştir. Bu faktörler: aktif başetme ($\alpha = .84$), kaderci yaklaşım ($\alpha = .71$), sosyal destek arama ($\alpha = .71$), çaresizlik yaklaşımı ($\alpha = .64$), iyimser yaklaşım ($\alpha = .56$), doğa üstü güçlere inanma ($\alpha = .55$), kendini suçlama ($\alpha = .55$) olarak belirtilmiştir.(Oral, 1994).

Alkan (1998)⁴, Dinar depremini yaşayanların stress reaksiyonlarını incelediği çalışmasında 74 maddelik ölçeği bir komisyonla birlikte 61 maddeye indirmiştir. Ayrıca maddelerin ifade kolaylığı için asgari modifikasyonlar oluşturulmuştur. Yine anlamayı kolaylaştırmak için 4 nokta olan cevap formatı 3 nokta olarak değiştirilmiştir (1-asla, 2-bazen, 3-her zaman). Alkan ölçeğin maddelerindeki dilin uygunluğunu ve içsel güvenirliliğini ölçmek için bir pilot çalışma

¹Perrin Uçman, **Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma Ve Psikolojik Rahatsızlıklar**. Psikoloji Dergisi, 7, 1990, s. 58-75

²Perrin Uçman, **Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma Ve Psikolojik Rahatsızlıklar**. Psikoloji Dergisi, 7, 1990, s. 58-75

³Nesrin H. Şahin, & A. Durak, **Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması**. Türk Psikoloji Drgisi, 10, 1995, s.56-73

⁴Alkan, N. Ü. (1998). 1 Ocak 1995 Dinar Depremini Yaşayanların Stres Reaksiyonları Ve Başa Çıkma Şekilleri – Bilişsel Teori Çerçevesinde İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Odtü Psikoloji Bölümü. Ankara

yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda ölçekte iki değişiklik yapmıştır. İlk olarak bir madde ölçekten çıkarılmıştır (ben hayatta neyin önemli olduğunu yeniden keşfettim). Bu maddenin çıkarılmasının nedeni: ölçeğin uygulanması sırasında katılımcıların bu maddeyi anlamada güçlük çektiklerinin görülmesiydi. Alkan' ın depremden 16 ay sonra yaptığı ana çalışmasında katılımcılardan güçlüklerle karşı genel başatme stratejilerinin her birini ne kadar sıklıkla kullandıklarını belirtmeleri istenmiştir. Buna bağlı olarak ölçeğin ifadesinde geçmiş zaman yerine geniş zaman olarak değiştirildi. Örnek madde: “ben normalden çok uyudum” yerine “ben normalden çok uyurum”şekline dönüştürülmüştür. Bu değişikliğin sebebi, depremin üzerinden belli bir zamanın geçmiş olmasıdır.

Bu çalışmada da kullanılan ve güvenilirlik çalışmaları Alkan tarafından yapılan ölçek maddelerinin faktör analizi sonucunda 5 alt ölçek elde edilmiştir. Bunlar: problem çözme, kadenci yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kaçınma ve sosyal destek aramadır. Ölçek maddelerinin faktör analizleri ve cronbach alpha değerleri aşağıda sunulmuştur.

Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği ' nin güvenilirlik çalışması

Ölçek maddeleri üzerinde yapılan faktör analizi sonucunda ölçekte 5 faktör yapısı ortaya çıkmıştır. Bunlar ; problem çözme, sosyal destek arama, kadenci olma, çaresizlik ve kaçınma olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin bir faktöre ait olmalarındaki temel ölçüt maddenin faktör yükünün en az .30 olması ile belirlenmiştir. Faktör öz değerleri en az 1.0 olup toplam varyansın %50.9'unu açıklamaktadır. Maddelerin alt ölçek toplam puanları ile olan korelasyonlarının karşılanması sonucunda elde edilen korelasyon katsayılarının tatmin edici olduğu belirlenmiştir. Alt ölçeklerin cronbach alfa güvenilirlik katsayıları şöyledir; problem çözme: .75, kadenci olma: .78, çaresizlik: .69, sosyal destek arama: .59, kaçınma: .51' dir.

SBCYÖ' nin Geçerliliği

Ölçeğin geçerliliği ile ilgili olarak yapılan istatistiksel analizlerde problem çözmenin depresyon düzeyi ile negatif yönde anlamlı düzeyde korele ettiği, kadenci

yaklaşım çaresiz yaklaşımve kaçınma yaklaşımı düzeylerinin ise depresyon düzeyi ile pozitif yönde korele ettiği belirlenmiştir.

Bu noktada ölçek bilişsel kuram çerçevesinde açıklandığında geçerliğinin yüksek olduğu kabul edilmektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ile deneklerin, kişisel özellikleri ile ilgili bilgiler elde edilmiştir.

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunun bir örneği ekte sunulmuştur.

VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma verileri 2000 yılı nisan-mayıs aylarında yaklaşık iki aylık bir süre içinde toplanmıştır.

Veri toplama araçları bölgedeki prefabrikler, çadır kentler ve evler dolaşarak deneklere bireysel olarak uygulanmıştır. Uygulama sırasında deneklere araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Ayrıca katılımcıların herhangi bir kuşkuya düşmelerini önlemek ve veri toplama araçlarını içtenlikle cevaplamalarını sağlamak amacıyla kimliklerini belirtecek tanıtıcı bilgi vermelerinin zorunlu olmadığı belirtilmiş ve araştırmada gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı vurgulanmıştır.

Envanterlerin cevaplandırılması yaklaşık 40-50 dakika sürmüştür.

VERİLERİN ANALİZİ

17 Ağustos 1999 Marmara Depremi yaşamış bireylerin stress yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yollarının belirlenmesi için SBÇYÖ' nin puanlaması ve denetim odağı düzeylerinin belirlenmesi için RİDKOÖ' nin puanlanması elde yapılmıştır. Böylece her deprem yaşamış birey için ayrı bir SBÇYÖ puanı ve RİDKOÖ puanı elde edilmiştir. Yine her deprem yaşamış birey için kişisel bilgi formundaki seçenekler kodlanarak işleme hazır hale getirilmiştir.

Elde edilen bilgilerin bu şekilde dökümü yapıldıktan sonra, veriler bilgi işlem kodlama çizelgelerine geçirilmiştir. Kodlama formlarında toplanan bu veriler SPSS (Statistical Packages For Sciences = Sosyal Bilimler İçin Paket Programlar) alt programları kullanılarak analiz edilmiştir.

İstatistiksel analizlerde “student -t” testi, ki-kare testi, tek yönlü varyans analizi (Post hoc Tukey - HSD), Pearson korelasyon analizi, çoklu regresyon analizi ve lojistik regresyon analizi kullanılmıştır .

Ortalamalar arasındaki farkların önem denetimi için 0.05 önem düzeyi benimsenmiş ve daha yüksek önem dereceleri ayrıca belirtilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Yapılan istatistiksel çözümlenmeler sonucu elde edilen bulgular, araştırmanın amaçları ve bu amaçların sunulduğu sırası da göz önüne alınarak değerlendirilmiştir.

Tablo-3

Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ortalama Ve Standart Sapma Puanları

Baş çıkma stratejileri	X	Ss	Toplam
Problem çözme	2,24	0,32	210
Kaderci yaklaşım	2,22	0,31	210
Çaresiz yaklaşım	2,13	0,31	209
Sosyal destek algısı	2,17	0,30	209
Kaçınma yaklaşımı	2,09	0,28	209

Bireylerin stresle başa çıkma ortalama puanları birbirine yakındır. En yüksek ortalamalar problem çözme ve kaderci yaklaşımda elde edilmiştir.

Tablo-4

Bireylerin Denetim Odağı Ortalama Ve Standart Sapma Puanları

Denetim Odağı	X	Ss	Toplam
İç	14,13	2,03	209
Dış	14,87	2,03	210

Çalışma kapsamına alınan bireylerin iç ve dış denetim odağı ortalama puanlarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

I- Başa Çıkma Stratejileri ve Denetim Odakları İle Bireysel Özellikler Arasındaki İlişki

1.1-Cinsiyet İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireyler cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, bireyler arasında problem çözme, sosyal destek arama, kaderci olma, çaresiz olma ve kaçınma düzeylerine bağlı anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla bireylere stresle başa çıkma yolları ölçeği uygulanmış, elde edilen puanlara ilişkin n, x, ss değerleri tablo-5'te sunulmuştur.

Tablo-5

Cinsiyete Göre Bireylerin Stresle Başa Çıkma stratejilerine ilişkin Ortalama, Standart Sapma Ve T- Değeri İle Anlamlılık Düzeyleri

Stresle başa çıkma stratejileri	Cinsiyet				Anlamlılık	
	Kadın		Erkek			
	X	Ss	X	Ss	t	P
Problem çözme	2,26	0,32	2,22	0,31	0,93	0,35
Kaderci yaklaşım	2,27	0,31	2,16	0,30	2,46	0,01
Çaresiz yaklaşım	2,23	0,32	2,02	0,25	5,13	0,001
Sosyal destek algısı	2,13	0,29	2,14	0,30	1,06	0,29
Kaçınma yaklaşımı	2,11	0,29	2,07	0,26	1,16	0,24

N=210

Deprem yaşayan bireylerin cinsiyetlerine göre kaderci olma ve çaresiz olma düzeylerinde anlamlı bir fark elde edilmiştir. Bu iki yaklaşımda kadın ortalama puanları erkeklerden daha yüksektir ($p<0.05$). Tablo-5'te deprem yaşayan kadın ve erkeklerin stresle başa çıkma yolları değerlendirildiğinde kadınların kaderci yaklaşım ve çaresizlik yaklaşım puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Belirtilen puanlara ilişkin ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı t- testi ile kontrol edildiğinde çaresiz olma puan ortalamaları arasında 0,001 düzeyinde, kaderci olma puan ortalamaları arasında ise 0.01 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

ortalamaları arasında ise 0.01 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre problem çözme yaklaşımı, sosyal destek algısı ve kaçınma yaklaşımında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$)

1.2-Cinsiyet İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireyler kadın ve erkek olarak gruplandırılmış, grupların denetim odağı puanları karşılaştırılmıştır. Denetim odağı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı t-testi ile kontrol edilmiştir. Bu denenceye ilişkin bulgular ve önem düzeyi Tablo-6'da sunulmuştur.

Tablo-6

Cinsiyete Göre Bireylerin Denetim Odağı Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Ve T- Değeri İle Anlamlılık Düzeyleri

Denetim Odağı	Cinsiyet				Anlamlılık	
	Kadın		Erkek		t	P
İç	14,06	1,97	14,20	2,08	0,5	0,61
Dış	14,94	1,97	14,79	2,08	0,5	0,61

N=210

Tablo-6'da deprem yaşayan bireylerin denetim odağı puanlarının ortalama değerleri cinsiyet açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kadınların içsel denetim odağı puan ortalamalarının erkeklere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ancak, bu fark istatistiksel düzeyde anlamlı değildir.

2.1-Yaş İle Başaçıkma Stratejileri Arasındaki İlişki

Araştırmada farklı yaş grubundaki deprem yaşayan bireyler arasında stresle başaçıkma yollarından problem çözme, sosyal destek arama, kadercı olma, çaresiz olma ve kaçınma düzeylerine bağlı anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla bireyler "16 ile 25", "26 yaş ve üstü" olarak gruplandırılmış elde edilen puanlara ilişkin n, x, ss değerleri tablo-7'de verilmiştir.

Tablo-7

Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerin Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma F- Değeri İle Anlamlılık Düzeyleri

Stresle başa çıkma stratejileri	Yaş grupları				Anlamlılık	
	16 ile 25 yaş		26 yaş ve üstü		F	p
	X	Ss	X	Ss		
Problem çözme	2,24	0,36	2,20	0,26	0,23	0,87
Kaderci yaklaşım	2,25	0,27	2,19	0,33	0,43	0,73
Çaresiz yaklaşım	2,11	0,27	2,18	0,35	0,70	0,54
Sosyal destek algısı	2,22	0,29	2,10	0,36	1,78	0,15
Kaçınma yaklaşımı	2,07 0	0,21	2,03	0,37	1,31	0,7

Tablo-6’da farklı yaş grubundaki deprem yaşayan bireylerin başa çıkma stratejilerine ilişkin puan ortalamaları karşılaştırıldığında grupların problem çözme, sosyal destek arama, kaderci olma, çaresiz olma ve kaçınma puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde (0.05) farklılık olmadığı görülmüştür.

Stresle başa çıkma stratejilerinin yaş gruplarına göre ortalama değerleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p>0.05$)

Buna göre “yaş” ın bireylerin stres yaşantılarında kullanacakları başa çıkma stratejileri ile ilişkili olmadığı görülmektedir.

2.2-Yaş İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmada farklı yaş gruplarındaki deprem yaşayan bireyler, “16 ile 25 yaş”, “26 yaş ve üstü” olarak gruplandırılmış ve grupların denetim odağı puanları karşılaştırılmıştır. Denetim odağı puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile kontrol edilmiştir. Elde edilen puanlara ilişkin n, x, ss değerlerine ait bulgular ve önem düzeyleri Tablo-8’de verilmiştir.

Tablo-8

Farklı Yaş Gruplarına Göre Bireylerin Denetim Odağı Ortalama, Standart Sapma Ve F- Değeri İle Anlamlılık Düzeyleri

Denetim odağı	Yaş grupları				Anlamlılık	
	16 ile 25 yaş arası		26 yaş üstü			
	X	Ss	X	Ss	F	p
İç	13,98	2.04	14,12	1,98	0,46	0,70
Dış	15,01	2.04	14,87	1,98	0,46	0,70

Denetim odakların yaş gruplarına göre ortalama değerleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8’de farklı yaş grubundaki deprem yaşamış bireylerin denetim odağı puan ortalamalarının genelde birbirine yakın olduğu ve gruplar arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgularda farklı yaşlardaki bireylerin dışsal denetim düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir.

II- Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Deprem yaşamış bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur. Bu amaçla her bir SBÇYÖ alt ölçeğinden alınan toplam puan ile içsel ve dışsal denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki bulunmuştur. Ayrıca SBÇYÖ alt ölçeklerinin kendi aralarındaki ilişkiler de ileri regresyon analizi ile kontrol edilmiştir.

1-Problem Çözme Yaklaşımı İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinden problem çözme yaklaşımı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur.

1.1- Problem Çözme Yaklaşımı İle İç Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Bireylerin problem çözme alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile içsel denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasında ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo-9'da verilmiştir.

Tablo-9

Depremi Yaşayan Bireylerin Problem Çözme Yaklaşımı İle İç Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Problem çözme yaklaşımı	
İç denetim odağı	r=0.49	p=0.001

Tablo-9'da deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeylerinin ilişkili olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma ölçeğinin problem çözme alt ölçeği ve iç denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($p<0.05$).

İç denetim puanı arttıkça problem çözme yaklaşımı da artmaktadır ($r=0.49$, $p=0.001$).

1.2- Problem Çözme Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Bireylerin problem çözme alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile dışsal denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasında ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo-10'da verilmiştir.

Tablo-10

Problem Çözme Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Problem çözme yaklaşımı	
Dış denetim odağı	$r=-0.49$	$p=0.001$

Stresle başa çıkma ölçeğinin problem çözme alt ölçeği ve dış denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü orta güçte bir ilişki elde edilmiştir ($p<0.001$) Problem çözme yaklaşım puanı arttıkça dış denetim puanı azalmaktadır ($r=-0.49$, $p=0.001$).

2-Kaderci Olma Yaklaşımı İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinden kaderci olma yaklaşımı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur.

2.1- Kaderci Olma Yaklaşımı İle İç Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Bu amaçla kaderci olma alt ölçeğinden alınan toplam puan ile içsel denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo- 11'de verilmiştir.

Tablo-11

Kadercı Yaklaşım İle İç Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ve Önemlilik Düzeyleri

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Kadercı yaklaşım	
İç denetim odağı	$r = -0.23$	$p = 0.01$

Tablo-11’de deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeylerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin kadercı yaklaşım alt ölçeği ve iç denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı negatif zayıf bir ilişki elde edilmiştir . ($p < 0.05$). İç denetim odak puanı arttıkça kadercı yaklaşım puanı azalmaktadır ($r = -0.23, 0.01$).

2.2- Kadercı Olma Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Bireylerin kadercı olma alt ölçeğinden aldıkları toplam puan ile dışsal denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasında ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo-12’de verilmiştir.

Tablo-12

Kadercı Yaklaşım İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları ve Önemlilik Düzeyleri

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Kadercı yaklaşım	
Dış denetim odağı	$r = 0,23$	$p = 0.001$

Tablo-13’de deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeylerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin kaderci yaklaşım alt ölçeği ve dış denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki elde edilmiştir ($p < 0.001$) Kaderci yaklaşım puanı arttıkça dış denetim puanı da artmaktadır ($r = 0.23$, $p = 0.001$).

3-Çaresiz Olma Yaklaşımı İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinden çaresizlik yaklaşımı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur.

3.1-Çaresiz Olma Yaklaşımı İle İç Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu amaçla çaresiz olma alt ölçeğinden alınan toplam puan ile içsel denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo- 13'te verilmiştir.

Tablo-13

Çaresiz Yaklaşım İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Çaresiz yaklaşım	
İç denetim odağı	$r = -0.14$	$p = 0.001$

Tablo-13'te deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeylerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt ölçeği ve iç denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı negatif zayıf bir

ilişki elde edilmiştir ($p<0.001$). İç denetim odak puanı arttıkça çaresiz yaklaşım puanı azalmaktadır ($r=-0.14$, $p=0.001$).

3.2-Çaresiz Olma Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu amaçla çaresiz olma alt ölçeğinden alınan toplam puan ile dışsal denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo- 14'te verilmiştir.

Tablo-14

Çaresiz Yaklaşım İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Önemlilik Düzeyleri

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Çaresiz yaklaşım	
Dış denetim odağı	$r= 0.14$	$p=0.001$

Tablo-14'te deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeylerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin çaresiz yaklaşım alt ölçeği ve dış denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü zayıf bir ilişki elde edilmiştir ($p<0.001$). Dış denetim odak puanı arttıkça çaresiz yaklaşım puanı da artmaktadır ($r=0.14$, $p=0.001$).

4-Sosyal Destek Alma Yaklaşımı İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinden sosyal destek alma yaklaşımı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur

4.1-Sosyal destek arama yaklaşımı ile iç denetim odağı düzeyi arasındaki ilişki

Bu amaçla bireylerin sosyal destek arama alt ölçeğinden alınan toplam puan ile içsel denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo- 15'te verilmiştir.

Tablo-15

Sosyal Destek Alma Yaklaşımı İle İç Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Önemlilik Düzeyleri

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Sosyal destek	
İç denetim odağı	r=0.29	p=0.001

Tablo-15'te deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeylerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin sosyal destek yaklaşım alt ölçeği ve iç denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf bir ilişki elde edilmiştir ($r=0.29$, $p=0.001$). İç denetim puanı arttıkça sosyal destek puanı da artmaktadır.

4.2-Sosyal Destek Alma Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu amaçla bireylerin sosyal destek alma alt ölçeğinden alınan toplam puan ile dışsal denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo- 16'da verilmiştir.

Tablo-16

**Sosyal Destek Alma Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki
Korelasyon Katsayıları ve Önemlilik Düzeyleri**

Denetim odağı	Stresle başa çıkma stratejisi	
	Çaresiz yaklaşım	
Dış denetim odağı	r= -0.29	p=0.001

Tablo-16'da deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeylerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin sosyal destek alt ölçeğinin dış denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü orta zayıf bir ilişki elde edilmiştir ($p<0.001$) Sosyal destek yaklaşım puanı arttıkça dış denetim puanı azalmaktadır ($r=-0.29$)

5-Kaçınma Yaklaşımı Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinden kaçınma yaklaşımı düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur

5.1-Kaçınma yaklaşımı ile iç denetim odağı düzeyi arasındaki ilişki

Bu amaçla bireylerin kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puan ile içsel denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo- 17'de verilmiştir.

Tablo-17

Kaçınma Yaklaşımı İle İç Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Denetim odağı	Stresle başa çıkma ölçeği
	Kaçınma yaklaşımı
İç denetim odağı	r=0.02 p=0.70

Tablo-17’de deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinden kaçınma yaklaşımı ile denetim odağı düzeyleri arasında bir ilişki görülmemektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin kaçınma yaklaşım alt ölçeği ve iç denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir . (p>0.05)

5.2-Kaçınma Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu amaçla bireylerin kaçınma alt ölçeğinden alınan toplam puan ile dışsal denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasındaki ilişki olup olmadığı pearson korelasyon analizi ile kontrol edilerek korelasyon katsayıları bulunmuştur. Bu puanlara ilişkin bulgular Tablo- 18’de verilmiştir.

Tablo-18

Kaçınma Yaklaşımı İle Dış Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Denetim odağı	Stresle başa çıkma ölçeği
	Kaçınma yaklaşımı
Dış denetim odağı	r=-0.02 p=0.70

Tablo-18’de deprem yaşayan bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinden kaçınma yaklaşımı ile denetim odağı düzeyleri arasında bir ilişki görülmemektedir.

Stresle başa çıkma ölçeğinin kaçınma yaklaşımı alt ölçeği ve dış denetim odağı ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo-19

Deprmi Yaşayan Bireylerin Denetim Odağı Davranışının Başa Çıkma Stratejileri İle İlişkisini Açıklayan Regresyon Denklemi

Denetim	Regresyon denklemi	r	R ²	Anlamlılık
İç	2,78 (probçöz)-1,39 (kaderci)+1,22 (sosdes)+8,34	0,56	0,32	F=32,27 p=0,001
Dış	-2,78(probçöz)+1,39 (kaderci)-1,22 (sosdes)+20,65	0,56	0,32	F=32,27 p=0,001

Tablo-19’de her iki denetim boyutu stresle başa çıkma yöntemlerinin beş alt boyutundan sadece 3 tanesi ile açıklanabilmektedir. Bu alt boyutlar problem çözme yaklaşımı, kaderci yaklaşım, sosyal destek yaklaşımıdır. Modelin korelasyon katsayısı 0.56, tanımlayıcılık katsayısı ise 0,32 dir. Her üç başa çıkma yöntemi birlikte denetim odağının sadece 1/3 lık kısmına açıklamaktadır. Buradan denetim odağını etkileyen diğer parametreler olduğunu, olayın çok faktörlü olduğunu ve 2/3 lük kısmının ise diğer faktörlerle açıklanabileceğini söylemek mümkündür.

YORUM

Bu bölümde, araştırmada belirtilen değişkenlere ilişkin olarak elde edilen bulguların tartışma ve yorumu sunulmuştur.

Bireylerin Kişilik Özellikleri İle Başa Çıkma Stratejileri Arındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma Ve Yorumu

1- Cinsiyet

Araştırmada bir değişken olarak ele alınan cinsiyetin, deprem yaşamış bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinde farklılık oluşturacağı düşünülmüştü. Bu görüş toplumumuzda cinsiyete ilişkin rollerin ve dolayısıyla davranış örüntülerinin farklılaşmasının kolayca gözlenmesi ve cinsiyet değişkeninin araştırmalarda genellikle ele alınan bir olgu olması ile ilgilidir.

Bu araştırmada cinsiyetin deprem yaşamış bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri açısından önemli bir etken olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgularda deprem yaşamış kadınların, deprem yaşamış erkeklere göre kadercı yaklaşım düzeyleri ile çaresiz yaklaşım düzeyleri yüksek bulunmuştur (Tablo-5). Başka bir deyişle depremi yaşamış kadınların sorunlarının çözümünde erkeklere göre daha fazla kadercı davrandıkları, sorunlarına gerçekçi çözümler bulmaya daha az yöneldikleri belirlenmiştir. Elde edilen bu sonucun, toplumumuzun geleneksel aile yapısı ve bu yapının içerdiği erkek ve kadın rollerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgularda cinsiyetin bireylerin denetim odağı düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür. (Tablo-6)

Başa çıkma stratejileri ve denetim odağı ile cinsiyet farklılığını vurgulayan araştırma sonuçları olmakla beraber, bu görüşün desteklenmediği sonuçlarda bulunmaktadır. Hamilton ve Fagot (1988) yaptıkları çalışmada probleme odaklanan ve duyguya odaklanan başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyet açısından farklılık bulamamışlardır. Aysan (1988) Başa çıkma stratejileri ile cinsiyet arasında, Dağ (1991), Cooley ve Nowicki (1984), Tiffany (1983), Yaşar (1996) ise denetim

odağı ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Buna karşın Korkut (1986), Buluş (1996)¹, Kapıkıran (1993)² ve Yeşilyaprak (1988)³ yaptıkları çalışmalarında cinsiyet ile denetim odağı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

2-Yaş

Araştırmada elde edilen bulgularda depremi yaşamış bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve denetim odağı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı görülmüştür. (Tablo-7, 8)

Yaş değişkeninin stresle başa çıkma ve denetim odağı ile ilişkisi diğer bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Kızıltan (1984) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin uyum düzeyleri ile yaşları arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Seligman ve arkadaşları (1984) , çocuklarla yaptıkları çalışmada öğrenilmiş çaresizlik davranışının edinilmesinde yaş faktörünün önemli olmadığını belirtmektedir.

Stresle Başa Çıkma Yolları İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasında beklenen ilişkiler saptanmıştır.

1- Problem Çözme Yaklaşımı İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin problem çözme yaklaşım düzeyleri ile iç denetim odağı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal denetim odağı ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bkz. Tablo-9, 10)

¹ BULUŞ, M. (1996). Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı- Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniv. Sos. Bil. Enst. İzmir.

² KAPIKIRAN, Ş. (1993). İçten Yada Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılabilirlik Düzeylerinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir

³ YEŞİLYAPRAK, B.(1988). Lise Öğrencilerinin İçsel Ya Da Dışsal Olmalarını Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara

Elde edilen bu bulguya göre, problem çözmeye yönelik davranışta bulunan deprem yaşamış bireylerin dışsal denetim düzeylerinin düşük, içsel denetim düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum deprem yaşamış bireylerin problem çözmeye yönelik davranışlarının artmasıyla, dışsal denetimlerinin azaldığını ortaya çıkarmaktadır. Başka bir deyişle stresle başa çıkmada problem çözmeye yönelik davranışları daha fazla olan bireylerin daha içsel denetimli oldukları görülmektedir

2-Kaderci Yaklaşım İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin kaderci yaklaşım düzeyleri ile iç denetim odağı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal denetim odağı ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo-11, 12).

Elde edilen bulguya göre deprem yaşamış bireylerin dışsal denetimleri arttıkça stres yaşantılarıyla başa çıkmada kaderci olmaya yönelik davranışlarının da arttığı görülmektedir. başka bir deyişle bireylerin içsel denetimleri azaldıkça, kaderci olmaya yönelik davranışlarının da arttığı ortaya çıkmaktadır. Bu durum stres yaşantıları ile başa çıkmada, kaderci yaklaşımları daha fazla olan bireylerin daha dışsal denetimli oldukları ve karşılaştıkları sorunlarla daha az mücadele ettikleri söylenebilir.

3- Çaresizlik Yaklaşım İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin çaresizlik yaklaşım düzeyleri ile iç denetim odağı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, dışsal denetim odağı ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo-12, 13).

Elde edilen bulguya göre deprem yaşamış bireylerin dışsal denetimleri arttıkça stres yaşantılarıyla başa çıkmada çaresiz olmaya yönelik davranışlarının da arttığı görülmektedir. başka bir deyişle bireylerin içsel denetimleri azaldıkça, çaresiz olmaya yönelik davranışlarının da arttığı ortaya çıkmaktadır. Bu durum stres yaşantıları ile başa çıkmada, kaderci yaklaşımları daha fazla olan bireylerin daha dışsal denetimli oldukları ve karşılaştıkları sorunlarla daha az mücadele ettikleri söylenebilir.

4- Sosyal Destek Arama İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin sosyal destek arama yaklaşım düzeyleri ile dışsal denetim odağı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo-14, 15).

Araştırmada deprem yaşamış bireylerin sorunlarına çözüm bulmada çevresinden destek arayacağı, alacağı bu desteğin denetim odağı düzeylerinde farklılığa yol açacağı düşünülmüştü. Araştırmada elde edilen bulgu, deprem yaşamış bireylerin sosyal destek arama yaklaşımları ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulguya göre deprem yaşamış bireylerin sosyal destek aramaya yönelik davranışları arttıkça, dışsal denetimlerinin azaldığı ortaya çıkmaktadır.

Buna göre stresle başa çıkmada, sosyal destek arama davranışları daha fazla olan bireylerin daha içsel denetimli oldukları görülmektedir.

5-Kaçınma Yaklaşımı İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada elde edilen bulgulara göre deprem yaşamış bireylerin sosyal destek arama yaklaşım düzeyleri ile dışsal denetim odağı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo-16, 17).

Araştırmada kaçınma yaklaşımının deprem yaşamış bireylerin denetim odağı düzeyini etkileyebileceği düşünülmüştü. Ancak elde edilen bulgular deprem yaşamış bireylerin kaçınma yaklaşımları ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığını ortaya koymaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak yapılan genel bir değerlendirme ve buna bağlı olarak geliştirilen öneriler sunulmaktadır.

Bu araştırmanın amacı; 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşayanların stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada bu iki boyut arasındaki etkileşim ile çeşitli sosyodemografik değişkenler ve depremde yaşanan travmaların bu boyutlara etkisi irdelenmiştir.

Araştırma örneklemini, 17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşamış Kocaeli, Gölcük ve Derince ilçelerinde tesadüfi yöntemle seçilmiş 16 yaş ve üstü 210 kişiden oluşmaktadır.

Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre, deprem yaşamış bireylerin yaşadıkları stresle başa çıkmada kullandıkları stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuş, bireysel değişkenlerin, deprem yaşamış bireylerin başa çıkma davranışları ve denetim odağı düzeyleri ile değişik derecelerde ilişkili olduğu görülmüştür.

17 Ağustos 1999 Marmara Depremini yaşamış bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerine ilişkin davranışları ile dışsal denetim düzeyleri arasında ise beklenen düzeyde ilişkiler elde edilmiştir. Stresle başa çıkmada olumlu davranışlar olarak kabul edilen problem çözme ve sosyal destek arama davranışları ile dışsal denetim düzeyi negatif, içsel denetim düzeyi pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Stresle başa çıkmada olumsuz stratejiler olarak işlev gören kadercilik yaklaşımı, çaresizlik yaklaşımı, kaçınma yaklaşımı ise içsel denetimle negatif, dışsal denetim ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre stresle başa çıkmada etkin davranışları gösterebilen bireylerin diğerlerinden daha içsel denetimli oldukları görülmektedir.

Bu nedenle depremi yaşamış bireylerin denetim odaklarını dışsallıktan, içsellığe doğru geliştirmede problem çözme ve sosyal destek arama gibi etkin başa çıkma yöntemlerinin işlevsel bir öneme sahip olacağı düşünülmektedir.

Bu bakımdan toplumdaki bireylerin kendi öz güçlerine inanmaları ve kendilerine güvenmelerinin ne derece önemli olduğu görülmektedir. Aşağıda daha sağlıklı, kendi potansiyel gücüne inanan, iç denetim odaklı bireyleri yetiştirme konusunda bir takım öneriler sunulmuştur.

1. araştırmada deprem sonrası yaşanan stresle başa çıkmada bireylerin kişilik özelliklerinin de etkili olduğu ortaya çıkmaktadır. Ülkemiz gibi geleneksel öğelerin etkili olduğu toplumlarda bireylerin derin bir kaderci anlayışa sahip oldukları bilinen bir gerçektir. Bu gerçeğin bir sonucu olarak bazen, yaşanan felaketler karşısında bireylerin mücadele etmek yerine kaderlerine boyun eğme davranışını gösterdikleri bilinmektedir. Araştırmada dış denetim odağına sahip bireylerin karşılaştıkları felaket karşısında olumsuz başa çıkma stratejilerinden kaderci olma ve çaresiz olma yaklaşımını daha çok kullandıkları görülmektedir.

2. Denetim odağının oluşması, araştırmacılar tarafından büyük oranda toplumsal etmenlere bağlanmaktadır. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren bireylere kendilerine güven, kendi potansiyellerine inanmaları öğretilmelidir. Kendi gücüne inanan, kendine güvenen bireyler karşılaştıkları problemlerle daha kolay başa çıkabilir.

3. Toplumda yanlış çocuk yetiştirme tarzının ileride kendine güvensiz, sorumluluk alamayan, problemler karşısında çözüm aramayan bireylerin oluşmasına neden olduğunu düşündürmektedir. Bu şekilde yetişen bireyler zorluklarla karşılaştıklarında bu zorluklarla mücadele etmek yerine kaçmayı tercih etmektedirler.

4. Toplumdaki bireylere başa çıkma becerilerinin öğretilmesi gerekir. Önceden bu becerileri edinmiş bireyler, sorunlarla karşılaştıklarında daha rahat başa çıkabilecek ve iyi birer model olabileceklerdir. Bunun için ilgili kurumların ve bireyleri bilinçlendirecek programlara ağırlık vermesi, buna küçük yaşlarda (okullarda) başlanması uygun olacaktır.

5. Afet öncesi ve sonrası çalışmalarda, özellikle kadınlar üzerinde yoğunlaşılmalı ve halkında katılabileceği ve sorumluluk alabileceği programlara ağırlık verilmelidir.

6. Ülkemiz gibi, doğal afetlerin her türlüünün sıkça yaşandığı ve yaşanacağı bir toplumda afetler öncesi tüm ilgili konularda eğitim, afet sonrası çalışmaların organizasyonu, temel ihtiyaçların derhal sağlanması, yalnız fiziksel

koşulların iyileştirilmesi için değil psikolojik etkilerin kısa sürede azaltılması için gereklidir.

7. Geniş çaplı doğal afetler yaşayan tüm ileri ülkelerde konuya ilişkin gelişmeler doğal afetlerin tüm büyük ölçekli kriz ya da travmaların etkilerinin en aza indirilmesi ve bir ölçüde engellenmesinin afetler karşısında yetkin bir toplumun yaratılmasıyla mümkün olabileceğini açıkça göstermektedir. Afetler karşısında yetkin ya da yeterli bir toplum demek toplum yararına çalışan tüm örgütlerin gereksinimlerinin karşılanmış olması demektir. Gereksinimleri karşılanmış örgütler, etkin biçimde hizmet vermeye hazır örgütlerdir. Bu hedefin gerçekleşmesi içinde bir ülkedeki acil servis ve insani yardım hizmetleriyle ilgili ağın içinde psikolojik danışma merkezleri ve diğer ruh sağlığı merkezlerinin bu hizmeti bütünleyici rollerinin kaçınılmaz olduğu ortadadır.

Özetlenecek olursa doğal afetler ve toplum ölçekli krizler konusunda yetkin bir toplumsal örgütlenme psikolojik hizmeti de içerecek biçimde planlandığında toplum doğal afet ve krizlerden daha az etkilenecek, bilgilendirme çalışmaları ile bireyler doğal afetleri tanıma ve etkileri ile başetmede uygun stratejileri kullandıkça güçlenecek ve problemlerle başa çıkmada yetkin bireyler olacaklardır. Yetkin bireylerin yetkin topluma katkısı ise açıktır.

KAYNAKÇA

- ALKAN, N. Ü. (1999). 1995 Dinar Depremi. Türk Psikoloji Bülteni; Deprem Özel Sayısı 5: 14, 59-60
- ALKAN, N. Ü. (1998). 1 Ocak 1995 Dinar Depremini Yaşayanların Stres Reaksiyonları Ve Başa Çıkma Şekilleri – Bilişsel Teori Çerçevesinde İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ Psikoloji Bölümü. Ankara
- ANDERSON, C.R. (1977). Locus Of Control Coping Behaviors And Performance İn A Stress Setting Alongitudinal Study Journal Of Applied Psychology 62: 446-451
- AYSAN, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- BATTAL, S. & ÖZMENLER, N. (1997). Posttravmatik Stres Bozukluğu Ve Akut Stres Bozukluğu. Psikiyatri Temel El Kitabı. 5.1, 505-510
- BALTAŞ, A. BALTAŞ, N. (1987). Başarılı Ve Sağlıklı Olmak İçin Stres Ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Ktabevi Yayınları. İstanbul
- BULUŞ, M. (1996). Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı- Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniv. Sos. Bil. Enst. İzmir.
- BRAHAM, J. B. (1998). (Çev. Diker, V.) Stres Yönetimi, Ateş Altında Sakin Kalabilmek. Hayat Yayınları. 160-175 İstanbul.
- BOLEL, N. (1993). Normal Ve Psikiyatrik Semptom Gösteren Çocuklarda Denetim Odağı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ege Üniv. Psikoloji Bölümü. İzmir
- BULUŞ, M. (1996). Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: D. E. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü

BRAHAM, J. B. (1998). (Çev. Diker, V.) **Stres Yönetimi, Ateş Altında Sakin Kalabilmek**. Hayat Yayınları. 160-175 İstanbul.

BOLEL, N. (1993). **Normal Ve Psikiyatrik Semptom Gösteren Çocuklarda Denetim Odağı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Ege Üniv. Psikoloji Bölümü. İzmir

BULUŞ, M. (1996). **Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı Yalnızlık Düzeyi İlişkisi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: D. E. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü

BURGER, J. M. (1984). “**Desire For Control. Locus Of Control And Proneness To Depression**”. Journal Of Personality. 52: 71-89

COOLEY- QUİLE, M. R. ,Turner, S. M. , Beidel, D. C. (1995). **Emotional İmpact Of Childrens Exposure To Community Violence: A Preliminary Study**. J AM Acad Child Adolesc Psychiatry 34: 1362-1368

DEMİR, N. (1998). **Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Denetim Odağı Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Grup Lise Öğrencisi Üzerinde Yapılan Bir Araştırma**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi E.P.H. İzmir

DAĞ, İ. (1990). **Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

_____ (1991). **Rotter’in İç-Dış Kontrolodağı Ölçeği, (Ridkoö)’ Nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği Ve Geçerliği**. Psikoloji Dergisi, 7, 26, S.10-16

_____ (1992). **Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük Ve Psikopatoloji İlişkileri.**
Psikoloji Dergisi, 7: 27, S. 1-9

DAVIS, W.L.& DAVIS, D.E. (1972). **İnternal-External Control And Attribution Of Responsibility For Success And Failure** Journal Of Personality, 40: S.123-136

DÖNMEZ, A. (1983). **Denetim Odağı (Locus Of Control) Ve Çevre Büyüklüğü.**
Ankara Üniv. Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı: 1,S. 37-47

_____ (1984). **Belirli Toplumsal Durumların Algılanmasında Denetim Odağının Etkisi.** Ankara Üniv. Basımevi. Eğit. Bil. Fak. Derg.17: 1-2, S.143-158

_____ (1985). **Denetim Odağı Kendine Saygı Ve Üç Değişken : Çevre Büyüklüğü, Yaş,Aile Ortamı.** Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi. Eğitim Ve Bilim Dergisi, 55, S.259-280

EROL, N. & ÖNER, Ö. (1999). **Travmaya Psikolojik Tepkiler Ve Bunlara Yaklaşım.** Türk Psikoloji Bülteni, Deprem Özel Sayısı. 5:,14, 40-48

EPSTEIN, S. & MEIER, P. (1989). **Constructive Thinking: A Broad Coping Variable With Specific Components.** Journal Of Personality And Social Psychology 57; 332-350

FOLKMAN, S. (1984). **Personal Control And Stress And Coping Processes Theoretical Analysis** Journal Of Personality And Social Psychology. 46: 839-852

FOLKMAN, S. & LAZARUS, R. S. (1985). **“If It Changes It Must Be A Process : Study Of Emotion And Coping During Three Stages Of Acollege Examination”.** Journal Of Personality And Social Psychology, 48 : 150-170

- _____ (1980). **An Analysis Of Coping In A Middle- Aged Community Sample.** Journal Of Health And Social Behavior. 21; S. 219-230
- FLEMING, R. , BAUM, A. & SINGER, J. E. (1984). **Toward An Intergrative Approach To The Study Of Stress.** Journal Of Personality And Social Psychology, 46, 939-949.
- GARFIELD, E. (1978). **The One Hundred Articles Most Cited By Social Scientists, 1969-1977.** Current Contest, 32 : 5-14
- GEÇTAN, E. (1993). **Psikanaliz Ve Sonrası.** İstanbul Remzi Kitabevi, S.145
- GROSS, W.C, TIFFANY, D.V, TIFFANY, P.G. & JACKSON, T.T. (1988). **Expectancies And / Or Experience Divergent Views Of Perceived Control.** Journal Of Personality Assesment 52; 512-515
- GOENJIAN, A.K. , NAJARIAN, L. M. , PYNOOS, R. S. Ve Ark.(1994). **Posttraumatic Stress Disorder In Elderly And Younger Adults After The 1988 Earthquake In Armenia.** Am.J. Psychiatry, 151: 895-901
- HALEY, W. E, STRICLAND, B. R. (1986) **İnter Personal Betrayal And Cooperation : Effects On Self- Evaluation In Depression.** Journal Of Personality And Social Psychology, 50 : 386-391
- HOLMES, T.H.& RAHE, R.H. (1967). **The Social Readjustment Rating Scale.** Jurnal Of Psychosomatic Research, 11: 213-218
- HUNTER, N. L, & LOCKE, S. E. (1984). **Health Locus Of Control : A Potential Moderator Variable For The Relationship Between Life Stress And Psychopatology.** Psychotherapy And Psychosomatics, 41 : 186-194

JOHNSON, J. H. & SARASON, J. G. (1978). **Life Stress Depression And Anxiety : İnternal –External Control As A Moderator Variable.** Journal Of Psychosomatic Research, 22 : 205-208

KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1972). **Sosyal Değişmenin Psikolojik Boyutları : İzmir Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme.** Ankara , Sosyal Bilimler Derneği Yayınları, A-5

KASATURA, İ. (1998). **Kişilik Ve Özgüven.** Psikoloji Dizisi-4. 56-78, Evrim Yayınları. İstanbul

KARANCI, A. N. & RÜSTEMLİ A. (1995). **Psychological Consequences Of The 1992 Erzincan (Turkey) Earthquake.** Disasters, 19 (1), 9

KARANCI, N. A. (1999). **Afetlerin Psikososyal Boyutları.** (Psycho-Social Dimensions Of Disasters). Deprem Güvenli Konut Sempozyumu Kitabı, Mesa Yayınları. Ankara

KAPIKIRAN, Ş. (1993). **İçten Yada Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeylerinin Saptanması.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir

KARASAR, N. (1994). **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** 5. Basım S.81 Ankara

KORKUT, F. (1992). **Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Denetim Odağı Üzerindeki Etkisi.** Eğitim Ve Bilim Dergisi,16, 85, S.933-934.

KUMAR, A. & TRİPATHİ, A.K. (1986). **Locus Of Contrtol Of Advantaged And Disadvantaged Adolescentsi.** Psychological Reports. 59: S.933-934

- KÖROĞLU, E. (1994) Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı.**
APA Hekimler Yayın Birliği, DSM-IV İstanbul.
- MİRAL, S. BAYKARA, Ö. VE Ark.(1998). Dinar Depemi Sonrası Çocuklarda Kaygı Ve Depresyon.** Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 5(1): 16-22
- MURPHY, S. A. (1986). Status Of Natural Disaster Victims Health And Recovery 1 And 3 Years Later.** Res Nurs Health 9 (4) 331-340
- LAZARUS, R. S. & FOLKMAN, S. (1984). Stress Appraisal And Coping.** New York Springer.
- LONG, J. D. , WILLIAMS, R. L. GAYNER, P. CLARK, D. (1988). Relationship Of Locus Of Control To Life Style Habits.** Journal Of Clinical Psychology, 44 : 209-214
- LONİGAN, C. J. , SHANNON, M. P. , TAYLOR, C. Ve Ark. (1994). Children Exposed To Disaster: II Risk Factors For The Development Of Posttraumatic Symptomatology.** J. AM Acad Child Adolesc. Psychiatry 33: 94-105
- NOLEN- HOEKSEMA, S. & MORROW, J. (1991). A Prospective Study Of Depression And Post-Traumatic Stress Symptoms After Anatural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake.** Journal Of Personality And Social Psychology, 61, 115-121.
- OKUYAMA, M. (1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu : Tıbbi Tedavi, Sağlık Ve Klinik Psikoloji İle İlgilenenler İçin.** Türk Psikoloji Bülteni. Cilt:5 Sayı:15 Ankara.
- ÖZTAN, N. , AYDIN, G. , EROĞLU, Ç. , STUVLAND, R. (2000). MEB-UNİCEF Psikososyal Okul Projesi Afet Sonrası Normal Tepkiler: Psiko Eğitimsel El Kitabı.**

PYNOOS, R. S. , GAENJIAN, A. , TASHIJAN, M. Ve Ark. (1993). **Posttraumatic Stress Reactions İn Children After The 1988 Armenian Earthquake.** Br J. Psychiatry, 163: 239-247

ROTTER, J.B. (1966). **Generalized Expectancies For İnternal Versus External Control Of Reinforcement.** Psychological Monographs 80:1-28

_____ (1982). **The Developmentand Applications Of Social Learning Theory: Selected Papers.** Newyork Praeser.

_____ (1980). **İnterpersonal Trust, Trustworthiness And Gullibility.** American Psychologist, 35: 1-7.

RÜSTEMLİ, A. & KARANCI, N.A. (1996). **Disaster Reations And Earthquake Related Cognitions Of Parents And Their Adolescent Children İn Avictimised Population.** Journal Of Social Behavior And Personlty, 11, 767-780(4)

_____ (1999). **Correlatesof Earthquake Cognitions And Prepeparedness Behavior İn Victimised Population.** The Journal Of Social Psychology, 139 (1) 91-101

STRİCLAND, B.R. (1978). **İnternal- External Expectuncies And Health- Related Behaviors.** Journal Of Consulting And Clinical Psychplogy. 46,6.1192-1211

_____ (1989). **İnternal-External Control Expectancies : From Contingency To Creativity.** American Psychologist, 44 : 1-12

ŞAHİN, N.H. (1994). **Stresle Başaçıkmda Olumlu Bir Yaklaşım.** Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.

ŞAHİN, N. H. & DURAK, A. (1995). **Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması.** Türk Psikoloji Drgisi, 10, 56-73

TAYLOR, S.E. Abrams, D. & Hewstone, M. (1988). **Cancer, Stress And Personality : A Correlational Investigation Of Life Events, Repression-Sensitization And Locus Of Control.** British Journal Of Medical Psychology, 61: 179-183

TOBACYK, J.J. , NAGOT, E. & MILLER, M. (1988). **Paranormal Beliefs And Locus Of Control : A Multidimensional Examination** Journal Of Personality Assesment, 52: 241-246.

ORAL, A. (1994). **Source Of Stres And Copping During Adolescence.** Unpublished Masters Thesis, Midle East Thecnical University

URSANO, R.R.J., FULLERTON, C.Ş. , NORWOOD, A. E. (1999). **Psychiatricdimensions Of Disaster.** Patient Care Community, Consütation And Preventive Medicinr A Pa Online Pratic

UÇMAN, P. (1990). **Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma Ve Psikolojik Rahatsızlıklar.** Psikoloji Dergisi, 7, 58-75

YEŞİLYAPRAK, B.(1988). **Lise Öğrencilerinin İçsel Ya Da Dışsal Olmalarını Etkileyen Etmenler.** Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara

YÜKSEL, F. (1991). **İçsel Yada Dışsal Denetimli Olmanın Ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

WHETON, B. (1982). "Uses And Abuses Of The Langer Index: A Reexamination Of Findings On Psychological And Psychological Distress". In Mechanic (Ed) Symptoms Illness Behavior And Help-Seeking Newyork : Neale Watson Academic Press



EKLER



AÇIKLAMA

Bu anket formu Kocaeli Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yapılan tez çalışması ile ilgilidir. Tezin konusu “17 Ağustos 1999 Marmara Depremine Yaşayanların Stresle Başa Çıkma Yolları İle Denetim Odakları Arasındaki İlişkidir”

Vereceğiniz cevaplar çalışmaya katkı sunacaktır.

Aşağıda sizin 17 Ağustos 1999 depremi sırasında yaşadıklarınız ile ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Bu sorulara sizin için en uygun olan cevapları veriniz.

Tarih :...../...../.....

1. Adınız-Soyadınız:.....
2. Cinsiyetiniz :.....
3. Yaşınız :.....

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek bireylerin belirli durumlarda nasıl bir yol izlediklerini ölçmek için hazırlanmıştır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve maddelerin karşısında bulunan “hiçbir zaman”, “bazen”, “her zaman” cevap kutucuklarından sizin için en uygun olanına (×) işareti koyunuz.

Sorular	Hiçbir zaman	Bazen	Her Zaman
1. Aklımı kurcalayan şeylerden kurtulmak için değişik işlerle uğraşırım			
2. Bir mucize olmasını beklerim			
3. İyimser olmaya çalışırım			
4. Bunu bir atlattıysam sırtım yere gelmez diye düşünürüm			
5. Çevremdeki insanlardan sorunlarımı çözmemde bana yardımcı olmalarını beklerim			
6. Bazı şeyleri büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım			
7. Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım			
8. Bu sıkıntılı dönem biran önce geçsin isterim			
9. Durumun değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım			
10. Durumla ilgili olarak başkalarının ne düşündüğünü anlamaya çalışırım			
11. Sorunlarımın kendiliğinden hallolacağına inanırım			
12. Ne olursan olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim			
13. Başkalarının rahatlamama yardımcı olmalarını beklerim			
14. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım			
15. Olanları unutmaya çalışırım			
16. Telaşımı belli etmemeye ve sakin olmaya çalışırım			
17. Başa gelen çekilir diye düşünürüm			
18. Durumun ciddiyetini anlamaya çalışırım			
19. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim			

20. Duygularımı paylaştığım kişilerin bana hak vermesini isterim			
21. Her işte bir hayır var diye düşünürüm			
22. Sıkıntılı olduğumda her zamankinden fazla uyurum			
23. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem			
24. Dua ederek Allah'tan yardım dilerim			
25. Elimde olanlarla yetinmeye çalışırım			
26. Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam			
27. Sıkıntılarımı içimde tutmaktansa paylaşmayı tercih ederim			
28. Mutlaka bir çözüm yolu bulabileceğime inanıp bu yolda uğraşırım			
29. Sanki sorunlarım yokmuş gibi davranırım			
30. "İş olacağına varır" diye düşünürüm			
31. Daha sonra neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım			
32. İşin içinden çıkamayınca "elimden bir şey gelmiyor" deyip durumu olduğu gibi kabullenirim			
33. İlk anda aklıma gelen kararı uygularım			
34. Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımdan fikrini alırım			
35. Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum			
36. Olanlardan olumlu bir şeyler çıkarmaya çalışırım			
37. Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım			
38. Sorunlarıma farklı çözüm yolları ararım			

39. Başıma gelenlerin herkesin başına gelebilecek şeyler olduğuna inanırım			
40. “olanları keşke değiştirebilseydim” diye düşünürüm			
41. Aile büyüklerime danışırım			
42. Hayatla ilgili yeni bir bakış açısı geliştirmeye çalışırım			
43. Sorunlarımı adım adım çözmeye çalışırım			
44. Elimden hiçbir şey gelmediğini düşünürüm			
45. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım			
46. Dertlerimden kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm			
47. Ne yapacağımı planlayıp ona göre davranırım			
48. Mücadele etmekten vazgeçerim			
49. Sıkıntılarımın kendimden kaynaklandığını düşünürüm			
50. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim			
51. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm			

Sorular	Hiçbir zaman	Bazen	Her Zaman
52. Benzer sıkıntılar bir daha olmasın diye nazarlık muska gibi şeyler taşıyım			
53. “benim suçum ne” diye düşünürüm			
54. “Allah’ın takdiri buymuş” deyip kendi kendimi teselli etmeye çalışırım			
55. Temkinli olmaya ve yanlış yapmamaya çalışırım			
56. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır			
57. Çözüm için kendim bir şeyler yapmak isterim			
58. Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm			
59. Hakkımı savunmaya çalışırım			
60. Bir kişi olarak olgunlaştığımı ve iyi yönde değiştiğimi hissedirim			

ROTTER İÇ-DIŞ DENETİM ODAĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda toplumumuzdaki bazı önemli olayların insanları etkileme biçimini bulmayı amaçlayan sorgular bulunmaktadır. Her madde “a” veya “b” harfleriyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinden sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnız bir cümleyi seçiniz.)

Seçiminizi yaparken, seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz veya doğru olduğunu, olmasını arzu ettiğiniz cümleyi değil, gerçekten daha doğru olduğuna inandığınız cümleyi seçiniz. Bu test kişisel inançlarla ilgilidir; “doğru yada” yanlış cevap diye bir durum söz konusu değildir.

Ölçekteki cümle çiftleri ile ilgili tercihinizi cümlelerin başındaki harfleri daire içine alarak belirtebilirsiniz.

1-a) Ana- babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocuklar problemlili oluyor.

b) Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, Ana- babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.

2-a) İnsanların yaşamlarındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.

b) İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.

3-a) Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasetle yeterince ilgilenmemesidir.

b) İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.

4-a) İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı mutlaka görürler.

b) İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.

5-a) Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.

b) Öğrencilerin çoğu, notların tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez.

6-a) Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz.

b) Lider olmayan yetenekli insanlar, fırsatları değerlendiremeyen kişilerdir.

7-a) Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.

b) Kendilerini başkalarına beğendiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçineceğini bilmeyenlerdir.

8-a) İnsanın kişiliğinin belirlenmesinde en önemli rolü kalıtım oynar.

b) İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.

9-a) Bir şey olacaksa eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.

b) Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima daha iyidir.

10-a) İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan bir sınav hemen hemen söz konusu olamaz.

b) Sınav soruları derste işlenenle çoğu kez o kadar ilişkisiz oluyor ki çalışmanın anlamı kalmıyor.

11-a) Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın burada ya hiç ya da çok küçük payı vardır.

b) İyi bir iş bulmak, temelde doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.

12-a) Hükümetin kararlarında sade vatandaş ta etkili olabilir.

b) Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.

13-a) Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminim.

b) Çok uzun vadeli planlar her zaman akıllıca olmayabilir. Çünkü bir şey zaten iyi yada kötü şansa bağlıdır.

14-a) Hiçbir iyi yönü olmayan insanlar vardır.

b) Herkesin iyi bir tarafı vardır.

15-a) Benim açımdan istediğini elde etmenin talihle bir ilgisi yoktur.

b) Çok durumda, yazı tura atarak ta isabetli kararlar verebiliriz.

16-a) Kimin patron olacağı, genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olduğuna bağlıdır.

b) İnsana doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.

17-a) Dünya meseleleri söz konusu olduğunda çoğumuz anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyız.

b) İnsan, siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.

18-a) Bir çok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.

b) Aslında “şans” diye bir şey yoktur.

19-a) İnsan, hataları kontrol edilmelidir.

b) Genelde en iyisi insanın hataları örtbas etmesidir.

20-a) Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur.

b) Kaç arkadaşınızın olduğu, ne kadar iyi olduğunuza bağlıdır.

21-a) Uzun vadede yaşamımızdaki kötü şeyler, iyi şeylerle dengelenir.

b) Çoğu talihsizlikler yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.

22-a) Yeterli çabayla, siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabiliriz.

b) Siyasetçilerin kapalı kapılar ardından yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.

23-a) Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlayamıyorum.

b) Aldığım notlarla çalışma derecesi arasında doğrudan bir bağlantı vardır.

24-a) İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.

b) İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.

25-a) Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissedirim.

b) Şans yada talihin yaşamımda önemli bir rol oynadığına inanmam.

26-a) İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.

b) İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamamın yararı yok, sizden hoşlanırlarsa hoşlanırlar.

27-a) Liselerde atletizme gereğinden fazla önem veriliyor.

b) Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur.

28-a) Başıma hep ne gelmişse, kendi yaptıklarımıdır.

b) Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.

29-a) Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlayamıyorum.

b) Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idareten uzun vadede halk sorumludur.