

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri Ve Stresle Başaçıkma Stratejilerinin İncelenmesi

*

İhsan Düşmez* - Levent Yaycı**

Öz

İlişkisel tarama modeli göre yapılan bu çalışmanın amacı Giresun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini incelemektir. Çalışmada, veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Özbay ve Şahin (1997) tarafından geliştirilen Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri ve Bacanlı ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır. Çalışmada istatistiksel analiz olarak, frekans dağılımı, bağımsız gruplar için t testi, Anova ve Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma becerileri bakımından bazı boyutlarda öğrencilerin, cinsiyet, sınıf düzeyi ve algıladıkları ana baba tutumlarına göre farklılaştığını ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin birtakım kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma biçimleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Bulgular literatür çerçevesinde yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Stresle başa çıkma, sıfatlara dayalı kişilik, rehberlik ve psikolojik danışma*

* Öğr.Gör., Giresun Üniversitesi, Eynesil Kamil Nalbant Meslek Yüksek Okulu,

E-Posta: ihsan.dusmez@giresun.edu.tr

** Yrd.Doç.Dr., Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, E-Posta: levent.yayci@giresun.edu.tr

A study of the personality traits of the psychological counseling and guidance students and their stress management strategies

*

Abstract

The purpose of this study conducted based on relational screening model is to study the personality traits of the Giresun University Psychological Counseling and Guidance students and the stress management strategies they use. As data collection tools of this study, we have used the Personal Information Form developed by the researchers, the Stress Management Attitudes Inventory developed by Özbay and Şahin (1997) and the Character Based Personality Test developed by Bacanlı et. al (2009). For statistical analysis, we have employed frequency distribution, t test for independent groups, Anova and Correlation analyses. Findings of the study suggest that the students differ from each other in terms of their personality traits and stress management skills in some dimensions based on gender, class level and the perceived parental attitudes and that there is a relationship between some of the personality traits of the psychological counseling and guidance students and the manner in which they cope with stress. The findings have been interpreted within the framework of the literature.

Keywords: *Stress management, character based personality, psychological counseling and guidance*

Giriş

Kültürel ve teknolojik değişimlere paralel olarak ortaya çıkan sosyal değişim ve beklentilerin insan üzerinde yoğun ya da hafif şiddette, uzun ya da kısa süreli zorlanmalara neden olduğu görülmektedir. Bu zorlanmalar insanı stresli bir yaşam temposuna ya da en azından yaşamı stresli algılamasına neden olmaktadır. Stresli bir yaşam ya da yaşamın stresli algılanmasına neden olabilecek birçok önemli yaşam olayı bulunmaktadır. Doğum, ölüm, işe başlama, iş kaybı, bir yakının kaybı, önemli hastalıklar, kaza, boşanma ve doğal felaketler gibi kontrol edilemeyen durumlar önemli stres kaynaklarından bazılarıdır. Stres, bireylerin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, zorlanması ve amaçlarını gerçekleştirme girişimlerinde uyumsuzluk ya da engellerle karşılaşmaları durumunda yaşadıkları bir olgudur (Balcı, 2000; Aytaç, 2009; Baltaş ve Baltaş, 2012).

Stres, bireyin dengesini bozabilmekte ve başa çıkma yeteneğini zorlayabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Stres yaratan duruma tepkide ve stres sonucunda ortaya çıkan durumla başa çıkmada bireysel farklılıkların yer aldığı görülmektedir. Stres yaratan durumlar, birey üzerinde neşeden, anksiyete, öfke, düş kırıklığı ve depresyona kadar değişen birçok duygusal tepkilere yol açabilir. Stres verici durum devam ederse, duygular, başa çıkma çabalarının başarılı olup olmamasına bağlı olarak bu tepkiler arasında gidip gelebilir. Birey stres verici durumdan dolayı ne kadar çok endişe, öfke ya da depresyon içinde olursa bilişsel boyutta da bozukluk yaşama olasılığı artar. Çünkü stres altında kişi, yoğunlaşmada ve düşüncelerini mantıksal biçimde örgütlemekte zorluk çekmektedir.

Yaşamın içerisinde stres durumunun tamamen ortadan kaldırılması mümkün olamayacağından insanların stresli durumlarla nasıl başa çıktıkları önemlidir (Özby, Ayas ve Çepni, 1994). Bu nedenle stresin birey üzerindeki etkilerini yordayan ve doğrudan ilişkili olduğu başa çıkma tarzları önem arz etmekte, bireyin kullandığı başa çıkma tarzlarına ilişkin zihinsel modellerin farklılığına bağlı olarak etkilenme düzeyi de değişiklik gösterebilmektedir (Özby, 1996).

Başaçıkma kavramı, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından stresli durumların içsel ve dışsal gerekliliklerinin üstesinden gelebilmek için kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır.

Başaçıkma çabaları “problem odaklı” ve duygu odaklı” olmak üzere iki grup altında ele alınmaktadır. Folkman ve Lazarus problem odaklı başaçıkmanın genel olarak stres kaynağının durumunun değiştirilebilir olarak değerlendirdiği durumlarda, duygu odaklı başaçıkmanın ise stres kaynağının durumunun değişmez olarak değerlendirilmesi halinde daha sık kullanıldığını belirtmişlerdir (Burgess ve Haaga, 1998). Problem odaklı başaçıkma, aktif bir strateji olup, kişinin stres verici durumu kontrol etmeye karar vermesine, problem durumu hakkında bilgi toplamasına ve harekete geçmesine imkân sağlar. Duygusal odaklı başaçıkma ise, stres verici durumla direkt yüz yüze gelmekten kaçınma mekanizmasıyla, stresli duyguları düzenlemeye ilişkin pasif çabalardan oluşur (Altmaier, 1995; Stone ve Neale, 1984).

Bireyin stres verici bir durumla başaçıkma sürecinde, kişilik özelliklerinin belirleyici bir faktör olarak etkili olduğu araştırma sonuçlarıyla ortaya çıkmıştır (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Bu da, başaçıkma stratejileri ile belli kişilik özellikleri arasındaki özelliklerle, kendine güven, öz-yeterlik ve kontrol gibi belirgin ilişkilerin varlığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle durumlar üstü kişiye özgü başaçıkma tarzlarının varlığı, bir anlamda kişilik uzantısı olarak veya kişilikle doğrudan ilişkili bir boyutta ele alınmalıdır.

Kişilik, bir bireyi diğerinden ayıran, zihinsel, duygusal ve davranışsal özelliklerin tamamıdır (Ordun, 2004; Yelboğa, 2006). Kişiliğin oluşumunda başta kalıtım olmak üzere, sosyal çevre, aile, coğrafi ve fiziksel şartlar gibi birçok faktör etkili olabilmektedir. Görüldüğü üzere kişilik, bireyi diğer bireylerden farklılaştıran özellikler bütünü olarak insanın bütün yaşantısına etki etmektedir. Bu nedenle, bireylerin aynı olaylar karşısında farklı algılamalar veya çözümler geliştirmesinin temel sebeplerinden birisinin de sahip olduğu kişilik özellikleri olduğu söylenebilir (Erkuş ve Tabak, 2009).

Kişiliğin ne olduğunu açıklamak için geliştirilen kuramlar arasında en çok bilinenler psikoanalitik kuramlar, sosyo-psikolojik kuramlar ve özellik (trait) kuramlarıdır (Tuncer ve ark, 1992).

Bireyin davranışlarının nedenlerini açıklamaya yönelik kuramcıların birçoğu davranış hem kişisel hem de durumsal faktörlerle açıklamaktan yanadırlar (Chaplin, John ve Goldberg, 1988). Kişisel faktörler, bireylere özgü birtakım ayırt edici özellikler atfederken durumsal faktörler, daha çok çevresel etkenlerin önemine vurgu yapmaktadır. Kişiliği açıklamada kişisel faktörlere vurgu yapan özellik yaklaşımları birtakım sıfatların bireyleri tanımlamada yaygın biçimde kullanıldığını belirlemişlerdir. Alanyazında “büyük beşli” ya da “beş faktör” olarak bilinen sınıflandırma anaokulu dönemi öğrencilerinde bile benzer özellikler göstermektedir (Donahue, 1994). Beş faktör modeli, insanın kişilik yapısını anlamak için kullanılan evrensel bir yöntem haline gelmiştir (Mardan, 2010). Yapılan birçok çalışma kişiliği tanımlamada esas olabilecek beş temel boyutun olabileceğini göstermiş ve modeli destekleyen bulgulara ulaşmıştır (Hampson, John ve Goldberg, 1986; Digman, 1989; Digman, 1990; Hofstee, De Raad ve Goldberg, 1992; McCrae, 1993; Zuckerman ve ark., 1993; Soldz ve Vaillant, 1999).

Beş faktör modelinin ilk boyutu dışadönüklük-ıçedönüklük’dür. Dışadönük bireyler, sosyal, sıcakkanlı, insanlarla bir arada olmayı seven, enerji dolu ve iyimser insanlardır. İçedönük bireyler ise çekingen ve temkinli insanlardır (Costa ve McCrae, 2000). Modelin ikinci boyutu uyumluluk-saldırganlıktır. Uyumlu kişiler başkalarıyla birlikte olmaya önem veren ve işbirliğini rekabete tercih eden bireylerdir. Uyumluluğu düşük bireyler ise genelde çıkarlarını daha fazla ön plana alan diğerlerine karşı kuşku ve düşmanca yaklaşan insanlardır (Berry ve Hansen, 2000). Modelin üçüncü boyutu sorumluluk-amaçsızlıktır. Sorumluluk sahibi kişiler amaca yönelik planlama yaparak kararlı bir biçimde hedeflerine yönelirler. Sorumluluk boyutu düşük olan kişiler ise plan yapmakta ve uygulamakta süreklilik gösteremeyen düşük başarı motivasyonlu kişilerdir (Perry, 2003). Modelin dördüncü boyutu duygusal denge-nevrotiklikdir. Duygusal olarak dengeli kişiler duygu durumu değişikliklerini sık yaşamayan sakin bireyler iken nevrotiklik boyutu yüksek insanlar daha fazla duygu değişimi yaşayan ve stresten etkilenen bireylerdir (Suls, Green ve Hillis, 1998). Modelin son boyutu ise yeniliklere açık olma- muhafazakârlıktır. Yeniliklere açık kişiler entelektüel, hayal gücü yüksek, bağımsız düşünebilen, yeni görüşlere açık kişiler iken bu boyutta düşük puan alan bireyler gelenekçi ve ilgi alanları sınırlı bireylerdir

(Feist, 1998). Başaçıkma davranışlarının seçimi üzerinde bazı faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörler arasında kişilik, sosyo-demografik faktörler, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerin başaçıkma sürecinde etkilerinin varlığı kabul edilmiştir.

Bireylerin günlük yaşamlarında sıklıkla yaşadıkları önemli bir duygusal durum olarak stres, kişinin olumlu durumunu tehlikeye sokan, kapasitesini aşan ve kişiyi zorlayan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Stres verici bir durum karşısında kişinin kaynaklarını aştığı şeklinde değerlendirilen spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar ise "başaçıkma" olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Üniversite yaşamı çoğu zaman birey için yeme, barınma, farklı kültürel özellikler gösteren insan tiplerleriyle karşılaşma, ortak yaşam, sınav kaygısı gibi yeni ve birçok belirsiz durumu beraberinde getirmektedir. Özellikle birey için stresli bir yaşantıya neden olabilecek durumlar arasında yer alan okul yaşantıları ve bunlara bağlı gelişen stres kaynakları kişiler üzerinde stresin daha yoğun bir şekilde yaşanmasına sebep olmaktadır. Bu nedenle, konunun seçiminde, bireysel farklılıklar ve bilişsel değerlendirme sürecinde incelemeye uygun düşen ve araştırılmaya ihtiyaç gösteren kişilik özellikleri ve başaçıkma ilişkisi özel bir önem arz etmektedir.

Problem

Bu çalışma ile, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ile stresle başaçıkma stratejileri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Bu problem doğrultusunda cevaplandırılmaya çalışılacak alt problemler şunlardır:

1. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri
 - a. Cinsiyetlerine
 - b. Sınıf düzeylerine
 - c. Ana-baba tutumlarını algılama durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
2. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin stresle başaçıkma stratejileri

- a. Cinsiyetlerine
 - b. Sınıf düzeylerine
 - c. Ana-baba tutumlarını algılama durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
3. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında ilişki var mıdır?

Sınırlılıklar

Araştırmanın genellenebilirliği Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırmanın sonuçları veri toplamada kullanılacak anket ve istatistik tekniği ile sınırlıdır.

Yöntem

Araştırma Modeli ve Hipotezler

Bu araştırma, tarama modelinde bir araştırmadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 1995, s. 77). Bu araştırmada, kişilik özellikleri ve başa çıkma değişkenleri var olan durumlarıyla betimlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca araştırma modelinin hipotezleri şöyledir:

H1: RPD öğrencilerinin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında ilişki vardır.

H2: RPD öğrencilerinin kişilik özellikleri arasında cinsiyet özelliklerine göre anlamlı bir fark vardır.

H3: RPD öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları arasında cinsiyet özelliklerine göre anlamlı bir fark vardır.

H4: RPD öğrencilerinin kişilik özellikleri arasında ana baba tutumlarını algılama biçimlerine göre anlamlı bir fark vardır.

H5: RPD stresle başa çıkma tutumları arasında ana baba tutumlarını algılama biçimlerine göre anlamlı bir fark vardır.

H6: RPD öğrencilerinin kişilik özellikleri arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır.

H7: RPD öğrencilerinin stresle başa çıkma davranışları arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırma, Giresun Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. 1., 2., 3. ve 4. sınıflarda okuyan 215 öğrenci arasından basit seçkisiz örneklem alma yoluyla örneklem grubu oluşturulmuştur (N=358). Manidarlık düzeyi olarak .05 olarak ele alınmıştır.

Veri Araçları ve Toplanması

Araştırmada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve demografik bilgileri hakkında veri toplanmıştır. Bu veriler üç farklı ölçme aracı ile toplanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE): Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, likert tipinde 1-5 arasında derecelendirmeyeyle, 0 hiçbir zaman, 1 arasıra, 2 bazen, 3 sık sık, 4 genellikle/ her zaman şeklinde cevaplandırılan bir ölçektir. Cronbach Alpha güvenilirlik değerleri ölçeğin geneli için .81 olarak hesaplanırken, alt boyutlardan aktif planlama için .75, dış yardım arama için .81, dine yönelme için .89, duygusal kaçma için .62, biyokimyasal için .56, ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma için .56 olarak bulunmuştur.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT): Bacanlı, İlhan ve Arslan (2009) tarafından geliştirilen ölçme aracı, 1-7 arasında derecelendirilen likert tipi (1 çok uygun, 2 oldukça uygun, 3 biraz uygun, 4 ne uygun ne uygun değil, 5 biraz uygun, 6 oldukça uygun, 7 çok uygun) ölçeklerdir. CronbachAlpfa değerleri bakımından Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmektedir. Sırasıyla ölçeğin boyutlarına ilişkin güvenilirlik değerleri duygusal

denge sızlık için .73, dışadönüklük için .89, deneyime açıklık için .80, yumuşak başlılık için .87, sorumluluk için .88 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ve içeriğinde yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve ana baba tutumlarını nasıl algıladıklarını sorgulayan bir sorunun da bulunduğu bilgi toplama formudur.

Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Taramalardan elde edilen veriler frekans, dağılım ve yüzdeler şeklinde özetlendikten sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri,

- Cinsiyetlerine göre değişip değişmediği t testi
- Sınıf düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi
- Ana baba tutumlarını algılama biçimlerine göre tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri,

- Cinsiyetlerine göre değişip değişmediği t testi
- Sınıf düzeylerine göre tek yönlü varyans analizi
- Ana baba tutumlarını algılama biçimlerine göre tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

Kişilik özellikleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilere bakmak için basit korelasyon tekniği uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerde manidarlık düzeyi .05 kabul edilmiştir.

Bulgular

Eğitim Fakültesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında (1, 2, 3 ve 4. sınıflar) okuyan 358 öğrenci arasından basit seçkisiz örneklem alma yoluyla oluşturulan örneklem grubuna uygulanan anket verileri arasından 215 öğrencinin verileri değerlendirmeye uygun bulunmuştur. 215 kişiden cinsiyet özellikleri bakımından 129'u kız ve 86'sı erkek cinsiyetindedir.

Tablo 1. Örneklem Dağılımı

SINIF DÜ- ZEYİ	EVREN		ÖRNEKLEM	
	KIZ	ERKEK	KIZ	ERKEK
PDR 1	78	57	48	22
PDR 2	69	50	45	31
PDR 3	34	31	22	16
PDR 4	19	20	14	17
TOPLAM	200	158	129	86

Öğrencilerin cinsiyet özellikleri bakımından stresle başa çıkma beceri puanlarına ilişki t testi sonuçları Tablo 2 de gösterilmiştir.

Tablo 2. Stresle Başetme Beceri Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Stresle Başetme Becerileri	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p																																																				
Dine sığınma	Kız	129	2,86	,86	1,236	,218																																																				
	Erkek	86	2,71	,94			Dış yardım arama	Kız	129	2,65	,56	1,613	,108	Erkek	86	2,52	,59	Aktif planlama	Kız	129	2,59	,52	-1,081	,281	Erkek	86	2,67	,49	Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kız	129	1,86	,59	1,950	,053	Erkek	86	1,69	,68	Kaçma soyutlama (biyokimyasal)	Kız	129	,17	,38	-2,857	,005*	Erkek	86	,37	,41	Kabul bilişsel Yeniden yapılanma	Kız	129	2,06	,53	-1,127	,261	Erkek
Dış yardım arama	Kız	129	2,65	,56	1,613	,108																																																				
	Erkek	86	2,52	,59			Aktif planlama	Kız	129	2,59	,52	-1,081	,281	Erkek	86	2,67	,49	Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kız	129	1,86	,59	1,950	,053	Erkek	86	1,69	,68	Kaçma soyutlama (biyokimyasal)	Kız	129	,17	,38	-2,857	,005*	Erkek	86	,37	,41	Kabul bilişsel Yeniden yapılanma	Kız	129	2,06	,53	-1,127	,261	Erkek	86	2,14	,60								
Aktif planlama	Kız	129	2,59	,52	-1,081	,281																																																				
	Erkek	86	2,67	,49			Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kız	129	1,86	,59	1,950	,053	Erkek	86	1,69	,68	Kaçma soyutlama (biyokimyasal)	Kız	129	,17	,38	-2,857	,005*	Erkek	86	,37	,41	Kabul bilişsel Yeniden yapılanma	Kız	129	2,06	,53	-1,127	,261	Erkek	86	2,14	,60																			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kız	129	1,86	,59	1,950	,053																																																				
	Erkek	86	1,69	,68			Kaçma soyutlama (biyokimyasal)	Kız	129	,17	,38	-2,857	,005*	Erkek	86	,37	,41	Kabul bilişsel Yeniden yapılanma	Kız	129	2,06	,53	-1,127	,261	Erkek	86	2,14	,60																														
Kaçma soyutlama (biyokimyasal)	Kız	129	,17	,38	-2,857	,005*																																																				
	Erkek	86	,37	,41			Kabul bilişsel Yeniden yapılanma	Kız	129	2,06	,53	-1,127	,261	Erkek	86	2,14	,60																																									
Kabul bilişsel Yeniden yapılanma	Kız	129	2,06	,53	-1,127	,261																																																				
	Erkek	86	2,14	,60																																																						

*p<,05

Öğrencilerin SBTÖ ölçeğine ilişkin, dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul bilişsel yeniden yapılanma davranışlarında t testi sonuçlarına göre cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir, p>,05.

RPD öğrencilerinin, kaçma soyutlama (biyokimyasal) davranışlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmektedir, $t(213) = -2.85$, $p < .01$. Bu fark erkek öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X} = 0.37$) cinsiyeti kız olan öğrencilere ($\bar{X} = 0.17$) göre daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır.

Öğrencilerin cinsiyet özellikleri bakımından sıfatlara dayalı kişilik puanlarına ilişkin t testi sonuçları Tablo 3 de gösterilmiştir.

Tablo 3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Kişilik Özellikleri	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	T	p
Duygusal Dengesizlik- nevrotizm	Kız	129	4,40	,94	-2,766	,006*
	Erkek	86	4,77	1,00		
Dışa dönüklük	Kız	129	4,82	1,18	-1,499	,135
	Erkek	86	5,06	1,09		
Deneyime Açıklık	Kız	129	5,16	,80	-1,561	,120
	Erkek	86	5,35	,90		
Yumuşak Başlılık	Kız	129	5,42	,86	-,078	,938
	Erkek	86	5,43	1,08		
Sorumluluk	Kız	129	5,21	1,06	-1,317	,189
	Erkek	86	5,40	1,00		

* $p < ,05$

SDKT ölçeğine ilişkin RPD öğrencilerinin, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk özelliklerinde, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir, $p > .05$.

RPD öğrencilerinin, duygusal dengesizlik- nevrotizm özelliklerinde cinsiyet özelliklerine göre anlamlı bir fark vardır, $t(213) = -2.76$, $p < .01$.

Bu fark erkek öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X} = 4.77$), kız olan öğrencilere ($\bar{X} = 4.40$) göre daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır.

Öğrencilerin stresle başa çıkma ve kişilik özelliklerinin sınıf düzeylerine göre Anova Sonuçları Tablo 4 de gösterilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Stresle Başa çıkma ve Kişilik Özelliklerinin Sınıf Düzeylerine Göre Anova Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	P	Anlamlı. Fark
Dine Sığınma	Gruplar Arası	,899	3	,300	,368	,776	
	Gruplar İçi	171,859	211	,814			
	Toplam	172,758	214				
Dış yardım Arama	Gruplar Arası	2,864	3	,955	2,878	,037	RPD2-
	Gruplar İçi	69,990	211	,332			RPD4
	Toplam	72,854	214				RPD1- RPD4
Aktif Planlama	Gruplar Arası	,052	3	,017	,065	,978	
	Gruplar İçi	56,208	211	,266			
	Toplam	56,259	214				
Duygusal eylem- sel Kaçma soyutlama	Gruplar Arası	4,253	3	1,418	3,628	,014	RPD1-
	Gruplar İçi	82,448	211	,391			RPD3
	Toplam	86,701	214				RPD1- RPD4
Biyokimyasal Kaçma soyutlama	Gruplar Arası	,393	3	,131	,515	,673	
	Gruplar İçi	53,721	211	,255			
	Toplam	54,115	214				
Bilişse-kabul Yeniden yapılama	Gruplar Arası	,024	3	,008	,029	,993	
	Gruplar İçi	59,243	211	,281			
	Toplam	59,268	214				
Duygusal Dengesizlik Nevrotizm	Gruplar Arası	3,107	3	1,036	1,074	,361	
	Gruplar İçi	203,532	211	,965			
	Toplam	206,639	214				
Dışadönüklük	Gruplar Arası	4,943	3	1,648	1,248	,293	
	Gruplar İçi	278,466	211	1,320			
	Toplam	283,409	214				
Deneyime açıklık	Gruplar Arası	,896	3	,299	,412	,745	
	Gruplar İçi	152,974	211	,725			
	Toplam	153,870	214				

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	P	Anlamlı. Fark
Yumuşak başlılık	Gruplar Arası	2,320	3	,773	,845	,471	
	Gruplar İçi	193,128	211	,915			
	Toplam	195,447	214				
Sorumluluk	Gruplar Arası	2,393	3	,798	,734	,533	
	Gruplar İçi	229,300	211	1,087			
	Toplam	231,693	214				

Tek Yönlü Anova Analiz sonuçları, öğrencilerin dış yardım arama düzeylerinde sınıf düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, $F(3,211)= 2.87$, $p<.05$. Sınıflar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Bonferoni testinin sonuçlarına göre RPD 2. sınıfta okuyanların ortalamalarının ($\bar{X}=2.69$, $S=0.51$), RPD 4. sınıfta okuyarlardan ($\bar{X}=2.41$, $S=0.53$) daha fazla olduğu görülmüş ve yine RPD 1. sınıfta okuyanların ortalamalarının ($\bar{X}=2.65$, $S=0.68$) RPD 4. sınıfta okuyanların ($\bar{X}=2.41$, $S=0.53$) ortalamalarından daha fazla olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Öğrencilerin kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) davranış düzeyleri ile sınıf düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $F(3,211)= 3.62$, $p<.05$. Sınıflar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Bonferoni testinin sonuçlarına göre RPD 1. Sınıfta okuyanların ortalamalarının ($\bar{X}=1.96$, $S=0.61$) RPD 3. sınıf ($\bar{X}=1.63$, $S=0.68$) ve RPD 4. Sınıf ($\bar{X}=1.59$, $S=0.60$) öğrencilerinin ortalamalarından daha fazla olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

RPD öğrencilerinin kişilik özellikleri bakımından sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $p>.05$.

Öğrencilerin kişilik özelliklerinin algıladıkları ana baba tutum biçimlerine göre Anova Sonuçları Tablo 5 de gösterilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Kişilik Özelliklerinin Algıladıkları Ana Baba Tutum Biçimlerine Göre Anova Sonuçları

		Kareler		Kareler		F	P	Anlamlı fark
		Toplam	sd	Ort.				
Duygusal	Gruplar Arası	13,393	4	3,348	3,638	,007	Hoşgörülü -koruyucu	
Dengesizlik	Gruplar İçi	193,246	210	,920				
Nevrotizm	Toplam	206,639	214					
Dışadönüklük	Gruplar Arası	14,387	4	3,597	2,808	,027	Hoşgörülü- ilgisiz Hoşgörülü- tutarsız	
	Gruplar İçi	269,021	210	1,281				
	Toplam	283,409	214					
Deneyime açıklık	Gruplar Arası	3,095	4	,774	1,078	,368		
	Gruplar İçi	150,775	210	,718				
	Toplam	153,870	214					
Yumuşak başlılık	Gruplar Arası	4,082	4	1,020	1,120	,348		
	Gruplar İçi	191,366	210	,911				
	Toplam	195,447	214					
Sorumluluk	Gruplar Arası	8,876	4	2,219	2,091	,083		
	Gruplar İçi	222,817	210	1,061				
	Toplam	231,693	214					

Öğrencilerin duygusal dengesizlik-nevrotizm özellikleri bakımından algıladıkları ana baba tutum biçimlerine göre anlamlı bir fark görülmektedir, $F(4,210)= 3.63$, $p<.01$. Ana baba tutumları arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Bonferoni testinin sonuçlarına göre bu fark hoşgörülü ana baba tutumları algılayan öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X}=4.74$, $S=0.96$) koruyucu ana baba tutumları algılayanlara göre ($\bar{X}=4.25$, $S=0.99$) daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır.

Öğrencilerin dışa dönük kişilik özellikleri bakımından algıladıkları ana baba tutum biçimleri arasında anlamlı bir fark görülmektedir, $F(4,210)= 2.80$, $p<.05$. Ana baba tutumları arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Bonferoni testinin sonuçlarına göre bu fark hoşgörülü ana baba tutumları algılayan öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X}=5.10$, $S=1.07$) ilgisiz ana baba tutumları algılayanlara ($\bar{X}=4.25$, $S=1.68$) ve tutarsız ana baba tutumları algılayanlara ($\bar{X}=4.37$, $S=1.15$) göre daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır.

RPD öğrencilerinin, stresle baş etme davranışları bakımından algıladıkları ana baba tutum davranış biçimlerine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır, $p>.05$.

Öğrencilerin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma beceri puanlarına ilişkin korelasyon sonuçları Tablo 6 de gösterilmiştir.

Tablo 6. Kişilik Özellikleri- Stresle Baş etme Becerileri Korelasyon Sonuçları

		Duy. deng	Dışa dönüklük	Deneyime açıklık	Yumu- şakbaşlı- lık	Sorumlu- luk
Dine sığınma	r	-,031	,028	,024	,195**	,116
	p	,647	,685	,729	,004	,090
Dış yardım arama	r	,018	,110	,196**	,210**	,159*
	p	,794	,109	,004	,002	,020
Aktif planlama	r	,232**	,319**	,216**	,110	,441**
	p	,001	,000	,001	,107	,000
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	r	-,217**	-,119	,024	-,169*	-,052
	p	,001	,082	,727	,013	,450
Kaçma soyutlama (biyokimyasal)	r	-,133	-,107	-,072	-,316**	-,187**
	p	,051	,117	,295	,000	,006
Kabul bilişsel Yeniden yapılanma	r	,110	-,013	,036	-,046	-,021
	p	,107	,852	,599	,506	,762

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin yumuşak başlılığı ile dine sığınma arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.195$, $p< 0.05$. Öğrencilerin deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile dış yardım arama arasındaki ilişki incelendiğinde düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.196$, $p< 0.01$; $r=0.210$, $p< 0.01$; $r=0.159$, $p< 0.05$. Öğrencilerin duygusal dengesizlik-nevrotizm özellikleri ve deneyime açıklık özellikleriyle aktif planlama becerileri arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.232$, $p< 0.01$ ve

$r=0.216$, $p< 0.01$. Yine dışa dönüklük özellikleri ve sorumluluk özellikleri ile aktif planlama becerileri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=0.319^{**}$, $p< 0.01$. ve , $r=0.441$, $p< 0.01$. Öğrencilerin duygusal dengesizlik-nevrotizm özellikleri ve yumuşak başlılık özellikleri ile kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) davranışları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-0.217$, $p< 0.01$; $r=-0.169$, $p< 0.05$. Öğrencilerin yumuşak başlılık özellikleri ve sorumluluk özellikleri ile kaçma-soyutlama (biyokimyasal) davranışları arasında orta ve düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-0.316$ $p< 0.01$ ve $r=-0.187$, $p< 0.01$.

Tartışma, Sonuç Ve Öneriler

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, stresle başetme davranışlarında cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada RPD öğrencilerinin, dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul bilişsel yeniden yapılanma davranışlarında anlamlı bir farklılık görülmemiş, sadece alt boyutlardan, kaçma soyutlama (biyokimyasal) davranışlarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Erkek öğrenciler kaçma soyutlama (biyokimyasal) davranışlarına kız öğrencilere göre daha fazla başvurumaktadırlar. Çoruh (2003), eğitim fakültesi öğrencilerinde kız ve erkekler arasında önemli farklılıklar olduğunu bildirmiştir. Kızların “dine sığınma”, “dış yardım arama” ve “kaçma soyutlama” stratejilerini erkeklerden daha çok kullandıkları, erkek öğrencilerin ise “aktif planlama” stratejisini daha çok kullandıkları belirtilmiştir (Çoruh, 2003; Erseven, 1993). İlgili çalışmalar, bu araştırma sonuçlarının bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise stresle başa çıkma davranışları bakımından erkek öğrencilerin boyun eğici davranışları kız öğrencilere göre daha fazla kullandıkları görülmüştür (Eraslan, 2015). Bu durum, bu çalışmada bulguların ve erkek öğrencilerin daha fazla kaçma davranışı gösterdiği bulgusuyla benzerdir. Boyun eğici davranış kaçma (soyutlama) davranışı gibi pasif başetme biçimini çağrıştırmaktadır. Hipotez 2 bakımından “RPD öğrencilerinin stresle başa çıkma alt boyut kaçma soyutlama

(biyokimyasal) arasında cinsiyet özelliklerine göre anlamlı bir fark vardır” sonucuna ulaşılmıştır.

Yine araştırma sonuçlarına göre, sıfatlara dayalı kişilik özellikleri bakımından RPD öğrencilerinin, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk özelliklerinde, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. RPD öğrencilerinin, duygusal dengesizlik-nevrotizm özelliklerinde ise erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha fazla duygusal dengesizlik-nevrotizm özelliği sergiledikleri belirlenmiştir. Araştırma bulguları, Telef ve Yazıcı (2009) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan çalışmada elde edilen dışa dönüklük, duygusal dengelilik ve yumuşak başlılık kişilik faktörlerinde anlamlı farklılık sonuçlarıyla benzer görülmemekte, hatta duygusal dengelilik boyutunda zıt yönlü görünmektedir. Eraslan (2015) tarafından yapılan çalışmada ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri cinsiyet özellikleri bakımından farklılık göstermemektedir. Hipotez 2 bakımından “RPD öğrencilerinin kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik-nevrotizm bakımından cinsiyet özelliklerine göre anlamlı bir fark vardır” sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçları, bireylerin dış yardım arama davranışları ile sınıf düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. RPD 2. sınıfta okuyanların, RPD 4. sınıfta okuyana danda daha fazla dış yardım arama davranışlarının olduğu görülmüştür ve yine RPD 1. sınıfta okuyanların RPD 4. sınıfta okuyanlara göre dış yardım arama davranışlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Öğrencilerin kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) davranış düzeyleri ile sınıf düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olduğu, PDR 1. sınıflarda okuyanların RPD 3. sınıflardan ve RPD 4. sınıf öğrencilerinden kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) davranışlarını daha belirgin sergiledikleri görülmüştür. Alt sınıf düzeyinde olanların üst sınıf düzeyine göre daha çok dış yardım arama ve kaçma-soyutlama davranışları sergilemeleri özellikle yeni bir eğitim ve kültür ortamına gelen bireylerin diğerleri tarafından daha çok destek, kabul ve yardım ihtiyacı ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Eraslan (2015) tarafından yapılan çalışmada ise stresle başa çıkma davranışları yaş düzeyleri ve bölüm düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu çalışmada sınıf düzeyi yaş düzeyi olarak da düşünülebilir. Hipotez 7 bakımından “RPD öğrencilerinin

stresle başa çıkma davranışları arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır” sonucuna ulaşılmıştır.

Yine kişilik özellikleri ile sınıf düzeyleri arasında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar nedeniyle Hipotez 6 bakımından “RPD öğrencilerinin kişilik özellikleri arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır” hipotezi reddedilmiştir.

RPD öğrencilerinin, stresle başetme davranışları ile ana baba tutum davranış biçimleri bakımından anlamlı bir fark görülmemiştir. Daha önce Kara (2009) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin aktif başetme davranışları otoriter-korucuyu ana baba tutumları arasında ile dine yönelme-dış yardım arama davranışlarında ise demokratik-koruyucu ana baba tutumları arasında anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Hipotez 5, “RPD öğrencilerinin ana baba tutumlarını algılama biçimleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır” sonucuna ulaşamamıştır.

Kişilik özellikleri bakımından ise, öğrencilerin duygusal dengesizlik-nevrotizm özellikleri ile dışa dönüklük kişilik özellikleri bakımından ana baba tutum biçimleri arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bu durum duygusal dengesizlik-nevrotizm özelliğinde, algılanan hoşgörülü ana baba tutumlarının, algılanan koruyucu ana baba tutumlarına göre daha yüksek ortalamalara sahip olmasından kaynaklanmaktadır.

Öğrencilerin dışa dönük kişilik özellikleri ana baba tutumunu algılayış biçimlerine göre anlamlı bir fark görülmektedir. Bu durum dışa dönük özelliğinde, hoşgörülü ana baba tutumlarının ilgisiz ana baba tutumlarına göre daha yüksek ortalamalara sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Yine ana baba tutumlarını hoşgörülü olarak algılayan öğrencilerin dışadönük kişilik özelliği ortalamalarının ana baba tutumlarını tutarsız ana baba olarak algılayanlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Bu durum dışa dönük kişilik özelliğinde hoşgörülü ana baba tutumlarının diğer ana baba tutumlarına göre daha izin verici ve anlayışlı olmasından kaynaklanabilir fakat duygusal dengesizlik-nevrotizm boyutunda hoşgörülü ana baba tutumlarının etkisi anlaşılamamıştır. Bu duruma neden olarak öğrencilerin sorulan tek soruyla kendilerine gösterilen ana baba tutumlarını doğru yansıtamamaları olabilir. Hipotez 4 bakımından “RPD öğrencilerinin

kişilik özellikleri arasında ana baba tutumlarını algılama biçimlerine göre anlamlı bir fark vardır” sonucuna ulaşılmıştır.

Korelasyon değerleri incelendiğinde bireylerin yumuşak başlılığı ile dine sığınma arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özellikleri ile dış yardım arama davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar Telef ve Yazıcı (2009) tarafından yapılan araştırmanın yumuşak başlılık-dış yardım arama ilişkisi durumu sonuçlarıyla tutarlı görülmektedir. Daha önce Erkuş ve Tabak(2009) tarafından yapılan çalışmada da uyumluluk kişilik özelliği ile işbirlikçi, uzlaşmacı, yardımsever ve geri çekilen çatışma yönetim tarzları arasındaki anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur. Sonuçlara göre deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özellikleri arttıkça dış yardım arama davranışlarının arttığı söylenebilir. Öğrencilerin duygusal dengesizlik-nevrotizm, deneyime açıklık özellikleriyle aktif planlama davranışları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir yine dışa dönüklük ve sorumluluk ile aktif planlama becerileri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmada sorumluluk düzeyi ile aktif planlama arasındaki ilişki, Telef ve Yazıcı (2009)’nın bulgularıyla benzer bulunmuştur. Buna göre duygusal dengesizlik-nevrotizm, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve sorumluluk özellikleri arttıkça aktif planlama davranışlarının arttığı söylenebilir. Öğrencilerin duygusal dengesizlik-nevrotizm, yumuşak başlılığı özellikleri ile kaçma- soyutlama (duygusal-eylemsel) davranışları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç duygusuz dengesizlik, Telef ve Yazıcı (2009) bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin duygusal dengesizlik-nevrotizm, yumuşak başlılığı özellikleri arttıkça kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) davranışları azaldığı söylenebilir. Öğrencilerin yumuşak başlılığı ve sorumluluk özellikleri ile kaçma-soyutlama (biyokimyasal) davranışları arasında orta ve düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin yumuşak başlılık ve sorumluluk özellikleri arttıkça kaçma-soyutlama (biyokimyasal) davranışlarının azaldığı söylenebilir. Hipotez 1 bakımından “RPD öğrencilerinin kişilik

özellikleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında ilişki vardır” sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç itibarıyla RPD öğrencilerinin bazı kişilik özellikleri ile kullandıkları bazı başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Bu durum, RPD öğrencilerinin kişilik özelliklerinin seçtikleri başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde önemli işlevlere sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularının değerlendirilmesinde sadece Giresun ili Eğitim Fakültesi RPD öğrencilerinden seçilmiş olması nedeniyle farklı bölgelerdeki Eğitim Fakültesi RPD öğrencilerine genellenmesinde dikkatli olunmalıdır.

Bu sebeple araştırmanın farklı il ve bölgelerde öğrenim görmekte olan RPD öğrencileri üzerinde yapılması ve araştırmaya konu ana baba tutumlarının geçerlik ve güvenilirliği test edilmiş bir ölçekle yeniden yapılması ve yine araştırmanın RPD öğrencileri dışında eğitim fakültesinin diğer bölümlerinde ve farklı fakültelerin farklı bölümlerinde yeniden yapılarak karşılaştırmalara imkân hazırlaması önerilebilir.

Kişinin yaşama sevincini azaltan, okuldaki başarı ilişki performansını düşüren, diğer insanlarla ilişkilerine zarar veren strese karşı bireysel ve kurumsal tedbirlerin alınması gerekir. Bu noktada yapılması gereken ilk iş, stresin etkilerinin farkında olmak ve stresle başa çıkma teknikleri konusunda RPD öğrencilerinin kendilerini geliştirmelerini sağlamak olmalıdır.

Stresle başa çıkmada bireysel olarak şunlar yapılabilir:

- İyi beslenmek
- Egzersiz ve spor
- Rahatlama: gevşeme egzersizleri, nefes kontrolü,
- Meditasyon: içsel yoğunlaşma ve sakinlik
- Gereksiz sorunlardan kaçınmak
- Strese dayanıklı kişileri model almak
- Sosyal destek arayışları
- Empatik yaklaşım
- Psikolojik danışma ve psikoterapi

Stresle başa çıkma kurumsal olarak şunlar yapılabilir:

- Etkili terapi birimleri oluşturmak
- Kariyer planlamasına önem vermek
- Okul-öğrenci-öğretmen ilişkilerini geliştirmek
- Stresle baş etme grup rehberlik programları uygulamak
- Etkili iletişim, çatışma çözme, öfkeyle baş etme gibi alanlarda beceri programları düzenlemek
- Okulun fiziksel koşullarını iyileştirmek
- Üniversite öncesi öğretim kademelerinde okuyan öğrencilerin ailelerine yönelik ana-baba tutumlarına ilişkin seminerler verilebilir.

Kaynakça

- Altmaier, M. E. (1995). Linking stress experiences with coping resources and responses, *Journal of Counseling Psychology*, 42 (3), 304-306.
- Aydın, B. & İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma yönelik grup çalışması önerisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14), 41-52.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*, LabourMinistry-CASGEM, Ankara.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Arslan, S. (2009). Beş factor kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanının iş stresi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Baltaş, Z. & Baltas, A. (2012). *Stres ve başa çıkma yolları*. (21. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Berry, D.S. & Hansen, J.S. (2000). Personality, nonverbal behavior and interaction quality in female dyads. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 278-292.
- Burgess, E. S. & Haaga, D. A. F. (1998). Appraisals, coping responses, and attributions as predictors of individual differences in negative emotions among pediatric cancer patients. *Cognitive Therapy and Research*, 22(5), 457-473.

- Chaplin, W.F., John, O.P. & Goldberg, L.R. (1988). Conceptions of states and traits: Dimensional attributes ideals as prototypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (4), 541-557.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (2000). Revised neo personality inventory, interpretive report, https://www.acer.edu.au/documents/sample_reports/neo-pir-sample.pdf
- Çoruh, Y. (2003). Denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Digman J.M. (1989). Five robust trait dimensions: Development, stability and utility. *Journal of Personality*, 57, 195-214.
- Digman J.M. (1990). Personality Structure: Emergence of the five factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Donahue, E.M. (1994). Do children use the big five, too? Content and structural form in personality description. *Journal of Personality*, 62(1):45-66.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Erkuş A. & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanları çatışma yönetim tarzlarına etkisi: Savunma sanayinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 213-242.
- Erseven, N. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Feist, G.J. (1998). A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2(4), 290-309.
- Gerrig, R. C. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (Çev: Gamze Sart). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Hampson, S.E., John, O.P., Goldberg, L.R. (1986). Category breadth and hierarchical structure in personality: Studies of asymmetries in judgments of trait implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 37-54.

- Hofstee, W.K.B, De Raad, B., Goldberg, L.R. (1992). Integration of the Big-Five and circumflex approaches to trait structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 146-163.
- Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stress yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelemesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-263.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. (Yedinci Basım) 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd. Ankara.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Mardan, C. (2010). Satıcıların kişilikleri ile performanslarının ilişkisi: Beş faktör modeline göre bir analiz. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1), 366-381.
- McCrae, R.R. (1993). Moderated analyses of longitudinal personality stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 577-585.
- Ordun, G. (2004). Beş temel kişilik özelliği ve alt faktörlerini analizine ilişkin bir çalışma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 2(33), 47-71.
- Özbay, Y., Ayas, A. P. ve Çepni, S. (1994). Stres araştırmalarında biyopsikolojik ve psikososyal yaklaşımlar. *Akademik Yorum*, 6(2), 45-49.
- Özbay, Y. (1996). Pasif bir başa çıkma tarzı olarak sigara içme davranışı. *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ç.Ü., Adana: 15-16 Nisan
- Özbay, Y. & Şahin, B. (1997). *Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE): Geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. IV. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi, Ankara.
- Perry, S.R. (2003). Big five personality traits and work drive as predictors of adolescent academic performance. *The University Of Tennessee*, Dissertation, Knoxville, UMI
- Soldz, S. & Vaillant G.E. (1999). The big five personality traits and the life course: A 45-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 33, 208-232.
- Stone, A. & Neale, M. (1984). New measures of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 892-906.

- Suls, J., Green, P. & Hillis, S. (1998). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 127-136.
- Telef, B.B. & Yazıcı, H. (2009). Öğretmenlerin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve kontrol algıları arasındaki ilişkiler. *Millî Eğitim Dergisi*, 183, 259-271.
- Tuncer, D., Arpacı, T., Ayhan, Y., Böge, E. & Üner, M. (1992). *Pazarlama*. Ankara: Gazi Yayınları.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. "İş-Güç" *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8 (2), 196-211.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D.M., Joireman, J., Teta, P, & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The big three, the big five and the alternative five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (4), 757-768.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Düşmez, İ. & Yaycı, L. (2015). Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, *OPUS - Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 5(9) s.61-84