

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

**BİREYLERİN PROAKTİF KİŞİLİK YAPISI İLE  
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Rüveyda GÜLER ŞAHİN**

**Enstitü Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri  
Enstitü Bilim Dalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ramazan ABACI**

**EYLÜL- 2006**

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BİREYLERİN PROAKTİF KİŞİLİK YAPISI İLE  
BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Rüveyda GÜLER ŞAHİN**

**Enstitü Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri**

**Enstitü Bilim Dalı: Eğitimde Psikolojik Hizmetler**

**Bu tez 01/09/2006 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.**

**Prof. Dr. Ramazan ABACI**  
**Jüri Başkanı**

**Yrd. Doç. Dr. Bayram ÇETİN**  
**Jüri Üyesi**

**Yrd. Doç. Dr. Bünyamin KOCAOĞLU**  
**Jüri Üyesi**

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Rüveyda GÜLER ŞAHİN**

01.09.2006

## ÖNSÖZ

Günümüzde, bireylerin alışkanlıkları, davranışları ve kişilik özellikleri artarak önem kazanmaktadır. İnsanlar kişilik özelliklerine göre farklı davranışlar sergilemektedir. Farkındalık bilincinin oluşturulması, sorumluluk duygusunun artırılması, öz güven, öz saygı, bir hedef belirleyip ona sarılma; performans, kalite, verimlilik ve ilişkilerin temelini oluşturmaktadır. Bu bilincin oluşmasını sağlayan proaktif kişilik, yaşamın kalitelendirilmesi konusunda önemli bir olgu olduğu düşünüldüğünden araştırmaya değer bulunmuştur. Bireylerin proaktif olmalarında kendilik algılarının oldukça önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden, araştırmada proaktif kişilik ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın başlangıcından itibaren yardımlarını esirgemeyen ve değerli zamanını ayırarak çalışmalarımı inceleyip fikirlerini paylaşan çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ramazan Abacı'ya desteklerini esirgemedikleri için teşekkürlerimi borç bilirim. Araştırmada istatistiksel analizlerin yapılmasında yardımını esirgemeyen Sayın Yard. Doç. Dr. Bayram Çetin'e teşekkür ederim.

Ayrıca bilgileriyle çalışmama ışık tutan, manevi desteğini benden esirgememiş olan değerli hocalarım ve aynı zamanda dostlarım Uzm. Psk. Danş. Fatma Sapmaz ve Uzm. Psk. Danş. Tayfun Doğan'a teşekkür ederim. Aynı zamanda, çalışmalarım süresince öneri ve yardımlarını aldığım sevgili arkadaşlarım Nurdan Karasu ve Özlem Şimşek'e şükranlarımı sunarım.

Bugüne kadar her koşulda yanımda olan, maddi manevi desteğini esirgemeyen kardeşlerim Faruk ve Nihan'a, sevgili babam Ahmet Güler ve hedeflerime ulaşmamda beni yüreklendiren, hep bir adım daha gitmemi sağlayan biricik annem Nadide Güler'e minnetlerimi sunarım.

Son olarak, yaşamımın her anında, her alanında sevgisiyle, desteğiyle yanımda olan, yolumu aydınlatan, yaşamımın kalitelenmesini sağlayan sevgili hayat arkadaşım Ahmet Şahin'e sonsuz teşekkür ederim.

**Rüveyda GÜLER ŞAHİN**

**01.09.2006**

## İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>ix</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR</b> .....	<b>7</b>
1.1. Proaktivite Nedir? .....	7
1.1.1. Proaktif Kişilik Ve Özellikleri .....	8
1.2. Başa Çıkma .....	10
1.2.1. Başa Çıkma Stratejileri .....	11
1.2.1.1. Proaktif Başa Çıkma.....	11
1.2.1.2. Reflektif Başa Çıkma .....	12
1.2.1.3. Stratejik Planlama.....	14
1.2.1.4. Önleyici Başa Çıkma.....	15
1.2.1.5. Aracı- Duygusal-Sosyal Destek Arayışı.....	16
1.2.1.6. Kaçınma Başa Çıkma.....	18
1.3. Proaktif Kişilikle İlgili Yararlanılan Yaklaşımlar .....	19
1.3.1. Varoluşçu Model.....	19
1.3.2. Seçim Teorisi .....	21
1.3.3. İlgi-Etki Alanı.....	23
1.3.4. Pozitif Yaklaşım.....	25
1.4. Benlik Saygısı.....	26
1.4.1. Benlik Kavramı.....	26
1.4.1.1. Benlik İmgesi .....	32
1.4.1.2. İdeal Benlik.....	33
1.4.2. Benliğin Yapısı.....	34
1.4.4. Benlik Saygısı (Özsaygı).....	37
1.4.2.1. Benliğin Yapısını Etkileyen Etmenler.....	35
1.4.4.1. Yüksek Benlik Saygısını Meydana Getiren Ögeler.....	43
1.4.3. Benlik Gelişimi.....	36

1.4.4.2. Düşük Benlik Saygısı Olan Bireylerin Özellikleri .....	45
1.4.5. Özsaygının Hiyerarşik Yapısı.....	46
<b>BÖLÜM 2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>47</b>
<b>BÖLÜM 3. YÖNTEM .....</b>	<b>53</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	53
3.2. Evren Ve Örneklem.....	53
3.3 Veri Toplama Araçları.....	53
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	54
3.3.2. Proaktif Başa Çıkma Envanteri .....	54
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	64
3.4. Araştırmanın İşlem Yolu.....	65
3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri.....	65
<b>BÖLÜM 4: BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>66</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>92</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>94</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>102</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>107</b>

## KISALTMALAR

<b>PCI</b>	: Proaktif Başa ıkma Envanteri
<b>RBSÖ</b>	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
<b>N</b>	: Toplam
<b>X<sub>ort</sub></b>	: Aritmetik Ortalama
<b>SS</b>	: Standart sapma
<b>Sd</b>	: Serbestlik derecesi
<b>Sh</b>	: Standart Hata Ortalaması
<b>t</b>	: t-değeri
<b>p</b>	: Anlamlılık düzeyi

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Proaktif Başa Çıkma Envanteri Maddelerinin Faktör Yüğü.....	59
<b>Tablo 2:</b> Faktörler Arası Korelasyon Katsayıları.....	61
<b>Tablo 3:</b> İlgi-Etki Alanı Ölçeği Toplam Puanları İle Proaktif Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Boyutları Ve Toplam Puanı Arasındaki Korelasyonlar.....	62
<b>Tablo 4:</b> PCI'nin İç Tutarlık Yöntemiyle Hesaplanan Alfa Güvenirlik Katsayıları .....	63
<b>Tablo 5:</b> Bireylerin Cinsiyete Göre Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı Ve Kaçınma Başa Çıkma Becerileri, Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin T Testi Tablosu.....	65
<b>Tablo 6.1:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Proaktif Başa Çıkma Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları.....	67
<b>Tablo 6.2:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	67
<b>Tablo 6.3:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Reflektif Başa Çıkma Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları.....	68
<b>Tablo 6.4:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	68
<b>Tablo 6.5:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Stratejik Planlama Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	69
<b>Tablo 6.6:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Stratejik Planlama Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	70
<b>Tablo 6.7:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Önleyici Başa Çıkma Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	70
<b>Tablo 6.8:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	71



<b>Tablo 6.9:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	71
<b>Tablo 6.10:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	72
<b>Tablo 6.11:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Kaçınma Başa Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	72
<b>Tablo 6.12:</b> Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Kaçınma Başa Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	73
<b>Tablo 7.1:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	73
<b>Tablo 7.2:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı Ve Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	74
<b>Tablo 7.3:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları.....	74
<b>Tablo 7.4:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	75
<b>Tablo 7.5:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Stratejik Planlama Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	75
<b>Tablo 7.6:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Stratejik Planlama Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	76
<b>Tablo 7.7:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	76
<b>Tablo 7.8:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici B. Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı Ve Kaçınma B. Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	77
<b>Tablo 7.9:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	77

<b>Tablo 7.10:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	78
<b>Tablo 7.11:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Kaçınma Başa Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	78
<b>Tablo 7.12:</b> Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	79
<b>Tablo 8.1:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	79
<b>Tablo 8.2:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	80
<b>Tablo 8.3:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	80
<b>Tablo 8.4:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	81
<b>Tablo 8.5:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Stratejik Planlama Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	81
<b>Tablo 8.6:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Stratejik Planlama Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	82
<b>Tablo 8.7:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	82
<b>Tablo 8.8:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	83
<b>Tablo 8.9:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	83
<b>Tablo 8.10:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	84
<b>Tablo 8.11:</b> Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları .....	84

**Tablo 8.12:** Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları ..... 85

**Tablo 9.1:** Bireylerin Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı ve Kaçınma Başa Çıkma Beceri Düzeyl. İle Benlik Sayg. Arasınd. Korelasyon Analizi Sonuçları....85

## ŒEKİLLER LİSTESİ

**Œekil 1.** Bireylerin KardeŒ Sayısına Göre Reflektif BaŒa ıkma Becerilerine İliŒkin Dağılımı

<b>Tezin Başlığı</b> : Bireylerin Proaktif Kişilik Düzeyleri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
<b>Tezin Yazarı</b> : Rüveyda GÜLER ŞAHİN	<b>Danışman</b> : Prof. Dr. Ramazan ABACI
<b>Kabul Tarihi</b> : 01.09.2006	<b>Sayfa Sayısı</b> : 14(giriş)+101(ana bölüm)+6(ekler)
<b>Anabilimdalı</b> : Eğitim Bilimleri	<b>Bilim Dalı</b> : Eğitimde Psikolojik Hizmetler
<p>Bu araştırmada bireylerin proaktif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma beklentisi, bireylerin proaktif başa çıkma eğilimleri ile benlik saygısı arasında ilişki olacağı yönündedir.</p> <p>Araştırmanın örneklemini random yoluyla seçilen 279 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Proaktif başa çıkma becerilerinin ölçülmesinde, Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal-Sosyal Destek Arayışı ve Kaçınma Başa Çıkma olmak üzere toplam 6 alt ölçekten oluşan Proaktif Başa Çıkma Envanteri (PCI), bireylerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan anket metotları ile proaktif başa çıkma ve ile benlik saygısı arasında anlamlı ve tutarlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin cinsiyet, kardeş sayısı, ekonomik durumu ve yaşadıkları coğrafi bölge özelliklerine bağlı olarak yapılan varyans analizi, t testi, PCI ve RSBÖ sonucu, bireylerin proaktif başa çıkma düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.</p> <p>Bu çalışma proaktif kişilik ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmanın sonunda gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler</b> : Proaktif başa çıkma, benlik saygısı	

<b>Title of the Thesis</b> : Investigation Of Relationship Between Proactive Personality And Self-Esteem	
<b>Author</b> : RÜVEYDA GÜLER ŞAHİN	<b>Supervisor</b> : Assoc. Prof. Dr. Ramazan ABACI
<b>Date</b> : 01.09.2006	<b>Nu. Of Pages</b> : 14(pretext)+101(mainbody)+6(appendices)
<b>Department</b> : Education of Sciences	<b>Subfield: Psychology Councilling and Guidance</b>
<p>In this study, the correlation between proactive coping skills and self-esteem levels was investigated. The investigation expect is to see the relationship between proactive personality and self-esteem.</p> <p>The sample of this study is constituted by 279 undergraduate students drawn by random sample. The Proactive Coping Inventory (PCI), which consists of proactive coping, reflective coping, strategic planning, preventive coping, instrumental-emotional-social support seeking and avoidance coping as 6 subscales, was used in order to measure the proactive coping skills while Rosenberg Self-esteem Scale was used so as to determine the self-esteem levels of the subjects. Meaningful and consistent correlations were detected between proactive coping skills and self-esteem via the sample survey methods. Conducted according to the subjects' genders, numbers of brothers and/or sisters ,economic situations and geographical regions they live in ;the variance analysis , t-test , PCI and RSES revealed the fact that there are meaningful differences between proactive coping skills and self-esteem levels.</p> <p>This investigation revealed the meaningful relationship between proactive personality and self-esteem. At last, some advice is given for the further studies.</p>	
<b>Keywords</b> : Proactive Coping, Self-Esteem	

## GİRİŞ

Değişen toplumla birlikte hayatımıza her gün yeni kavramlar girmektedir. Bu kavramlar hayat tarzımızı, dünyaya bakışımızı, ilişkilerimizi etkilemektedir. İşte bunlardan biri de, kişisel gelişim yazınında oldukça sık ele alınan proaktif kişiliktir. Kişiyi kazandırdıkları ve dolayısıyla topluma, iş yaşantılarına sağladığı avantajlar, yaşam kalitelerini arttırmadaki etkililiği araştırılma isteğini hararetlendirmiştir. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmaması nedeniyle proaktif kişilik araştırılmaya değer bulunmuştur.

İlk olarak proaktif kişiliğin ne olduğunu ne gibi özellikleri olduğunu bilmek gerekir. Webster's Medical Dictionary, proaktif kişiyi “problem ortaya çıktıktan sonra değil, problem oluşmadan önce mevcut durumu kontrol edebilen, uygun hamleyi yapabilen kişi olarak tanımlamıştır. Encarta World English Dictionary ise proaktif kişiyi, olayları seyreden değil, olayların içine giren, sorumluluk alan kişi olarak tanımlamıştır. Çeşitli kaynaklara bakıldığında, proaktif kişi, problem oluşmadan önce, olası sorunları görerek uygun çözümler üretebilen ve olayların içinde aktif olarak yer alan kişi olarak tanımlanmış olduğu görülmektedir.

Proaktivite sözcüğü, iş yönetimi literatüründe oldukça sık rastlanılan, ancak birçok sözlükte yer almayan bir sözcüktür. İnisiyatifi ele almaktan çok daha öte bir anlamı vardır: İnsan olarak, kendi yaşamlarımızdan sorumlu olduğumuzu ifade eder. Davranışlarımız, koşullarımızın değil, kararlarımızın işlevidir. Değerlerimizi duygularımızdan üstün tutabiliriz. Bazı şeylerin olması için hem inisiyatifimiz vardır, hem de sorumluluğumuz. Doğamız gereği proaktif yaratıklarız. Proaktif bireyler, dış koşullardan etkilenmezler. Onları gerçek değerler etkiler. İyi bir iş yapmak isterlerse, bunun, ortamın uygun olup olmamasıyla bir ilgisi yoktur.

Proaktif kişilik, risk analizi yapan, kontrolü elden bırakmayan, yerinde ve zamanında risk alabilen, başarısızlıklarından dahi bir yaşam dersi çıkarabilen kişilik yapılanmasıyla tanımlanır. Proaktif kişilik kendisiyle barışık, öz-güveni yerinde, benlik saygısı yüksek bir kişilik örüntüsüyle karakterizedir. Bu kişilik profilinde olanlar, “birim olarak her seçme davranışını” muhakeme ve risk analizi sonucunda gerçekleştirirler. Bilgi ve entelektüel yeteneklerini sağduyularıyla birlikte kullanırlar. Bilişsel zekâları, duygusal

zekâları ve ruhsal zekâları arasında senfonik bir uyum vardır. Kaygılarını gerçeklerle yüzleştirirler. Olaylara gerçekçi yaklaşırlar. Korku ve endişelerini “gerçeklik filtresi”nden geçirirler. Bu kişilik örüntüleri sayesinde de yaşamın her alanında öğrenmeyi benimserler. Problemlerini ve hatalarını, yeni bir öğrenme deneyimine ve yaşantısına dönüştürürler. Bütün varoluşsal enerjilerini üst düzeyde kullanarak problemleriyle yüzleşirler. Kontrolü elden bırakmazlar. İç-disiplinlerinden kopmazlar. Her ne pahasına olursa olsun, denemek ve öğrenmek taraftarıdır. Yanlış yaptıklarında, yanlışları üzerinden doğruyu; doğru yaptıklarında da, doğruları üzerinden mükemmeli öğrenirler. Proaktif Kişilik örüntüsüne sahip olan bireyler, kendi dışındaki problem durumu mantıksallaştırarak içselleştirirler. Gerçeklik filtresinden geçirerek problemi bu haliyle iç dünyasına kabul ettirirler. Yani, süreç onu yönlendiremez; tersine, O süreci yönlendirerek yoluna devam eder ve böylece enerji ve performansını yaşamın geneline yayabilir.

Bir değeri anlık bir dürtünün önüne geçirme yeteneği, proaktif bir insanın özünü oluşturur. Proaktif bireyi dikkatle düşünülmüş, seçilmiş ve sindirilmiş değerler yönetir. Proaktif insanlar da fiziksel, toplumsal ya da psikolojik dış dürtülerden etkilenir. Ancak onların dürtülere bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde verdikleri tepki, değere dayanan bir seçim ya da tepkidir.

İnsanlar genellikle kirpi refleksi denilen etkiye tepki ile karşılık verme eğilimindedirler. Bir olay karşısında fazla düşünmeden hemen savunmaya geçerler. Bir eleştiri karşısında suçlu olmadığını kanıtlama çabasına girerler. Proaktif kişiler önce geri çekilmeyi bilir, konuyu değerlendirdikten veya yeterli araştırmayı yaptıktan sonra geri dönüp görüşlerini bildirirler. Böylece pişmanlık duyacakları bir davranış içine girmezler. Risk hesaplanarak alınırsa çok yararı olabilir. Proaktif kişiler için, eksik bilgi vermektense, "Bu konuda henüz yeterli bilgim yok, sizi yanıltmak istemem araştırma yapıp döneyim" demek daha tercih edilen bir davranıştır.

Sorunun dışarıda olduğunu düşünen birey için, bu düşünce sorunun ta kendisidir. Dışarıdaki olguya kişi kendisi hükmetme gücü verir. Değişmek için önce dışarıdakilerin değişmesini bekler. Proaktif bireyler ise çevresine yön veren olumsuzlukları fırsata dönüştürebilen kişidir. Bunun için bireyler etki anındaki işlere odaklanmalı ve proaktif bir yaklaşım izlemelidirler.



Ayrıca proaktif bireyler, herkesin bir tarafa baktığı sırada diğer tarafta olup biteni de görebilenlerdir. Yaptıklarını başkası beğensin diye değil, kendisi beğenip doğru bulduğu için yaparlar. Tepelerin arkasını görebilirler. Sadece kabul edilebilecekleri yapan değil, yaptığını kabul ettirenlerdir.

Proaktif bireylerin önemli bir görevi de kafalarda fikirlerin yeşermesine ortam sağlamasıdır. Çünkü düşünce yoksa eylem de yoktur. Öncelikle, insanların 'düşünce yapısı', değişimleri algılayacak şekilde hazırlanmalıdır. Daha sonra, zaten eylemler kendiliğinden ortaya çıkacaktır. Eylem merkezli karar süreçlerinin yerini düşünce merkezli yaklaşımlar almalıdır (Covey,1998).

Amaç, önce beynin içine bakacak, orada olanları sorgulama cesaretine sahip olacak ve gerektiğinde yeni kuramlara uyum sağlayabilecek insanı oluşturmaktır. İçeriye bakmadan dışarıyı şekillendiremeyiz. Sürekli aktif olmak, yaşama sürekli aktif uyum sağlama çabasını ve sürekli farkında olmayı getirir, bu da yaşamın kalitesini arttırmış ve bu konuya olan ilginin artmasını sağlamıştır.

Bilgi devriminin ve bilgi patlamasının önemli yansımalarından biri de proaktif birey profilinin biçimlenmesinde olacaktır. Kendimizi bilgi çağının gereksinimlerini karşılayacak şekilde hazırlamanız gerekmektedir. Bu bölümde, yaşamın kalitelendirilmesiyle ilgili olarak proaktif kişilik ile ilgili çalışmalara ışık tutabilmesi için, konu ile ilgili kaynaklara geniş yer verilmeye çalışılmıştır.

Araştırmada psikolojik terimlerin pek çok çeşidinden yola çıkılmıştır. Temelde, Covey'in "proaktif kişilik" tanımlamasından yararlanılmıştır.

### **Problem Cümlesi**

Bireylerin olaylarla proaktif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemesi açıklanmaktadır.

### **Alt Problemler**

1. Bireylerin proaktif başa çıkma becerileri demografik özelliklere (cinsiyet, kardeş sayısı, ekonomik durum, büyüdüğü yer) göre farklılaşmakta mıdır?

2. Bireylerin proaktif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Araştırmanın amacı, yaşamın kalitelendirilmesinde oldukça önemli bir yere sahip olan proaktif kişilik yapısının incelenmesi, proaktif kişiliğe sahip olan bireylerin kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve problemlerle başa çıkma yöntemleri araştırılarak proaktivite ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada işlevsel olarak tercih edilen ancak kavramsal olarak günlük yaşama girmemiş olan proaktivitenin önemini vurgulayarak, yaşamda sağlayacağı yararları veri toplayarak bundan sonra yapılacak araştırmalara bilgi kaynağı oluşturarak katkıda bulunmaktadır.

Yaşamın kalitelendirilmesini sağlayan en temel unsur bireyin kendisidir. Dışsal etkenler, alışkanlıklar gibi birçok etken yaşamın kalitesine yön verir. Yaşamda güzel şeyler olduğu kadar, farklı problemlerde karşımıza çıkar. Önemli olan problemsiz yaşam sürdürmek değil, karşılaşılan problemlerle en etkili şekilde başa çıkarak olumsuz yaşantıyı olumluyu dönüştürerek yaşamı devam ettirmektir. Bunun gerçekleşebilmesi için bireyin kendisine ilişkin görüşleri oldukça büyük bir önem taşımaktadır. Bireyin kendisini tanıması, yapabileceklerinin farkına varması, olaylara bakış açısı problemlerle başa çıkmada ve kaliteli yaşam sürmede son derece önemlidir.

Yapılan araştırmada, yukarıda açıklanmaya çalışılmış nedenlerden dolayı proaktif kişilik ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bireyin kendilik değerinin yüksek olması ve proaktif olarak olaylarla karşı karşıya gelmesi kaliteli yaşamı da beraberinde getirir.

### **Denenceler**

Problem ve alt problemlere bağlı olarak araştırmanın denenceleri aşağıda sıralanmıştır.

#### **1. Demografik özelliklere göre;**

a) Kadınların proaktif başa çıkma beceri düzeyleri erkeklerin proaktif başa çıkma beceri düzeylerinden daha düşüktür.

- b) Kardeş sayısının artması ile bireylerin başa çıkma beceri düzeyleri düşer.
- c) Yüksek gelire sahip olan bireylerin başa çıkma becerileri düşük gelire sahip olan bireylere göre daha yüksektir. .
- d) Bireylerin başa çıkma becerileri büyüdüğü yere göre değişir.

**2. Bireylerin proaktif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki vardır.**

- a) Proaktif başa çıkma becerileri ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.
- b) Reflektif baş etme becerileri ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.
- c) Stratejik planlama becerileri ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.
- d) Önleyici başa çıkma becerileri ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.
- e) Aracı- duygusal destek arayışı ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.
- f) Kaçınma başa çıkma mekanizmasının yoğun olarak kullanılması ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında negatif ilişki vardır.

**Sınırlılıklar**

Bu araştırma 2005–2006 yılında Sakarya Üniversitesinin 288 öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular, Michael Crant tarafından geliştirilen “Proaktif Başa Çıkma Ölçeği” ve Rossenberg “Benlik Saygısı Ölçeği” ile belirlenen ölçümlerle sınırlıdır.

## **Tanımlar**

**Proaktif kişilik:** Motivasyon ve hareketleri ima eden bir kişilik yapısıdır.

**Proaktif davranış:** Bireyin kendisi ve çevresinde gelişim sağlayabileceği zengin bir değişimdir. Bu beceri, sorumluluk, Değer ve vizyon gibi çeşitli yüzeyler içerir.

**Başa çıkma:** Bireyin iç ya da dış istekler ya da çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltmektir (Heppner, 1987).

**Etki alanı:** Bireyin davranışlarının seçiminde özgür olduğu, seçimler yapabildiği ve sonuçlarının da sorumluluğunu kabul ettiği, zamanı yapılandırma alışkanlıklarıdır.

**İlgi alanı:** Davranışları seçmekte özgür olunmayan, sonuçları üzerinde bir etkiye sahip olunmayan, zamanı yapılandırma alışkanlıklarıdır.

**Benlik:** Bireyin bilen ve düşünebilen bir kişi olarak kendini kavraması, kim ve ne olduğunu, bir insan olarak nitelikleri, yetenekleri, amaçları, inanışları, ahlak yükümlülükleri ve bilinçli olarak elde ettiği değerler bütünüdür.

**Vizyon:** Bireyin gelecekte gelmesinin hedeflendiği noktadır.

**Misyon:** Bireyin hedeflerini ve bu hedefe ulaşmadaki yöntemlerini tanımlar.

## BÖLÜM I

### 1.KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 1.1. PROAKTİVİTE NEDİR?

R.Covey, Henry David Thoreau'nin ünlü sözü "İnsanların yaşam düzeyini bilinçli çabayla yükseltme konusundaki tartışma götürmez yeteneğinden daha cesaret verici bir gerçek bilmiyorum" derken insanları hayvanlardan ayıran öz bilinç ya da kendi zihinsel sürecimizi düşünebilme yeteneğinden bahsederek bazı alışkanlıkların insanların doğasında bulunduğunu vurgulamaktadır. Covey'in "Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı" kitabında ilk alışkanlık olarak söz ettiği proaktivite iş yönetimi literatüründe oldukça popüler bir yere sahiptir. Kısaca, inisiyatifi ele almak olarak düşünülen proaktivite, yaşamda başarının anahtarı olabilecek daha bir özelliği de içerir. Proaktif bireyler, insan olarak kendi yaşamlarından sorumlu olduğunu, davranışlarının oluşumunu koşulların değil, kararlarının sağladığının farkındadır. Değerlerini duygularından üstün tutabilirler. Bazı şeylerin olması için hem inisiyatifi ele alırlar hem de bu iş için sorumluluk duyarlar. Sorumlu olduğunu bilmesi ise diğer bütün alışkanlıkların temelidir.

Proaktivite, isteklendirme ve hareketleri ima eden bir kişilik özelliğidir, çevresinde değişime neden olacak bir etki yaratmak için harekete geçen insanları tanımlar. (Batlaş,2002)

Proaktivite insan olarak, kendi yaşamlarımızdan sorumlu olduğumuzu ifade eder. Yaşamlarımız bir koşullandırma ve koşullar işleviyse, bunun nedeni, bilinçli bir kararla ya da ihmal sonucu kendi denetimimizi bu etkenlere teslim etmeyi seçmiş olmamızdır. Bu tür bir seçim yaptığımızda reaktif (tepkisel) oluruz. Reaktif insanlar ise toplumsal çevrelerinden etkilenirler.

Covey( 1997), proaktif olmayı; "koşullara, duygulara dayanan tepkiler yerine değerlere ve prensiplere dayanan davranış yeterliliğine sahip olmak" şeklinde tanımlamıştır.

Proaktif olmak, bireyin çevreyi doğrudan değiştirmek için bir hareketi başlatma ve sürdürme eğilimidir. Proaktif özelliklere sahip kişiler, koşullar tarafından kısıtlanmaya razı olmaz: fırsatları fark eder, inisiyatif kullanarak harekete geçer ve istediğini elde edinceye kadar sebat eder.

### 1.1.1. PROAKTİF KİŞİLİK VE ÖZELLİKLERİ

Proaktif birey içsel ve dışsal kaynakların yeterliliğine inanır. Malzeme, hizmet ve insanlar dışarıdadır ve ulaşabilecekleri amaçları desteklemede etkili olabilirler. Örneğin: zekâ, cesaret ve güç amaçları başarmada ve devamının gelmesinde etkili olur.

Proaktif kişilik yapısı, kişilerin kendi davranışlarıyla çevrelerini ve olayları etkileyebileceklerini ve bunlardan etkilenebileceklerini savunan etkileşimsel çerçeveden ortaya çıkmıştır (Bateman, Crant, 1993; Bowers, 1973). Proaktif kişiliğin ilk örnekleri koşullar gereği zorlanarak, doğal olmayarak; fırsatları keşfeder ve değerlendirmek üzere harekete geçer, sorumluluk alır ve anlamlı bir değişim olana kadar azimle devam eder (Crant, 2000).

Proaktif davranış modelinde, proaktif kişilik; (Crant, 2000) kişisel yeterlilik düzeyi (Parker, Sprigg, 1999), bireysel girişimcilik ve kontrol (Frese, King, Soose, Zempel, 1996), gibi birçok bireysel farklıktan bir tanesi olarak görülür. Gelişim sahaları belirlemek, durumla başa çıkmak ve daha iyi koşullar yaratmak proaktif davranışla doğrudan ilgilidir. Bu model göre organizasyon kültürü ve yönetim gücüne sahip olmak ta proaktif davranış olarak açıklanır. Bu gibi davranışların sonuçları ise iş performansı, kariyer başarısı, tutum ve rol netliği ve duyguların kontrolü gibi çıktılar elde edilmesini sağlar.

Bateman ve Crant'a göre (1993) proaktif kişilik, kişiliğin dışadönüklük, bilinç, başarı ihtiyacı ve ekstra öğrenim faaliyetlerine katılma, değişimi yansıtan kişisel başarılar, liderlik becerilerini içeren davranışsal çıktılarla ilişkilidir. Proaktif kişiler, farklı aktivitelere katılma, başarılı değişimler gerçekleştirme ve beklentilerin ötesine gidebilme konusunda çok iyi performans gösterirler. Proaktif kişilikte de motivasyonda olduğu davranışsal eğilimlerin içten geldiği düşünülmektedir (Turner, 1997).

Kişisel gelişim literatüründe, Antonacopoulou (2000) kişisel sorumluluğun bir parçası olarak seçim ve istekli olmanın altını çizmiştir. Bir işin gerçekleşmesi için, bireyin isteklilik ve kararlılık göstermesi, o bireyin kendi gelişiminden sorumluluk alması anlamına gelir. Bu durum da proaktif kişilinin çevresinde olup bitenleri kabullenmek yerine; hamle yapma ve durumu kontrol altında tutma özellikleriyle ilişkilidir.

Proaktif kişiliğe sahip yeni işe başlayan bireyler, iş ve çevreleri hakkında daha fazla bilgi edinme isteği içindedir.

Proaktif davranış, bireyin kendisi ve çevresinde gelişim sağlayabileceği zengin bir değişimdir. Bu değişim sorumluluk, değer ve vizyon gibi çeşitli özellikleri içerir.

Proaktif kişiler kendi davranışları sonucunda şartları değiştirebileceklerine dair bir inanç taşırlar. Bu nedenle girişimci eylemlere doğru yönelirler. Proaktif olmayan kişiler ise kendilerini rüzgâra bırakır, rüzgârın onlara insafı davranması için dua eder ve başlarını suyun üstünde tutmaya çalışırlar.

Proaktif birey, kendi gelişimi için sorumluluk alır. Yaşam dışsal güçler tarafından tamamen belirlenemez, fakat seçim yapılabilir. Sonuçları değiştiren her davranış da proaktif davranış değildir. Sonuçları rastlantısal olarak değiştirmek, gerçeğin kendisini değil algılanışını değiştirmek, ya da eylemlerin sayısını artırmak proaktif davranış sayılmaz. İnsanların “bilerek, isteyerek ve doğrudan doğruya yeni koşullar oluşturmaları ya da mevcut durumu değiştirmeleri” gerçek proaktif davranıştır. Covey, insanların proaktif olması gerektiğini söylemiştir; yani, çalışmaya odaklanmalı, dikkatli olmalı ve davranışlarımızın ilerideki sonuçlarını düşünmeliyiz.

Proaktif bireyler, gerçek değerleri işler. Başkalarının davranışları çevreleri tarafından belirlenirken, proaktif bireyler kendi gerçek değerlerini unutmaz, bundan dolayı kendi eylemlerinin seçimini kendileri yaparlar. Proaktif bireyin bir vizyonu vardır. O amaçlarına ulaşmak için vizyonunu belirlemiştir ve bunun için çalışarak yaşamının anlamını yaratır. Örneğin politikacılar, iş adamları, öğretmenler, sporcular başkaları ile çekişmen hayali kurabilirler fakat bunlar hayal değildir ve onlar olabilecek şeyleri hayal ederler ve kendi vizyonları ile amaçlarını ortaya koyarlar (Schwarzer ve diğ. ,1999).

Proaktif davranışta zorlanan kişiler başarıyı; sıkışık bir iş takvimine uymak, bir projeyi bütçesinin altında bir maliyetle tamamlamak, işte ya da sporda bir yarışma kazanmak olarak tanımlarlar. Ancak bu davranışlar bir değişimi içermez. Buna karşılık proaktif kişiler ya kendi işlerini kurarlar ya bir değişime önderlik ederler ya da büyük kuruluşların içinde girişimci faaliyetlerde bulunurlar. Aynı zamanda çevrelerinde yaşam kalitesini artıracak sivil toplum faaliyetlerinde bulunurlar. Bu tür kişiler başarıyı geleceğe yönelik ve değişim yaratmakla eşanlı görür.

Covey, kendi proaktif derecemizi kavramanın mükemmel bir yolu olarak, zaman ve enerjimizin odak noktasına bakmak olduğunu söylemiştir. Proaktif insanlar, çabalarının ortak noktası olarak etki alanını seçerler. Onlar bir şeyler yapabilecekleri işlerin üzerinde çalışırlar. Enerjilerinin doğası pozitiftir. Büyüyen ve mükemmelleşen enerjileri, etki alanını da genişletir. Diğer yandan reaktif insanlar, çabalarına odak noktası olarak ilgi alanını seçerler. Dikkatlerini başkalarının zayıflıklarına, çevredeki sorunlara ve denetleyemedikleri koşullara verirler. Seçtikleri odağın sonuçları suçlayıcı davranışlar, reaktif bir dil ve gitgide artan bir yenilmişlik duygusu olur. O odaktan yayılan bir negatif enerji, bir şeyler yapabilecekleri alanları ihmal etmeleri ile birleşince, etki alanı da küçülür (Covey 1998: 80-81).

Proaktif kişiler, değişimi tasarlamak ve başlatmakla kalmaz, sonuna erdirir ve başarır. Notre Dame işletme otoriteleri proaktif kişiyi; amaca ulaşmak, başarılı olmak için yapılması gereken şeyleri gerçekten çaba sarf ederek elde etmeye çalışan olarak tanımlamaktadır. (Batlaş, 2005).

Prof. Dr. Michael Crant göre proaktif kişi, girişimci, harekete geçen ve belirlediği hedefe ulaşmak, değişimi gerçekleştirene kadar yılmadan devam eden kişidir.

Ash & Black (1996) yeni işe başlayanların daha fazla bilgi arayışı, iletişim isteği, işteki değişimleri sorgulamak gibi proaktif davranış özellikleri gösterdiğini saptamışlar. Bu proaktif davranış gösteren bireylerin işteki performanslarının ve tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarda saptanmıştır. Proaktif olmak, öğrenmeye daha fazla motive olma, daha başarılı ve sonucunda da daha iyi kariyer başarısına sahip olmayı sağlar. Proaktif kişiliğe sahip bireyler olarak kişisel katkılarıyla çevrelerinde de olumlu değişimleri gerçekleştiren davranışlar sergilerler.

## **1.2. BAŞA ÇIKMA**

Stres verici olaylar ya da olumsuz etkilerini en aza indirmek için ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı baş etme tutumlarını kullanmak evrensel bir tutumdur. “ Başa çıkma”, bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak tanımlanabilir. Söz konusu tutumlara karşı kişinin kullandığı



başa çıkma tutumları yaş, cinsiyet, kültür ve hastalık gibi çok çeşitli etkenlere bağlı olarak değişebilir ve bireye özgü bir nitelik taşımaktadır.

Folkman (1984) tarafından başa çıkma; stresli etkileşim yoluyla yaratılan içsel dışsal istekleri kontrol etmek ya da azaltmak için yapılan bilişsel ya da davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır.

Başa çıkma çabaları, bireyin davranışları ile çevresel talepler arasında bir aracıdır ve strese karşı onun etkilerini en aza indirmede bir tampon görevi göstermektedir. Başa çıkma stratejileri ya durum üzerinde doğrudan etki göstererek (problem odaklı başa çıkma) ya da duygusal tepkiler yöneterek (duygusal odaklı başa çıkma) işlev göstermektedir. Ancak probleme yönelik baş etme stratejilerinin daha uyumlu, kişiyi daha çok geliştirici; duygulara yönelik stratejilerinin ise uyumsuz, savunucu ve gelişimi engelleyici olduğuna ilişkin yaygın bir görüş bulunmaktadır.

## **1.2.1. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ**

### **1.2.1.1. Proaktif Başa Çıkma**

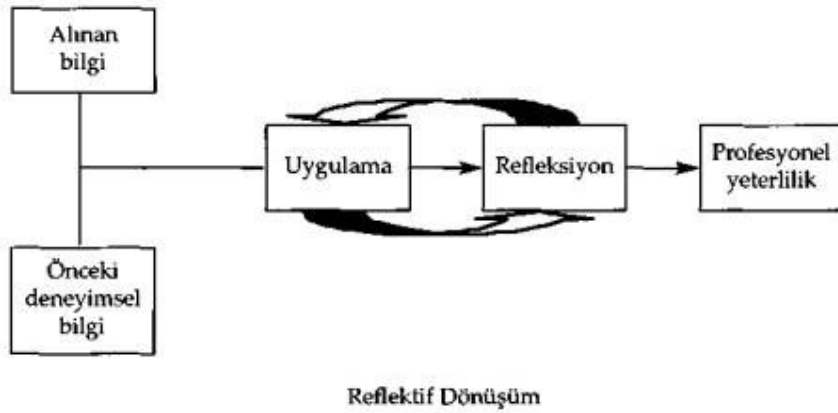
Brandstadter ve Wentura (1995) proaktif baş etmenin geleneksel baş etme kavramlarından 3 şekilde farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Birinci farklılık geleneksel baş etme yöntemleri stres yaratan olay meydana geldikten sonra geçmişte alınan yarayı kapatmak ya da daha fazla zarar görmemek için reaktif olarak baş etmeyi ön görmektedir; proaktif baş etme ise daha çok gelecek odaklıdır. Hedefe ulaşmayı kolaylaştıracak ve kişisel gelişimi sağlayacak kaynak üretmeye yönelik çabaları içerir. İkincisi, reaktif baş etmede risk yönetimi, proaktif baş etmede ise hedef yönetimi söz konusudur. Proaktif baş etmede insanların vizyonu vardır. İlerideki riskleri, talepleri ve fırsatları görür ancak bunları tehdit, kayıp ya da zarar olarak algılamaz. Onun yerine zor durumlara meydan okumayı tercih eder.

Proaktif başa çıkmada bireyin farkındalık bilincinin oluşması gerekmektedir. Öncelikle olaylar birey tarafından algılanır. Olayları sorun haline getirme, sorun haline gelmiş bir olayı çözmektense, sorun haline gelmeden engellemeye çalışır. Bunu sağlamak için duruma uygun stratejiler geliştirir ve olaylarda aktif olarak rol alır. Kontrolün kendisinde olmasını ister, tüm sorumluluğu alır.

### 1.2.1.2. Reflektif Başa Çıkma

İngilizce “reflection” kelimesinin, felsefe sözlüğündeki Türkçe karşılığı, “refleksiyon/düşünüm” olarak belirtilmekte ve değişik şekilde yapılan tanımlarından birinde refleksiyon “insanın tüm düşüncelerini bir problem üzerinde yoğunlaştırması; kişinin bir şeyi ayrıntıyla, etraflıca düşünmesi, irdelemesi” olarak ifade edilmektedir (Cevizci 2000).

Reflektif kelimesi, aktif, ısrarlı, bilinçli ve sistematik olarak düşünme demektir. Birey işe başlamadan önce, iş sırasında ve iş bittikten sonra bilinçli ve sistematik olarak düşünür. Reflektif düşünme modeli 1980’li yıllarda ortaya çıkmasına rağmen aktif olarak 1990’lı yıllardan sonra yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu modelin çalışma prensibi John Dewey’in “Nasıl Düşünürüz” adlı eserine dayanmaktadır. Dewey’in düşünceleri Schön tarafından genişletilerek yaygınlaştırılmaya çalışılmıştır. Daha sonraki yıllarda ise akademisyenler arasında oldukça popüler bir yaklaşım olmuştur. Schon yansıtıcı uygulamayı, “alanında uzman profesyonel uygulayıcıların, uygulamada karşılaştıkları sorunlarla uğraşma süreci” olarak tanımlamaktadır (Connolly ve O’Neill 1999). Bu modelin çalışma prensibi aşağıdaki şekilde gösterilmiştir:



Birey herhangi bir sorunla karşılaştığı zaman öğrenmiş olduğu kuramsal bilgi ve deneyimsel bilgiyi göz önüne alarak, sorunu ortadan kaldırmak için aktif, ısrarlı, sistematik bir biçimde düşünerek refleksiyon yapar.

Schön’e göre refleksiyon, problem oluşturma ve problem çözme gibi iki önemli unsuru içermektedir. Problem oluşturma, kuramsal bilgilerin ya da kuralların takip edilmesiyle

ortaya çıkmaz. Aksine, problemleri özel durumlar içerisinde fark etme, anlama ve bunları çözülebilmesi için sistemli olarak problem hâline getirmeyi içermektedir. Problem çözme ise, oluşturulan problemleri kuramsal bilgiler, uygulamadan ortaya çıkan bilgiler ve etraflıca düşünmeyle ortadan kaldırmaya çalışmayı içermektedir (Ekiz,2003).

“Sonunu düşünerek işe başlama”nın en temel uygulaması; bugüne, yaşamın sonunun bir hayali sahnesi ya da paradigmasıyla başlamaktır. Bunu, başka her şeyin tartıldığı bir ölçüt ya da değer yargıları haline sokmaktır. Böylece yaşamın her günü, bir bütün olarak yaşantıyla ilgili uzak görüşe (vizyona) anlamlı bir katkıda bulunur. Önemli şeyler hakkında yapılacakların gerçekten etkili olması için, sonunu düşünüp işe öyle başlamak gerekir.

“Sonunu düşünerek işe başla”, her şey iki defa yaratılmıştır ilkesine dayanır. İlk yaratım zihinsel, ikinci yaratım fiziksel boyutta oluşur. Bu ilke bütün isteklerin gerçekleşmesi için uygulanabilir. Örneğin bir ev yapımı hakkında, önce evin taslağı, planı çıkartılır, sonra imar aşamasına geçilir. Sonunu düşünerek işe başlama derecesi, başarılı bir iş yaratıp yaratılmayacağını belirler. İki yaratım ilkesini anlar ve her ikisinin sorumluluğunu da üstlenirsek, etki alanı içinde hareket eder ve bu alanın sınırlarını genişletiriz.

Kişisel yaşantımızda özbilincimizi geliştiremez ve ilk yaratımların sorumluluğunu üstlenemezsek, bu ihmalimiz yüzünden Etki Alanımızın dışındaki diğer insanlara ve koşullara, yaşantımızın önemli bir bölümünü biçimlendirme yetkisini vermiş oluruz. Bizler ya kendi proaktif modelimizin ikinci yaratımı ya da başkalarının programların, koşullarının ya da eski alışkanlıkların ikinci yaratımı oluruz. Liderlik ve Yönetim; İki Yaratım: Liderlik, yöneticilik değildir. Yöneticilik ikinci yaratımdır. Yöneticilik işleri doğru dürüst yapmaktır. Liderlik ise doğru olanı yapmaktır.

Yeni Senaryo: Kendinizin Birinci Yaratıcısı Olmak: proaktivite, insanlar özgü bir yeti olan özbilince dayanır. Buna ek olarak, proaktivitemizi genişletmemizi ve yaşamımızda liderlik yapmamızı sağlayan, yine insanlara özgü iki eşsiz yeti ise hayal gücü ve vicdandır. Hayal gücümüzden yararlanarak en derin değerlerimize ve bu değerlere anlam kazandıran doğru ilkelere uyan daha etkili yeni senaryolar üretmek bizim

sorumluluğumuzdur. Ayrıca vicdan sahibi olduğumuz için uyguladığımız senaryoların uyumsuzluğunu fark edip değişim yaratabiliriz. Kişisel Misyon Bildirimi: Sonunu düşünerek işe başlamaya ilgili en etkili yol, bir kişisel misyon bildirimi, felsefesi ya da inancı geliştirmektir. Burada odak noktası, ne olmak istediğiniz (karakter) ve ne yapmak istediğiniz (katkı ve başarılar) ile olmanın ve yapmanın temelindeki değerler ya da ilkelerdir.

Kişisel bir misyon bildirimi yazmak için, en temel paradigmalarımızı kapsayan Etki Alanımızın merkez noktasından, dünyaya bakış açımızı oluşturan o mercekte bakmamız gerekir. Yaşantımızın merkezindeki herhangi bir şey, güvenlik, rehberlik, bilgelik ve gücümüzün kaynağını oluşturur. Bu dört etken; yani güvenlik, rehberlik, bilgelik ve güç birbirlerine bağımlıdır. Bu dört etken bir arada bulunduğu, birbirini canlandırdığı ve uyum sağladığı zaman soylu bir kişiliğin, dengeli bir karakterin, mükemmel bir şekilde bütünleşmiş bir insanın müthiş gücünü yaratır (Motivasyoncu 10.02.2005).

### **1.2.1.3. Stratejik Planlama**

Stratejik planlama bireyin nereye ulaşması gerektiğinin ve bu amacına en iyi hangi şekilde ulaşacağını belirlediği kapsamlı bir süreçtir. Birey, sahip olduğu tüm potansiyeli değerlendirir ve kişisel hedeflerini bu hedeflere ulaşmak için gerekli kaynak ve eylemlerle belirgin şekilde ilintilendirir.

Stratejik planlama, “Şu anda neredesiniz?”, “Nereye gitmek istiyorsunuz?” Ve “Oraya nasıl ulaşmayı düşünüyorsunuz?” sorularının cevaplarını içerir.

Yogi Berra “Gittiğiniz yeri bilmiyorsanız, dikkatli olmanız gerekir, çünkü oraya ulaşamayabilirsiniz” demiştir. Sürekli değişen çevresel faktörlere bağlı olarak, bireyler var olabilmek için belirledikleri hedefler doğrultusunda çalışmalarına yön verecek planlamalar yapmalıdırlar.

Planlama, bir amacı gerçekleştirmek için en iyi hareket şeklini seçme ve geliştirme niteliği taşıyan bilinçli bir süreçtir. Planlama amaçlara ulaşmada, tüm çalışmaların ilk basamağını oluşturur. Ayrıca, yol gösterici niteliğiyle, uzun vadeli amaçlarla ilgili olan strateji kavramıyla da yakından ilişkilidir. Stratejik bir planlamanın yapılmaması, amaç ve izlenecek yolun bulanık olmasına neden olur.

Stratejik planlama; güçlü yönlerinizle, önünüze çıkan fırsatlar arasındaki uyum sürecidir. Stratejik planlamayı sahip olduğunuz güçlü yönlerinizle, önünüze çıkan fırsatlar arasındaki uyum süreci olarak tarif etmek mümkündür. Bu hedefe ulaşabilmek için ise çevre koşullarını tespit etmek, iyi algılamak ve analiz ederek işe uyarlamak gerekmektedir. Ayrıca, bireyin güçlü ve zayıf olduğu boyutları iyi algılanması, net bir misyonun üzerinde hareket edilmesi ve hedeflerin çok belirgin olması gerekmektedir. Bu detayda bir algılamayı gerçekleştirebilmek tahmin edilenden daha yoğun bir çalışma gerektirir.(Yapı Kredi Bankası, 11.03.2005)

#### **1.2.1.4. Önleyici Başa Çıkma**

Önleyici çalışmalar bireyin dönemsel ihtiyaçlarına uygun olarak planlanır. Çalışmalar olaylar olmadan önce yapılır. Birey, gelecekteki bütün plan ve gereksinimlerden sorumluluğunu yüklenir, kendi gereksinim ve duygularının farkında olmayı sürdürüp ve üzerlerinde kontrol sağlar. Sorunların ortaya çıkışını azaltmaya yöneliktir. Risk etmenlerini azaltıp, koruyucu etmenleri arttırmaya yönelik çalışmadır. Sistematik ve programlı bir çalışmadır.

Problem durumları belirledikten sonra bunlardan bazıları değiştirilebilir ve kontrol edilebilir, bazıları da kontrolünüz dışında kalır ve yalnızca kabullenilmeyi ve katlanılmayı gerektirir. Kontrol edilebilir ve değiştirilebilir problemlerle başa çıkmak için tasarlanan stratejiler, probleme odaklanan bir yaklaşım tarzını gerektirir. Bu da problem yaratan durumla mücadele etmek anlamındadır. Diğer deyişle problemi yaratan durumun değiştirilmesine, kontrol edilmesine çalışılır.

Değiştirilmesi pek mümkün olmayan durumlar karşısında ise o duruma gösterilen duygular ve tepkiler üzerinde çalışılır. Bu duyguları kontrol etmek ve değiştirmek için uğraşılır.

**Kontrol Edilebilir Durumlarda Kullanılabilecek Yöntemler:** Stres kaynağının zayıflamasına ya da ortadan kalkmasına yardım edecek şekilde probleme odaklanan yöntemlerdir.

#### **Davranışsal yöntemler:**

- 1.Yapmak istediğiniz bir işi önceden planlamak ya da düzenlemek.
- 2.Sorunları çözümlemek için bilgi istemek.

- 3.Yardımcı olabilecek kişilerle konuşmak.
- 4.Stres yaratan kişiyle yüzleşmek.
- 5.Stresi ateşleyen durumlardan kaçınmak.
- 6.Başa çıkmayı teşvik için ortam yaratmak.
7. İstenen davranışı başarmak için kendi kendine anlaşıma yapmak.

**Bilişsel yöntemler:**

1. Başa çıkmak için kendinizle olumlu diyalogda bulunmak (olumlu, hedefe yönelik düşünceler).
2. Zihinde canlandırma (kendinizi durumla başa çıkarken canlandırmak).
3. Gerçekçi olmayan inançlarla savaşmak (kendinizle neyin mantıklı ve gerçeğe dayalı olduğu üzerinde tartışmak).

**Kontrol Edilemeyen Durumlarda Kullanılabilecek Yöntemler:** Yaşadığınız stres tepkinizi azaltmak ve duruma daha kolay katlanabilmenize yardımcı olmak için duygularınıza odaklanan yöntemlerdir.

**Davranışsal yöntemler :**

1. İnsana acı çektiren şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınmak,
2. Gerilimi azaltmak için fiziksel egzersiz yapmak,
3. Kas gevşetme, zihinsel dinginlik ve derin nefes egzersizleri,
4. Boş zamanlarda keyifli etkinliklerde bulunmak,
5. Sosyal destek.

**Bilişsel yöntemler:**

1. Endişe yaşadığınız süreyi sınırlı tutmak.
  2. Yeniden değerlendirme: olayların iyi taraflarını aramak.
  3. Aklınıza olumsuz düşünceler geldiğinde bunları durdurmak.
  4. Kendi durumunuzun diğer insanlarla olumlu karşılaştırmasını yapmak.
- (Taş, Sakarya, 19??)

**1.2.1.5. Aracı-Sosyal Destek Arayışı**

Bireyin her hangi bir sorunla karşılaştığında başka birinden fikir alıp onu da işin içine katarak, düşüncelerini öğrenip karşılanmamış gereksinimlerini bulup çıkarmaya uğraşmasını aracı sosyal destek çerçevesinde ele alınabilir.

Sosyal destek, “insanın stresli bir olaya egemen olmasını ve onunla başa çıkmasını kolaylaştıran sosyal çevreden gelen bir geri bildirim”dir. (Caplan ve Killilea, 1976).

Sosyal destek türlerini sınıflandırma konusunda çeşitli görüşler vardır; bunlardan bazıları duygusal sosyal destek, bilgisel sosyal destek ve elle tutulur sosyal destektir (Beril,1994). Bu destek türleri zaman zaman birbirini kapsayan nitelikleri taşır. Araştırmada duygusal sosyal destek ile incelenmektedir.

Duygusal sosyal destek, bir bireyin sevildiğini ve insan olarak değerli bulunduğunu hissetmesine yol açan davranışları içerir (Beril., 1994). Duygusal sosyal destek bireyin yaşam kalitesinin düşmesini engellemek ve onlara değer verildiğini hissettirmek bakımından önemlidir.

Sosyal destek, destek gereksinimleri, erişilebilir kaynaklar ve doyumunu içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bunlara ek olarak, sosyal destek, temas halinde bulunan kişi sayısı ve bunların türü, ilişkilerin işlevsel içeriği, algılanan niteliği ya da desteğin yeterliliği olmak üzere kişiler arası ilişkilerin çeşitli boyutlarına işaret etmektedir. Doğrudan etki modelleri, sosyal desteğin sağlık durumunu geliştirdiğini, benlik saygısını güçlendirdiğini ya da algılanan kontrol duygusunu artırdığını kabul etmektedir. Diğer taraftan strese karşı bir kalkan olarak kabul eden modeller, bir kişi tehdit altında kaldığı zaman, sosyal desteğin bilgi düzeyini, duygusal iyilik halini artırdığını ya da somut kaynakların sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunduğunu vurgulamaktadır. Desteğin işlevsel boyutlarına ek olarak, destek ilişkilerinin yapısının sağlıkla ilgili doğurguları bulunmaktadır. Desteğin yapısal parçaları, sosyal temasların sıklığı, destek kaynağı olan ilişkiler, karşılıklı destek fırsatı ve bireylerin destekleyici ilişkilere bütünleşmesi şeklinde sıralanabilir. Desteklenmiş olduğunu hissetme duygusu kurulan sosyal temastan çok daha fazla faktör tarafından belirlenmektedir Duygusal destek, benlik saygısı, kendilik değeri ve ait olma duygusu üzerinde olumlu etkileri olan rahatlatma, duygulanım ve desteklemeyi kapsamaktadır. Bilgi sağlayıcı destek, tavsiye verme ya da güncel bilgi sunma gibi, kişilerin problemi anlama, yorumlama ya da onunla baş etmesine yardımcı olabilir. Son olarak, materyal sağlama, yardım etme ve hizmet sunmanın pratik işlevleri vardır ve desteğin araçsal boyutunu oluşturur. Her üç destek türünün de bireylerin psikolojik uyumunu artırdığı söylenebilir (Duyan,19??)

Tükenmişlikle sosyal destek arasındaki ilişki incelendiğinde de, sosyal desteğin tükenmişliğe karşı bir tampon görevi gördüğüne işaret etmektedir. Sosyal destek kaynaklarından yararlanmak tükenmişliği azaltan, sosyal destek kaynaklarından yoksun olmak ise tükenmişliği arttıran bir faktör olarak bulunmuştur. Yakın, devamlı, ulaşılabilir bir aile ve dost çevresine sahip olmanın, bireye güven veren ve destekleyen nitelik taşıdığı için tükenmişlik riskini azalttığı görülmektedir (Tevrüz,1996).

#### **1.2.1.6. Kaçınma Başa Çıkma**

Her durumda, yaşanan çatışmayı ortadan kaldırmanın en doğal yolu çatışmadan kaçınılmasıdır. Bu yöntem ile sürekli ve etkin çözümler sağlanamasa bile bazı koşullarda çatışmanın ortadan kaldırılması için uygun bir yöntemdir. Bu tutum ya da davranış çatışmaya neden olan etkenlerin ya da çatışmanın kendisinin görmezlik gelinmesi ile ilgilidir. Kaçınma yöntemi ilk olarak çatışmanın yaşandığı ortamın fiziksel olarak terk edilmesiyle uygulanabilmektedir. Diğerleri ise, fikir belirtmeksizin tarafsız kalmak ve konuyla ilgili yetersizliğin gizlenmesidir.

Kişi sorunun bilinçli olarak dayanılamayan acı veren ve rahatsız eden istek, gereksinim, duygu ve düşünce gibi yönlerinden uzaklaşmak için, olayın varlığını kabul etmez, önemsemez, bunlarla ilgili bilgi edinmekten kaçınır, görmezden gelir. Başlangıçta bu durum kişinin hissettiği sıkıntıyı azaltsa da, olaya yönelik gerekli tedbir ve çareleri planlamayıp zarar görmesine ve gerçeklerden uzak kalmasına yol açabilir. (Bakım, 2006)

Kaçınma yönteminin en çok tercih edildiği durumlar, çoğunlukla çatışmaya giren taraflar arasında çıkar birlikteliğinin ve bağımlılığın olmadığı durumlardır. Bağımlılığın olduğu durumlarda ise bu durum, kayıtsızlık, soyutlanma ve çekilme gibi yollarla ortadan kaldırılabilir.

Kayıtsızlık ise, çatışma içine giren tarafların birbirlerine bağımlı oldukları durumlarda kullanılan bir baş etme yöntemidir. Anlaşma ve iş birliği sağlanamamakta, çatışma yaşayan kişiler tarafsız kalarak rekabetçi durumlardan kaçınmaktadırlar. Genellikle kişiler, çatışma yaşadıkları kişilerle sorun hakkında konuşmaktan kaçınmaktadırlar (İnsan Kaynakları, 2005).



### 1.3. PROAKTİF KİŞİLİKLE İLGİLİ YARARLANILAN YAKLAŞIMLAR

#### 1.3.1. Varoluşçu Model

Varolmanın istek dışı bir olay olduğu kabulüne dayanır. Kişinin insanlık içinde ve tüm dünyada sadece kendisinden sorumlu olduğunu savunur. ‘Herkes kendi kaderinde yol alır.’ Bu kişinin kendini beğenmesi ve bencilliği anlamında değil, bireyin kendi seçtiği yolun ve yaptığı işin başkaları tarafından tartışmasız ve olduğu şekliyle kabul edilmesi ilkesidir. Varoluşçu modelini benimseyenler diğerlerine oranla çok farklıdır. Bunlar “herhangi bir sınıflandırmaya girmeyen” kişiler olmak isterler. Bütün genellemelerden sıyrılmayı çok severler. Bu kişiler fırsat isterler, fakat seçim hakkı kendilerinin olmalıdır. Kariyer yapmaktan sürekli olarak değişik tasarımlardan ve atılımlardan söz ederler. Kendilerini kimsenin adamı olarak hissetmezler. Ancak kendilerine benzeyen kişilerle bir araya gelip, önemli bir görev üstlenerek desteklerini belirlenen hedef için kullanırlar. Varoluşçu model bu özellikler bu kapsam içerisinde proaktif kişileri odak alır.

Bilgisayarla uğraşan sistem analistleri, araştırmacı bilim adamları, mali analistler ve şirketlere danışmanlık hizmeti verenler bu yeni grubu oluşturmaktadır. Bu kişiler yeteneklerini bilir ve buna uygun tarzda davranırlar. Şirketlerde onları kendilerine izin verdikleri ölçüde yönetmeye katlanırlar. Çünkü yeteneklerine ihtiyaçları vardır. Bugün giderek artan sayıda uzman araştırmacı ve geliştirmeci, varolma hazzını duyarak çalışmaktadır (Filiz, 2003).

Varoluşçu düşünceye göre, insan dışındaki bütün varlıklar ne ise öyle kalma zorundadır. Örneğin bir masa masahğını kendisi yapmaz, ağaç ağaçlığı kendisi yapmaz. Bütün varlıklar, nasıl yaratılmışsa öyle kalmak zorundadır. Kendi çabalarıyla kendi varoluşlarına katkıda bulunamazlar. İnsan ise, nasıl yaratılmışsa öyle kalmak zorunda değildir. İnsan kendi özgür seçimleriyle kendi varlığına şekil verebilir, kendisini değiştirebilir. İnsanın yapısını ve davranışlarını çevre ya da genetik özellikleri değil, kendi özgür seçimleri belirler. Seçim özgürlüğü aynı zamanda sorumlulukta getirir. İnsan yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alabilir ( Dökmen, 2000).

Heidegger’e (Akt:Çüçen 1997:19)göre, orada-varlık (Dasein) ne bir birey ne de geleneksel anlamda öznedir. Çünkü “varlık zamanda olandır”. Varlık orada

bulunmaktır, yani dünya içinde olmak. Başka bir deyişle zaman varlığı ya da Dasein'in kendisini içinde bulduğu bir şey değildir aksine varlık zamandır.

Zaman varlığın içinde ya da varlığın dışında bir şey olmadığı için zaman ancak varlığın kendi hakikatidir. Varlığın hakikati ancak zamansallıktır ve ancak zamansal açıdan anlaşılabilir. Dasein'in gerçek varoluşu her zaman hem hakikat içindedir hem de hakikat olmayan içindedir. İnsan varlığı ancak sonlu ve geçici dasein olarak kendi varlığını ortaya çıkarabilir.

Heidegger daseinin geçiciliğini kendisinin "otantik ilgi"sinde ortaya çıktığını söylemektedir. Heidegger'e göre otantik olma kendinde olma ve ya kendinde –bir-varlık olmalıdır. Bu yüzden otantik olma daseinin kendi varoluşuna bağlıdır.

Daseini insana, otantik olmayı etki alanına, otantik olmayan daseini ise ilgi alanına benzetebiliriz. Birey çeşitli konularla ilgilenebilir. Bunların bir kısmında etkindir, bir kısmında ise etkin değildir. Bu ilgilenilen konular ilgi alanındadır. Ne zaman ilgilendiği konular üzerinde söz sahibi olursa ve onun hakkında seçim yapıp sorumluluğunu alırsa o zaman bu etki alanı olur. Bir birey anne, eş, doktor, arkadaş gibi farklı sosyal statülere sahip olabilir ve pek çok şeyle ilgilenebilir. Bunlar sağlığı, eşi, işi, çocukları ekonomik sıkıntıları gibi farklı bir çok şey olabilir. Bunlara bakıldığında bazılarını denetimi alanında, bazılarının denetimi dışında olduğu görülür. Denetim alanındakiler için bir şeyler yapılabilir. Bu insanların etki alanında olan olaylardır. Çabalarının odak noktası olarak ilgi alanını seçen insanlar, yani otantik olmamayı seçen insanlar, dikkatlerini başkalarının yaptıkları işler, başka sorunlara, direk olarak üzerinde bir etkiye sahip olmadıkları konuya verirler (Akbulut, 2002).

Otantik olmanın üç safhası vardır. Bunlar:

1. Yaşanan her anı fark etmek ve öyle yaşamak
2. O anda nasıl yaşanacağını seçimini yapmak
3. Yapılan seçimlerin sorumluluğunu almak (Patterson 1973:423).

İnsanın seçme özgürlüğü vardır. Bu özgürlük ona sorumlulukta getirir. İnsan seçimlerinin sorumluluğunu almalıdır. Kendi varoluşunun farkına varabilen kişi,

varoluşuna uygun bir yaşam sürdürebilir ve buna otantik yaşam denilebilir. Otantik yaşam da kişiyi özerk kılar.

Eric From' a göre, insanoğlu kendi sevgi gücünü kullanarak, kendi kapasitesini bilerek yaşamını verimli hale getirebilir.

### **1.3.2. Seçim Teorisi**

Seçim teorisi, küçük bir istisna ile insanın doğumundan ölümüne kadar bütün davranışlarını açıklar ve insanoğlu bütün yaptıklarını kendi seçer. Örneğin; hasta olmak ve ya acı çekmek bir seçim değildir., dolaylı olarak bu davranış unsurları seçilir ve genel davranışların kavramları olarak açıklanır.

Bütün davranışlar farklı yeterlikte olan ayrılmaz bir şekilde dört özellik üzerine inşa edilmiştir ve toplam davranışı yansıtır. Aktivite, düşünce, hisler ve psikoloji. Düşünce ve hisler bütün davranışlarla iç içedir. Eğer davranışları bir arabaya benzetirsek, motor olmadan araba gitmez, aktivite, düşünce, his ve psikoloji olmazsa kaliteli yaşantı da olmaz. Yani motor olmazsa araba yürümez.

Herhangi birisi bir ilişkide hayal kırıklığına uğradığı zaman öfkelenmesi normaldir. Depresyon ve seçilen birçok semptomlar insanı hareketsiz kılar ve bu şekilde öfkenin kontrol altına alınması zorlaşır. Öfke genel olarak hiç hissedilmez ve daha çok öfkelenmeye neden olur ve daha çok depresif olunur. Depresif, anksiyeteli ve obsesif insanların kontrol etmekten yorulduğu öfkesini muhafaza altına almak için daha çok enerji harcar. Depresyon olarak seçilen bu semptomlar olabilecekleri kadar iyi, sosyal biri olarak başkaları ile yaşamaya başlayamazlar (Glasser 1999; Rogha 1999).

Glasser (1999), 10 aksiyon yoluyla kişisel özgürlüğü yeniden tanımlamıştır. Bunlar kısaca açıklanmıştır.

1. Davranışı kontrol edebilecek tek kişi bireyin kendisidir. Kimse istemediğimiz bir şeyi bize yaptırılmaz. Kendi davranışımızı üzerinde kontrolümüz olabildiğini anlayınca, düşünebildiğimizden çok daha fazlasına sahip olduğumuzun farkına varırız.

2. Başkalarına verebileceğiniz ve onlardan alabileceğiniz tek şey bilgidir. Bu bilgiyle nasıl hareket edeceğimiz bizim seçimimizdir. Bir öğretmen öğrencisine bilgi verip bunu kullanmasına rehberlik eder. Fakat verdiği dersi onun yerine yapamaz.

3. Bütün uzun süreli psikolojik problemler aslında ilişki problemleridir. Ağrı, yorgunluk, bitkinlik ve genel olarak bağışıklık sistemine yönelik bazı kronik hastalıklar gibi pek çok problemlerin nedeninin bir kısmı da ilişki problemlerine dayanır. Neden mutsuzluk yönünde bir seçim yaptığımızı anlamak için hayatın bütün yönlerine bakmakla vakit harcamanın anlamı yoktur. Mutsuzluğun nedeni daima istediğiniz gibi gitmeyen önemli bir ilişkiye bakış açımızdır. Gerçeği görene kadar özgürlüğe sahip olduğunuzdan söz edilemez. Gerçekleşmesi mümkün olmayan hayallerin peşinden koşmak sizi mutsuzluktan kurtaramaz. Eğer yüzleşmezseniz sorunları asla çözemersiniz.

4. Sorunlu ilişkiler şu anki yaşamımızın bir parçasıdır. İlişkilerin geçmişine uzanmaya gerek yoktur. Söz konusu ilişki geçmişe ya da geleceğe değil şu ana aittir. Özgürlüklerin yeniden tanımını şu anda yapmalıyız. Pek çok özgürlüğe sahibiz, fakat hayatımızda en az bir doyum verici ilişki olmadan mutlu yaşama özgürlüğüne sahip değiliz. İlişkilerde maksimum özgürlüğü yakalayabilmek önemlidir. Ancak yapılan seçimlerde tam anlamıyla özgür olunamaz. Karşıdaki kişinin de neler hissettiği göz önünde tutulmalıdır. Çözüm, seçim teorisini bilen iki kişinin özgürlüklerini tanımlamaları için gayet iyi bir fırsattır.

5. Geçmişte bize acı veren yaşantılarımızın izleri bugün hale kendilerini belli edeceklerdir. Fakat geçmişini yeniden yaşamının şu anki mutluluğumuza en ufak bir katkısı olamaz. Geçmişin doyum verici bölümlerini yeniden gündeme getirmek mutluluk verici olabilir. Çoğu zaman aslında neler yaşadığımızı biliriz, fakat bunlar çok travmatik olaylarsa yaratıcı sistemlerimiz bir araya gelip çoktan bu mutluluk verici olayı silmiş olurlar. Asıl görevimiz şu anki ilişkilerimizi daha iyiye götürmek için neler yapabileceğimizdir, bu bizim yapabileceğimiz bir seçimdir, bu ne zorunluluktur, ne de bizim kaderimizdir.

6. Hareketlerimizin temelini beş genetik ihtiyaç oluşturur. Hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük eğlence. Bu ihtiyaçlar tatmin beklemektedir. Tatmin kararını sadece biz veririz.

7. Bu ihtiyaçları ancak nitelik dünyamızdaki resim ya da resimlerinin tatmini yoluyla doyurabiliriz. Bütün bildiklerimiz arasında nitelik dünyamıza katmayı seçtiklerimiz en önemli olanlardır. Nitelik dünyamızdaki resimler tatmin edebildiğimiz

zaman tattığımız özgürlük en büyük özgürlük, tatmin edemediğimiz resimlere yer vermek özgürlüğümüzden vazgeçmekle eşdeğerdir.

8. Doğumdan ölüme kadar durmadan çeşitli davranışlarda bulunuyoruz. Bütün bu davranışlar toplam davranışlardır. Birbirinden ayrılmayan dört bileşenden oluşmuşlardır; hareket, düşünce, duygu, fizyoloji.

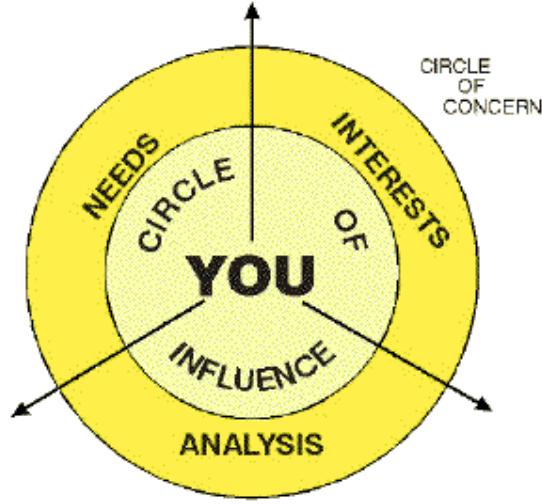
9. Bütün toplam davranışlar fiillerle anlatılır. Çöküntü ve moral çöküntüsü yerine durgunlaşmayı seçiyorum ya da durgunlaşıyorum denilir. Bu aksiyonu kabul etmek dış kontrol psikolojisine inananlar için rahatsızlık verici bir durumdur. Bunu kabul etmemek özgürlüğü kaybetmektir. Bu kişiler bu durumun kaynağının dışarıda olduğunu düşünürler. Durgunlaşmayı seçiyorum dediğimizde bir seçim olduğunun farkına varırız ve o andan itibaren kazanmış oluruz.

10. Bütün toplam davranışlar seçimimiz sonucu ortaya koyduğumuz davranışlardır. Fakat üzerinde doğrudan doğruya bir kontrolümüz olduğu bileşenler hareket etme ve düşünmedir. Duygularımızı ve fizyolojimizi hareket etme ve düşünme konusunda yaptığımız seçimler yoluyla, dolaylı olarak kontrol edebiliriz. Bu konunun farkına vardığımızda üzerinde kontrolümüz olmayanlardan uzak durma özgürlüğünü elde ederiz.

Ne zaman bir ilişkide istediğiniz özgürlüğe sahip olmadığınızı hissederseniz unutmayın “sadece kendi davranışlarınızı kontrol edersiniz”. Bu aksiyonu öğrenene kadar temel ihtiyaçlar olsun, nitelik dünyası olsun, toplam davranış olsun, seçim teorisinden hiç birini hayata geçirmeniz mümkün değildir. (Glasser 1999:361–366)

### **1.3.3. İlgi- Etki Alanı**

İlgi ve etki alanı kavramları Heinz Kohut tarafından geliştirilmiş ve psikolojinin en önemli okullarından olan benlik psikolojisi'nin kullandığı insanın çevresine karşı davranışını açıklamaya yönelik modellerdir. Eşmerkezinde "birey" bulunan iki çember olarak düşünülebilirler:



Merkez aynı olunca bu çemberlerden biri diğerinin alt kümesi olacaktır. "Etki çemberi" (circle of influence) genellikle "ilgi çemberi" (circle of interests) nden daha küçüktür." Bunun bilincinde olarak ilgi alanı ile etki alanının sınırlarını iyice belirledikten sonra, zaman ve enerjisini "etki alanı" üzerinde yoğunlaştırarak etki çemberini ilgi çemberini kapsayacak şekilde genişletmeye çalışan girişimci birey zamanla bilgi, beceri ve tecrübe yönünden gittikçe gelişir ve etki alanını genişletir. Zaman ve enerjisini "ilgi alanı" na giren şeylere yönelten birey ise tepkici bir tutum geliştirir; adeta kırkambardır, her şeyle ilgilenir fakat hiçbir konuya sağlıklı çözüm getiremez.

Kendi proaktivite derecemizi daha iyi kavramak için zaman ve enerjimizin odak noktasına bakmamız gerekir. Hepimiz bir dizi şeyle ilgileniriz, bunları zihinsel ya da duygusal açıdan bizim için önem taşımayan şeylerden, bir "ilgi alanı" yaratarak ayırabiliriz. İlgi alanımızın içinde yer alanlara bakarken bazı şeylerin gerçekten denetimimiz dışında olduğunu görürüz. Diğerleri için ise bir şeyler yapabiliriz. Bu ikincileri daha küçük bir "etki alanı" içine alarak tanımlayabiliriz. (Covey, 1998)

Bireylerin öncelikle kendi göreviyle ilgili ve seviyesine uygun işlerle uğraşması yerine getirilmesi gereken önemli bir prensip olarak karşımıza çıkmaktadır, bunun gerçekleşmesi de bireyin etki alanına odaklanması ile mümkün olur. Bu etki alanının sınırlarını "görev tanımı" çizmektedir. Ancak ne yazık ki, bu konu genelde kişiler

tarafından yeterince anlaşılabilir. Kişileri, odaklanması gereken konulardan saptırarak bir dürtü daima vardır. Oysa ki, ilgi alanına odaklanmak, bireyin asıl sorumlu olduğu konularda uzmanlaşmasını sağlar ve bu şekilde çevresindekilerin bireye güveni artar ve etki alanı genişler. Çabaların odak noktası olarak çevredeki sorunlara, denetleyemedikleri koşullara, başkalarının zayıflıklarına odaklanan yani ilgi alanlarını seçen kişiler ise başkalarının gözündeki saygınlıklarını yitirirler. Odaklandıkları nokta suçlayıcı davranışlara, reaktif bir dile ve gitgide artan bir mağduriyet duygusuna neden olur. O odaktan yayılan negatif enerji, etki alanlarının ihmaliyle birleştiğinde performans olağanüstü derecede düşer.

Yine Covey şu hususlara temas etmektedir:

"Odağımızın hangi alanda olduğunu belirlemenin yolu 'olsaydı'larla, 'olabiliriz'leri birbirinden ayırt etmektir. İlgi alanı 'olsaydı'larla doludur.

İlgi alanına odaklanan kişilerden sürekli olarak;

"Denetleme daha sonra olsaydı..."

"Daha nitelikli personelim olsaydı..."

"Daha fazla ödeneğim olsaydı..." gibi sözler duyarsınız.

Etki alanı ise 'olabiliriz'lerle doludur.

Etki alanına odaklanan kişiler genellikle;

"Daha başarılı olabiliriz."

"Sorunları çok kısa zamanda çözebiliriz."

"Güçlükleri aşabiliriz." ifadelerini kullanırlar.

#### **1.3.4. Pozitif Yaklaşım**

Pozitif düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzıdır. Bugün artık iş, spor ve sanat dünyasında bile pozitif düşünce ve beyin gücü verim artırıcı bir faktör olarak kabul edilmektedir. Olumlu düşüncede temel nokta, beyni olumlunun üzerine programlamaktır. Yani, başarısız olmamayı değil, sadece başarmayı düşünmek

gerekir. Bunu hafıza noktasında düşünürsek, unutmayı değil hatırlamayı seçmeli, ona kilitlenilmeli. Başarının en önemli anahtarlarından birisi, beynin olumlu düşünceye programlanmasıdır.

Geleceğimiz, aldığımız sonuçları nasıl yorumladığımızı bağlı olarak şekilleniyor. Karamsar bakış açısı ile yorumlarsak karamsar, iyimser bakış açısı ile yorumlarsak iyimser sonuçlar elde ediyoruz. Böylece bakış açımıza bağlı olarak ya geleceğe umutla bakarak yeni atılımlar planlıyor ve öyle davranıyoruz, ya da tam tersi geleceği atılımlar yapmaya değer bulmayarak, hayatın bize getireceklerini bekliyoruz. Ve daha sonra “biz nasıl istersek öyle oluyor”. Proaktif davranırsak, hatalarımıza rağmen istediğimize ulaşıyor, davranmazsak hayatın bize getirdiklerine katlanıyoruz. Değişimi seçmek, dünyaya reaktif yani etki tepki zinciri içinde değil, proaktif yani etkileri kendimiz yaratarak, sonuçları etkilediğimiz davranış biçimini seçmektir. Proaktif yaşamı seçmek beraberinde sürekli aktif olmayı, yaşama sürekli aktif uyum sağlama çabasını ve sürekli farkında olmayı getirir (Gülertan, 2003).

#### **1.4. BENLİK SAYGISI**

##### **1.4.1. Benlik Kavramı**

Literatürde “öz kavram” veya “benlik kavramı” şeklinde belirtilen olgu çeşitli kaynaklarda “benlik bilinci”, “benlik tasarımı”, “kendilik anlayışı” ya da “güven duygusu” olarak da görülebilir.

Benlik, yaşantımızın en önemli öğelerinden biridir. Benlik kavramı, insan kişiliğinin temelinde bulunan ve birey için çok önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlanır. Yine benlik kavramı insanın kendini algılayış ve kavrayış biçimidir. Kişinin kendini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır; kişinin kendisiyle ilgili kafasında çizdiği bir görünümdür ve dünyayı seyrettiği bir gözlük gibidir.

Rosenberg’e göre benlik kavramı, bireyin bir nesne gibi kendisine yönelttiği duygu ve düşüncelerinin bir toplamıdır.

Freud’la başlayan psikanalitik kurama göre benlik id, ego ve süper egoyu da kapsayan bir yapı olarak ele alınmaktadır.



Benlik kavramı gelişim süreci

- Kişiler arası ve kültürel deneyimlerin değerlilik hissi ve olumlu duygular meydana getirmesi,
- Birey ve toplum tarafından önemsenen alanlarda yeterliliğin farkına varılması,
- Bireyin kendi gerçek gücünü keşfetmesi ve kullanması aşamalarından oluşmaktadır.

Benlik kavramı yıllarca oluşan dinamik bir kombinasyondur ve şunlardan oluşur:

- Başkalarının kendi bedenine yaklaşımı,
- Başkasının kendisine davranışlarını nasıl algıladığı,
- Birey ve diğerleri arasındaki ilişkiler,
- Kişilik yapısı,
- Bireyi etkileyen uyarının algılanması,
- Öncelikli ve yeni deneyimler,
- Fiziksel, zihinsel ve sosyal benlik hakkındaki düşünceler
- Benlik hakkındaki beklentiler

Benlik kavramı bireye süreklilik, bütünlük ve sağlamlık hissi verir. Sağlıklı bir benlik kavramı yüksek bir stabiliteye sahiptir.

Yörükoğlu'na (1985) göre, benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısı, kendini olduğundan, aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir.

Benlik kavramı, bireyin algıladığı biçimde kendisinin ne olduğunun, neyi niçin yapmak istediğinin bir ifadesidir. İnsanlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkarır.

Birey dünyaya algılama, hissetme ve hareket kapasitesi ile gelir. Çevre ile olan ilişkilerinde, çeşitli alanlarda ve çeşitli rollerde kapasitesini kullanarak ne yapıp ne yapamadığı konusunda tecrübe edinir. Bu süreçte çevrede aldığı dönütlerle kendini değerlendirir. Kendisinin ne olduğuna karar verir. Çeşitli konularda performansını nasıl geliştirebileceğinin farkına varır. Kişilik bir sistem olarak düşünülürse, ben kavramı bu sistemin en önemli parçasıdır.

Ben kavramı, olumlu değerler taşıdığı zaman olumlu, olumsuz değerler taşıdığı zaman ise olumsuz kabul edilir.

Olumlu benlik kavramı, insanın içinde bir filtre gibi düşünülebilir. Bireyin dikkatine sunulan her çeşit algılama bu filtreden geçer. Filtreden geçen her bir algılamaya bireyin geçmiş tecrübelerine göre, bir anlam verilir. Eğer bu anlam, olumsuz ise sıkıntıyla, beğenmeyerek alınıp kaydedilir; olumlu ise sevinerek gülererek kaydedilir. Olumlu benlik kavramının yüksek olduğu kabul edilen çocukların kendilerini yeterli ve zeki buldukları ve bu kanaate de geçmişten getirdikleri tecrübe birikimleriyle vardıkları görülmüştür (Brookover ve diğ., 1964).

Olumlu bir benlik kavramının gelişmesinde önemli rol oynayan faktörler arasında yeterlilik, diğer kişilere önem verme, doğru olan şeyleri yapma ve manevi güç gibi etmenler sayılmalıdır.

Olumsuz benlik kavramının gelişmesinde, bireyin kendini yetersiz görmesi, başarısız geçen tecrübelerinin yanı sıra bireyin çevresindekilerin tavırları da etkili olmaktadır. Özellikle okul çağlarından başlayarak, çocuğun başkalarının yanında alay edilmesi, beğenilmemesi yüzünden iğneleyici konuşmalar yapılması, çocuğun başarısızlığı yüzünden başka çocuklarla mukayese edilmesi, değersiz görülmesi, çocuğun bazı davranışlarına bakarak (unutkanlık, düzensizlik, kirlilik, tembellik, sakarlık gibi) serzenişlerde bulunmak ve geçmişte yaptığı hataları, devamlı olarak yüzüne vurmak, düşük olumsuz benlik kavramının gelişmesinde etkili etmenlerdir

William James, benlik' in bireyin kendisini madde, ruh ve sosyal benlik olarak 3 ana oluşana göre nasıl gördüğüne ait şahsi görüşleri olarak tanımlamıştır. Madde derken anlatılmak istenilen şey kişinin bedeni, ailesi ve tutkularıdır. Bireyin sosyalliği ise başkalarının birey hakkında düşündüklerini içerir. Ruhsal benlik bireyin duyguları ve isteklerini kapsar. Benlik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşimleri sonucu kazandığı bir takım kişisel duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Yavuzer,2003,17).

Benlik kavramı bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyutu vardır. Söz konusu kavram ayrıca, benlik imgesi, ideal benlik ve özsaygı gibi üç alanda gelişme göstermektedir. Benlik kavramını bir bakıma ideal benlik, benlik imgesi ve özsaygı kavramını içine alan şemsiye bir kavram olarak görebiliriz. Bu şemsiyenin altındaki üç kavramın yani benlik imgesinin, ideal benliğin ve özsaygının gelişimi, bu şemsiye kavramın gelişimiyle ilişkilidir (Kuzgun,2002, 97)

Benlik kavramı, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlanabilir. Benlik bireyin kendine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin, bir organizasyonu olarak da tanımlanmaktadır. Benlik psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır. Kişilik, benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan bireye ait bütün ayırım özellikleridir (Kulaksızoğlu, 2000, 113).

İç varlığımızın bütününi teşkil eden benlik, kişilik gibi karmaşık bir kavramdır. Bu karmaşık kavramı çözümlenecek olursak benlik belki şu sorunların cevaplarını içerir (Baymur,1994, 264).

A-) Ben neyim? Bu sorunun cevabını bazı kimseler, daha çok olumsuz olarak yani, “ben beceriksizim, aptalım, çirkinim, soğuk insanın biriyim.”Diye cevaplandırabilir. Bir başkasının ise kendisi hakkında “ben akıllıyım, güzelim, becerikliyim, sevimliyim” diye daha olumlu bir kanısı bulunabilir.

B-) Ben ne yapabilirim? Bende ne gibi yeterlilikler var? “ Ben iyi konuşurum, güzel resim yaparım, müzikten anlarım, matematiğe kabiliyetim var, gibi kendimizde ne gibi

yetenekler olduğuna ilişkin kanılarımız benliğin bir yanını oluşturur. Benliğin bu yanı da bireyin kendisi tarafından olumlu, ya da olumsuz olarak değerlendirilmiş olabilir.

C-) Benim için neler değerlidir? Ben ne yapmalıyım ve ne yapmamalıyım? Örneğin, “başkalarına yardım etmeliyim” , “ para kazanmalıyım” , “ kopya yapmamalıyım”, ya da yakalanmamak şartıyla kopya yapmakta bir sakınca yoktur” , “ her şeyden önce kendimi düşünmeliyim” gibi bireyin içinde bulunduğu toplumdan kendine göre edindiği az çok olumlu ya da olumsuz yargılardan meydana gelen bir değerler sistemi vardır. Bu da benliğin önemli bir yanıdır.

D-) Hayatta ne istiyorum? Doktor, mühendis, öğretmen, sanatkar, iyi bir ev kadını, veya evcimen, bir aile reisi olmak, sosyete mensup iyi giyinen bir insan olmak gibi çeşitli emel ve idealler de benliğin bir yanını oluşturur.

Kişinin kendini tanıması, içsel durumlarının farkında olması, kendisi ile ilgili düşünceleri nasıl düşündüğünü düşünme, manevi duyguların farkındalığı gibi özellikleri içerir. Bu zekâya sahip kişiler kendilerini nesnel bir şekilde değerlendirebilir ve denetleyebilirler. Kendinin, yani ne olduğunun, ne yaptığını, ne istediğini, ne yapması gerektiğinin farkındadır (Bacanlı, 2001, 122).

Yukarıda birinci ve ikinci maddelerde “ ben neyim” ve “ne yapabilirim?” Sorularının cevapları gerçek benliği son iki maddelerdeki soruların cevapları ise, erişilmek istenen moral düzeyi, gerçekleştirilmek istenen istek, özlem ve emelleri gösteren ideal benliği meydana getirir (Baymur,1994, 265).

Özoğlu (1976), benlik kavramının üç ayrı biçimde düşünülebileceğini belirtir. Bunlar: (Kulaksızoğlu, 1998:99)

A-) Bireyin “aldığı benliği”

B-) Başkalarının onu nasıl değerlendirdiklerine dair inanışlarını içeren “ başkalarının gözündeki benliği”

C-) Gelecekte olmak istediği “ideal benliği”

Başkalarının bizi değerlendirişi ile kendi kendimizi algılayışımız çok ayrı da olabilir. Birbirine çok yakın da düşebilir. Benliğin değerlendirilişi çok değişik ise ortaya

uyumsuzluk ve sorunlar çıkar. Örneğin çok çalışkan bir öğrenci, öğretmenlerince çok zeki ve başarılı olarak görülür. Ancak öğrencinin kendini algılayışı çok çarpık olabilir. Ya da hep birinci gelmeye çalıştığı için başkasının öne geçmesi karşısında yıkılabilir. Kendini değersiz bulabilir. Çünkü bu gencin katı bir benlik kavramı vardır. Bu kavrama aykırı gelen her şey onu tedirgin eder. Benlik kavramı daha esnek olan bir genç ise başaracağına olan inancını hiç yitirmez. Başarısızlığını geçici olarak açıklayabilir, bundan ders alabilir. Benlik kavramı genellikle süreklilik ve tutarlılık gösterirse de belli bir esnekliği vardır. Katı bir benlik kavramı kişiyi tökezletip hayal kırıklığına uğratabilir. Esnek benlik kavramı ise gelişmeye açıktır.

Bireysel benlik kavramları doğrultusunda davrandıklarında kendilerini güvenli ve yeterli hissederler. Davranışları, kendilerini değerlendirmelerinden, kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve bireyler istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında rahatsız olurlar, kendilerine olan güvenleri zedelenir. İnsanoğlu, benlik kavramına uygun ve tutarlı bir biçimde davranma eğilimindedir. Bireylerin benlik kavramlarını öğrenmeler ve çevreyle ilişki kurma yolu ile oluşur, olgunlaşma ve yeni öğrenmeler sonucu değişip gelişebilir. Ergenler başkalarının, öncelikle değer verdikleri insanların gözünde nasıl birisi olarak görüldüğüne önem verir, onların kendisi hakkındaki yargılarının, kendisinin kendisi hakkındaki yargıları ile uyuşmasını bekler. Başkalarının kendisine, kendisinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleriyle çelişen bir yakıştırmada bulunmaları ( veya ergenin böyle zannetmesi) onu fazlasıyla üzer. Başkalarının onu “ anlamadığını”, “yanlış tanıdığını” yanlış değerlendirdiğini “ düşünür. Ergenin kendisi hakkındaki kanaatlerini (benlik kavramının ) yanında, ileride nasıl bir insan olmak istediğine göre bir öngörüşü vardır. Ergenin gerçekleştirmek istediği ideallerini de içeren geleceğe yönelik istekleri iyi bir eğitim almak, arzu ettiği mesleğe girmek değer verilen birisi olmak şeklinde sıralanabilir. Bu istekleri gerçekleştirdiğinde de nasıl bir insan olacağına dair geliştirdiği düşünceler “ ideal benliğini” veya “ ümit edilen benliğini” oluşturur. Ergenler ideal benliğe ulaşmak için gayret gösterirken, gelecekte olmak istediği hoş gitmeyen durumlarda kalmaktan da sakınır. Bu ona hangi adımları atmaması gerektiği konusunda bir ipucu verir (Kulaksızoğlu, 2000 113/114).

Sentrock (1993)'a göre, bir kısım ergenler etrafındakilere sahip olduklarından farklı bir benlik sergileyebilirler. Yanlış benlik olarak isimlendirilen bu benliği ergenler, sınıf arkadaşları arasında veya karşı cins ile beraberken gösterebilirler. Ergenler başkalarını etkilemek için, yeni rolleri, davranışları ve tutumları denemek için bir bakıma ' oynayabilir'ler. Ve olduğundan farklı görünebilir.

#### **1.4.1.1.Benlik İmgesi:**

Bireyin sahip olduğu zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkında olmasıdır. Bu da, ailede anne-babanın çocuğa ilişkin sözel ya da sözel olmayan tavırlarıyla oluşmaya başlar. Çocuğun ailede sevilip sevilmemesi, zeki ve akıllı olarak ya da aptal olarak görülmesi hep onun kendisine ilişkin bir imge oluşturmasına etki eder. Çocuğun zamanla sahip olduğu özelliklerinin farkına daha çok varmasıyla bu süreç, yeni benlik imgesinin oluşumu hız kazanır. (Kuzgun, 2002, 98)

Benlik değeri, benliğin duygusal ve değerlendirilebilir boyutudur. Bir ergen kendini sadece bir öğrenci olarak algılamaz, aynı zamanda iyi bir öğrenci olarak da algılar. Veya iyi bir öğrenci olmadığından üzüntü duyabilir. Bunlar ergenin benlik değeri hakkında değerlendirilebilir yargılarıdır (Kulaksızoğlu,2000,115).

Çocuğun kendine ilişkin ilk imgesi genellikle onun kendi vücudu ile ilgilidir. Bebekliğin ilk aylarında çocuk, kendisinin çevresindeki diğer insan ve eşyalardan ayrı bir varlık olduğunu öğrenir. Bu dönemde bebek, ilginç bir biçimde kendi ayağını ısırınca acı duyduğunu fark eder. Böylece kendini ısırması karşısında acı hisseden ayağın kendine ait olduğunu keşfeder. Bebekliğin gelişimiyle duyu organları daha da gelişen bebek, gittikçe kendi bedeninin daha çok farkına varır. Çocuk olgunlaştıkça kendisine ilişkin imgesi zamanla daha net ve daha doğru olur. Böylece ergenlik dönemine doğru birey kendi bedeninin sadece şekli, şemali ve ölçüsü konusunda değil, aynı zamanda diğer arkadaşlarına kıyasla çekiciliği konusunda da bir fikir sahibi olur (Kuzgun,2002, 99).

Çocuğun benlik kavramı aynı zamanda çevresinde gelişen ve yaşamındaki insanlarda oluşan değişikliklerden de etkilenir. Örneğin bir okul değişikliği ile çocuk artık takımdaki en iyi futbol oyuncusu olmadığını farkına varabilir. Ya da sanatsal beceri gibi önceden fark edilmeyen bir yetenek, yeni öğretmenin destekleyici yaklaşımının

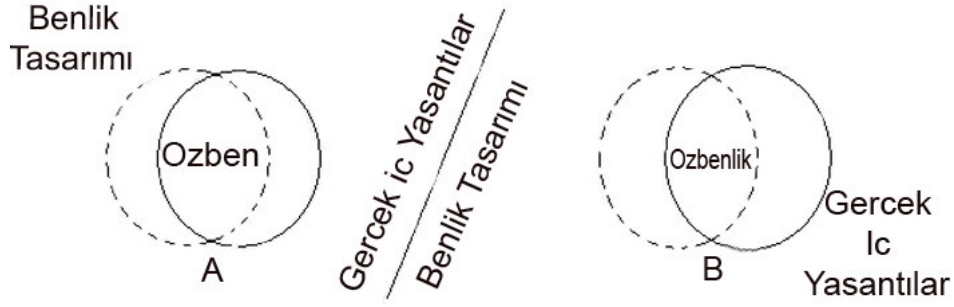
etkisiyle birden filizlenebilir. İlkokul çağındaki bir çocuğun benlik kavramının büyük bir bölümü akranlarda sağlanan geribildirimlere bağlı olsa da hem aile içi hem de aile dışındaki yetişkinlerle arasındaki olumlu ilişkiler çocuğun benlik değerini geliştirebilmesinde önem taşımaktadır (Yavuzer,2003,19).

#### **1.4.1.2. İdeal Benlik**

Benlik imgesinin gelişmesiyle çocuk, yavaş yavaş sahip olması gereken ideal özelliklerin neler olduğunu öğrenir. Bu ideal davranışlar, beceriler ve özellikler genellikle içinde yaşanan toplum tarafından değerli kabul edilen ideal standartlardır. Örneğin, yetişkinlerin gözünde çocuğun temiz ve düzenli olması önemlidir. Uslu ve zeki olmak da, yine sahip olunması gereken önemli özellikler arasındadır (Kuzgun, 2002, 99/100).

“Nereye yöneltmeliyim?” Ve “Neden” soruları yanıtlayabilmek ise, ergenlik döneminde, yetişkin yaşamının gerektirdiği yeteneklerin kazanılmasına ilişkin tasarıları geliştirmiş olmayı gerektirmektedir. Kişinin, değersizlik ve umutsuzluk duygularında kurtulabilmesi için kendi istek ve eğilimleri doğrultusunda tasarılar geliştirmesi ve bunları yaşama geçirebilme yeteneği kazanması gerekmektedir ( Bakırcıoğlu, 1994,69-70).

Lecky, iyi bir ruh sağlığı için benlik tasarımı ile, özellikle ideal benlik (bireyin ne olması, nasıl davranması gerektiğine ilişkin kendisine mal ettiği değer yargıları) ile gerçek yaşantıları arasında iyi bir ahenk ve tutarlılık olmasının önemine dikkati çekmiştir. Bir insan ne kadar benlik tasarımına uygun davranabilirse, kendini o kadar rahat hisseder, ideal benliğine ne kadar ters düşen yaşantıların etkisinde kalırsa, o kadar huzuru kaçar ve kaygılanır. Kendi değer yargıları ve ideallerine uygun davranmak insanın kendine olan saygısını, güvenini ve mutluluğunu artırır. Ruh sağlığı yerinde bir kimse kendi benlik tasarımına az çok uyarlı davranabilen kimsedir (Baymur,1994, 266/267).



Benlik tasarımı ile özbeni, yani gerçek düşünce, duyuş ve davranışları birbirine az çok yaklaşık olan uyumlu bir kişilik gösterilmekte; B şeklinde ise, duyuş, düşünce ve davranışları benlik tasarımından çok ayrılık gösteren uyumsuz bir kişilik sembolize edilmektedir. Böyle bir kişi bağdaşmazlık içinde ve kaygılı bir durumda olur.

Bireyin ne zaman, nasıl ve ne ölçüde olgunlaştığının saptanması güç olmakla birlikte olgunlaşmayla birlikte, olgunlaşmayla yani bireyin o ana kadar ki toplam yaşantı ve deneyimlerinin etkisiyle, kendini daha gerçekçi olarak değerlendirmesi beklenir. İlk çocukluk yıllarına ilişkin yaşantılarımızın bugünkü davranışlarımızı belirlemede belli oranda etkili olduğu genelde kabul görmekle birlikte, her bireyin kendi davranışlarını denetleme potansiyelinin de varlığı unutulmamalıdır. Okul çağındaki çocukların ideal hedeflerini belirlemede çevrelerindeki önemli kişilerden etkilenmeleri ve onların ideal standartlarına ulaşma çabaları içine girmeleri yine bu dönemde oldukça sık gözlenir (Kuzgun,2002,100).

#### 1.4.2. BENLİĞİN YAPISI

Psikanaliz ekolüne göre benlik (ego) üç unsurdan oluşmaktadır. Sınıflandırma tamamen didaktik niteliktedir (Ankay,1992,86/87):

Alt benlik (id) , benliğin ilkel ve doğuştan gelen parçasıdır. Bilinçsiz, mantıksız ve töre dışıdır. Güdüleyici sistem de denir. Zaman ve mekân kavramı yoktur. Haz ilkesine göre davranır.

Benlik (ego), alt benlikle çevre arasında bir eşgüdüm sağlamaktadır. İşlevi, bir otomobilin direksiyonuna benzer. Bu nedenle düzenleyici sistemde denemektir. Alt



benliği gerçeklerle etkileşimi sonucunda benlik alt benlikten ayrılmış ve haz ilkesi yerine gerçeklik ilkesi egemen olmuştur. İşlevi çatışmaları çözümlenmektedir.

“ Evrenin en vazgeçilmez varlığı sizsiniz. Nerede olduğunuz, ne olduğunuz, hayatınızın ne denli büyük ya da küçük olduğu önemli değil. Kendi dünyanızın merkezi sizsiniz ve daima da öyle olacaksınız.’ diyor Frances Wilshire “Sen” adlı küçük kitabında şunu da ekliyor: “ bu durum egotizm değil egoizm olarak değerlendirilmelidir. Egoizm, gerçek Ben'ini tanımaktır.” ( Addington,2001,38).

Üst benlik (Süper-ego), benliğin ahlaki yönünü teşkil etmektedir. Çocuğa yapılan eğitim ve yasaklamalarla oluşur. Güçlü bir üst benlik, benliği sürekli olarak tehdit eder. Üst benliğe frenleyici sistem de denir. Üst benlik anti sosyal tiplerde zayıf, depresif ve obsesif tiplerde ise genellikle çok güçlüdür. Bu durumda benliğin, alt benlikle üst benlikle arasında uzlaşma sağlanması, çatışmaları çözümlenmesi güçleşir. Katı bir üst benlik, benliğin örselenmesine dolayısıyla güvensizliğe neden olur. Ayrıca güçlü bir iç çatışma sonucunda güçlü bir kaygı ya da bunaltıya neden olur. Bu durumda savunma mekanizmaları sürekli ve yoğun bir biçimde kullanılacağından nevrozlar oluşabilir. Çok zayıf bir üst benlik ise suç niteliğinde davranışlara neden olabilir (Ankay,1992,87).

#### **1.4.2.1. Benlik Yapısını Etkileyen Etmenler**

İnsancı görüşe sahip psikologlara göre özben ve benlik tasarımı bir arada benlik yapısını oluşturmaktadır. Biyolojik kökenli gerçek içsel yaşantılar kaynaklarını özben almaktadırlar. İnsanların tümü, özbenleri açısından bazı yönleri ile birbirlerine benzerlerken, bazı yönleri ile de birbirlerinden ayrılmaktadırlar. Yeme, içme, cinsel gereksinimler gibi fizyolojik özellikler; sevilme, güven duyma, başarılı olma, gibi psikolojik özellikler açısından tüm insanlar birbirlerine benzerlerken, müzik, resim, sözel yetenekleri gibi kişisel güçler açısından da birbirlerinden farklılık göstermektedirler. Özben, yapı olarak “kötü” değil “iyi” ye yöneliktir. Kötü olarak nitelendirilen tutum, düşünce ve davranışlar temel gereksinmelerin doyurulmaması ve engellenmesi sonucu oluşurlar. Bu nedenle özben olumlu özellikler taşıyan bir yapıya sahip olduğundan, onu baskı altına almaktan çok, cesaretlendirmek ve gerçekleşmesine uygun bir ortam sağlamak gerekmektedir. (Akman,2001,102-103)

### 1.4.3. BENLİK GELİŞİMİ

Benlik bir takım yaşantılar sonunda kazanılan edindik bir yapı, bir oluşumdur. Başlangıçta çocuk kendi varlığının farkında değildir. Doğuşta çocuk “ben “ ile “ben olmayanı” birbirinden ayırt edemez. Onun için dünya dıştan mı içten mi geldiğini bilmediği bir izlenimler karmaşası gibidir. Çünkü duyum mekanizması yoluyla birçok ışıklar, renkler ve şekiller görmekte, sesler duymakta; soğuklu, sıcaklık, değinim, koku uyarılarını etkisi altında kalmakta bedeninde acı-sızı, rahatlık, açlık-tokluk gibi çeşitli iç duyumlar olmakta.

Fakat bunları anlama ve bütünüyle kavrama zamanla oluşmaktadır. Başlangıçta çocuk için önemli olan bedeniyle ilgili ihtiyaçlardır. Açlık, susuzluk, üşüme, terleme gibi bedeninden gelen rahatsızlıkların bilincine varır. Ama henüz o kendi bedenini bile dış çevresinden ayıramamakta, nerede kendisinin bittiğini ve nerede dış çevrenin başladığını bilememektedir (Baymur,1994,265).

Bugün, kişilik uyumsuzluklarını giderme ve ruhsal sağaltımı (psikoterapiyi) gerçekleştirme çalışmalarında ana sorun olarak, benliğin güçlendirilmesi ele alınmaktadır. Çünkü kişiyi ayakta tutan onun benliğidir. Bu nedenle, aile ve okulda, bireyin kişiliğini geliştirme çabası sırasında da benliğin güçlendirilmesi baş amaçtır. Benliği güçlendikçe, kişi, çevresindeki sorunlarla daha kolay baş edebilmektedir. Benlik, en az ergenlik dönemi sonuna değin süren bir çaba ile güçlenebilmektedir (Bakırcıoğlu,1994, 69).

Benlik kavramı bir seferde gelişmez. Benlik kavramı ergenlikte ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle, iç diyalogumuzdan çıkar. Disiplin ve sevgi aracılığıyla anne-babadan uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşlılardan, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından ve bir yığın başka olaydan etkilenir. Buna karşılık ruh ve beden sağlığımızı, başkalarıyla ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimini etkileyebilir. Eğer her şey yolunda giderse çoğunluk için böyledir- çeşitli parçalar birbiriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur. Aksi taktirde, sonuç uyumsuzluk ve benlik kavramını uyuşturucu ya da terapiyle değiştirme girişimleri olabilir.

Güçlü bir benlik geliştirebilmek için birey; bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin her birinde duyduğu gereksinimlerini doyurucu düzeyde ve dengeli bir biçimde gidermiş, bu dönemlere ilişkin sorunlarını, başarıyla çözmüş olmalıdır. Kişinin, çevre olanaklarından yararlanıp, gizli güçlerini geliştirebildiği kendini gerçekleştirdiği oranda, benliğini güçlendirmiş olacağı söylenebilir (Bakırcıoğlu, 1994,69).

Benliğin gelişmesinde kişiler arası ilişkilerin büyük bir önemi vardır. Çevremizdeki insanların bize karşı tepkileri benliğin muhtevasını etkiler. Bizim için önemli kişilerin bizi beğenip beğenmemeleri, bizimle övünmeleri ya da bizden utanmaları, bu kişilerin hakkımızda söyledikleri şeyler benliğin alacağı şekli etkiler. Sürekli olarak kendisine çirkin, aptal ve tembel denen çocuk, gerçekten bu nitelikleri benimseyebilir. Buna mukabil kendisini güzel, becerikli, çalışkan ve iyi bulan yakınları arasında çocuk, gerçekten kendini böyle değerli bir kişi olarak görmeye ve buna uygun davranış görüntüleri geliştirmeye başlar. Sosyal beklentiler, bu beklentilerin birey tarafından kavraması ve benlik kavramının davranışları ve başarıyı nasıl etkilediğini gösteren çizim aşağıda verilmiştir (Brookover, 1964).

Başkalarının bizden beklentileri ve bizi değerlendiriliş tarzları ile birlikte	Başkalarının beklentilerini ve hakkımızda değer yargılarını bizim algılayış tarzımız.	Benlik kavramımızın içlemeni, değerler sistemimizi saptar.	Bunlar da: davranışlarımızı, çevremizdeki olayları, başkalarını algılarımızı ve başarımızı etkiler.
--	---	---	--

#### **1.4.4. BENLİK SAYGISI (ÖZSAYGI)**

Rosenberg (1965) benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Kişi kendini bir çok insandan daha üstün görebilir, fakat kendine koyduğu standartlara göre ise, yetersiz görebilir. Bunun aksine bir ergen, kendini ortalama bir insan gibi görebilir, fakat gördüğü benliğinden de çok memnun olabilir. Yani kişinin benlik saygısı bir anlamda yüksek, başka bir anlamda ise ortalama veya daha düşük olabilir. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır.

Benlik saygısı, bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bize o bireyin özsaygı düzeyini verir. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir. Benlik imgesi ve ideal benliğin gelişiminde görüleceği gibi, bireyin kendini nasıl gördüğü yani benlik imgesi ile ulaşmayı arzuladığı ideal benliği arasında bir farkın olması kaçınılmazdır ve bu fark normal bir olgu olarak kabul edilmelidir (Kuzgun,2002,100).

Benlik kavramının, benlik imgesinin beğenilip, benimsenmesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı (özsaygı) benliğin duygusal yanıdır. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksikleri bulabilir, kendini eleştirebilir, ancak kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir de... Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması da gerekmez. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu ruh halidir.

Gerçekte klinik araştırma sonuçları ideal benliği ile benlik imgesi arasında bir miktar bile olsa bir farkın olmadığı bireylerin genellikle uyuşuk, miskin, amaçsız ve uyum düzeyleri düşük insanlar olduklarını göstermektedir. Nasıl biyolojik yapımız sürekli aktif olmak durumunda ise, psikolojik dünyamız da sürekli aktif olmak zorundadır. Her ne kadar insanoğlu için belli bir süre tatil yapıp dinlenmek onu rahatlatıyorsa, bu tatilin bütün yıl olduğunu düşündüğümüzde ya da ömür boyu olduğunu düşündüğümüzde bu durum pek de normal değildir. Bu nedenle insanın kendisini geliştirmek için bir çaba içinde olması ve benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı kapatmaya çalışması gereklidir. Bu onun kendi ruh sağlığı açısından son derece gereklidir (Kuzgun,2002,100/101).

Benlik saygısı, kişinin kendisiyle barışıklığının bir uzantısıdır. Benlik saygısı insanın kendini ve sınırlarını olduğu gibi kabul etmesi ve bundan hoşnut olmasıyla ilgilidir. Benlik saygısı, özgüven gibi dış değerlendirmelere açık olmadığı için başarısızlıktan zarar görmez. (Baltaş,2003)

İlginç bir şekilde çocuklar anne ve babalarına karşı büyük bir güven duyarlar. Onlara göre anne ve babalar hep en iyiyi bilirler. Bu nedenle çocuklar anne babalarının yanlışlık yaptıklarını veya çocuklarını yanlış yönlendirdiklerini dikkate almazlar. Bundan dolayıdır ki, anne ve babalarının istek ve beklentilerini yeterince karşılamadıklarını düşünen çocuklar bu durumdan kendilerini sorumlu tutar ve kendilerini suçlarlar. Bu durumda da kendilerini değersiz görüp, onların sevgilerini hak etmedikleri hissine kolayca kapılırlar (Kuzgun,2002,101).

Kendine saygı, ahlaklı davranışların hayatın her alanına yayılmasıyla kazanılabilir. Birçoklarımızca zannedildiği gibi ahlaklı davranış, yazılı ve yazılı olmayan kurallara uymak demek değildir. Ahlaklı davranış esas olarak tutarlı olmak demektir. İnsanlarda ahlaki gelişim basamaklarını tanımlayan Kohlberg'e göre, en üst düzeyde ahlaklı davranış cezalandırılmamak için kurallara uymak değil, cezalandırılmak pahasına vicdanının sesini dinlemek ve kendi ilkelerine uymaktır. Bunun en güzel örneklerinden biri, geçtiğimiz yıllarda izlediğimiz Yeşil Yol filminde Tom Hanks'in canlandığı gardiyanın, suçsuz olduğuna ve insanlar yararına mucizeler yarattığına yürekten inandığı idam mahkûmunu serbest bırakmak istemesiydi. Mahkûmun "Neden böyle bir şey yapıp, başımı derde sokacaksın?" Sorusuna gardiyanın cevabı sarsıcıydı: "Kıyamet gününde Tanrı bana, sana gönderdiğim mucizeme ne yaptın?" Derse, o'na ne cevap veririm?" (Batlaş, 2004).

Benlik saygısının, kişinin geldiği aile, anne-baba, eğitim düzeyi, meslekleri, ekonomik durumları, gibi daha pek çok etkenle ilişkili olabileceği düşünülerek araştırmalar yapılmıştır. Benlik saygısını olumlu veya olumsuz etkileyen durumları inceleyen araştırmalar sonucunda şu sonuçlara varılmıştır

- Sosyo-ekonomik ve kültürel seviye benlik tasarımını etkiler. Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile gençlerin benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir araştırmada varlıklı yani üst sınıflardan gelen gençlerin %51'inde yüksek benlik saygısı saptanmasına karşılık, alt toplumsal sınıflardaki gençlerde bu oran %38'dir. En üst ve en alt toplumsal sınıflardaki erkek gençler karşılaştırılınca benlik saygısı belirgin biçimde üst sınıf çocuklarında yüksek bulunmuş. Buna karşılık her iki sınıftaki genç kızlar karşılaştırılınca fark daha küçülmüştür. Bunun açıklaması şöyle yapılmaktadır: üst ve orta sınıflarda erkek çocuklara daha çok önem verilir.

- Ergenin cinsiyeti, onun benlik saygısını etkiler. Ankara'da 350 lise son sınıf öğrencisi yapılan araştırmada özsaygı erkeklerde kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan başka bir araştırmada erkek ergenlerin benlik saygıları kızlarınkine göre yüksek bulunmuştur. Ergenlerin benlik saygısı ile ilgili yapılan başka bir araştırmada kız ve erkeklerin özsaygıları arasında fazla bir fark bulunmamıştır.
- Babanın mesleği ya da anne-babanın eğitim düzeyi ile gencin benlik saygısı arasında bir ilişki vardır. Ankara'da lise 2. Sınıfa devam eden 1094 öğrenci ile yapılan araştırmada, öğrenim seviyesi yüksek annelerin ve babaların çocuklara, öğrenim seviyesi düşük annelerin ve babaların çocuklarından benlik tasarım düzeyleri bakımından daha avantajlıdır. Ergenlerin benlik saygıları ile ilgili yapılan başka bir araştırmada, babanın işi ile gencin benlik tasarımı arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada dikkati çeken, subay, polis... Gibi silah taşıyan babaların oğullarında benlik saygısının daha düşük bulunmasıdır.
- Anne-babanın ilgisi ile gencin benlik saygısı arasında ilişki vardır. Gerçekten aile köylü olsun kentli olsun, üst veya alt sınıftan olsun, gencin benlik saygısı anne-babasının ilgisi oranında yükselmektedir. Gencin sözel ifadesine dayanılarak yapılan soruşturmada çıkan ilginç bulgu şudur: Anne-babanın çocuğa ilgisiz davranışı, onun benlik saygısını baskıcı ve cezalandırıcı bir tutumdan daha çok düşündürmektedir. Bu da anlamlı bir sonuçtur. İlgisizlik demek, çocuğa değer vermeme, sevmeme ve desteksiz bırakma demektir. Bu da umutsuzluğa, kendini değersiz görmeye yol açmaktadır. Oysa cezalandıran baba bir bakıma çocuğunun iyiliğini isteyen, kendince onu düzeltmeye çalışan ilgili babadır. Hiç kuşkusuz benlik saygısı, insanın en çok değer verdiği anne-babasının, kendine verdiği değere sıkı sıkıya bağlıdır. Anne-babanın ittiği, değersiz bulduğu, umursamadığı bir çocuğun kendine saygı beslemesi beklenemez. Başka bir araştırmada anne-baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve anne-baba tutumlarını hoşgörülü olarak algılayan ergenlerin benlik tasarım düzeyleri, bu tutumları katı olarak algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.
- Akademik başarı benlik saygısını etkilemektedir. Ankara'da yapılan başka bir araştırmada, yine akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri, orta ve düşük seviyede başarılı olanlardan daha yüksek olarak bulunmuştur. Benlik saygısını ölçmek amacıyla özel olarak düzenlenmiş “benlik saygısı ölçeği” yardımıyla

yapılan incelemede, gençlik çağında başarısı yüksek olan çocukların genellikle benlik saygıları da yüksek bulunmuştur. Buna karşılık azınlık grubundan gelen bir genç, not ortalaması yüksek olsa bile benlik saygısı daha aşağıda kalmaktadır.

- Okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılan ve spor yapan öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri yapmayanlarınkine göre daha yüksektir. Aynı zamanda dernek ve kulüplere giren gençlerin benlik saygısı da genellikle yükselmektedir.

- Anne-baba ile ilgili durumlar gençlerin benlik saygısını etkilemektedir. Anne-babanın ayrılmış olması gencin benlik saygısında biraz düşmeye neden olmaktadır. Buna karşılık anne, babasından birinin ölmüş olması benlik saygısını düşürmemektedir. Ayrılmış eşlerin çocuklarında daha çok bunaltı belirtileri ve psikosomatik hastalıklar gözlenmektedir. Ayrıca boşanma sırasında, annesi 30 yaşından küçük olanlarla, 30 yaşından büyük olan gençlerin benlik saygısı arasında fark bulunmuştur. Anne yaşı büyüdükçe gençteki benlik saygısı da o ölçüde yükselmektedir. Annesi yeniden evlenmiş gençlerin benlik saygısında ise düşme görülmektedir.

- Aile içinde kardeş sayısı ve doğum sırası ile benlik saygısı arasında ilişki vardır. Tek çocukların, kardeşleri olan çocuklara göre daha yüksek benlik saygıları vardır. Şayet tek çocuk erkekse, benlik saygısı yükselmektedir. Bu sonuç kuşkusuz tek çocuğa, hele tek erkek çocuğa ailede verilen ilgi ve değerle orantılıdır. Bunun gibi kardeşleri hep kız olan bir genç erkek de hep erkek kardeşi olan bir genç erkekten daha yüksek benlik saygısı göstermektedir. Ankara'da 1000 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, ilk ve son çocuk olanların ortanca çocuk olanlara göre özsaygılarının yüksek olduğu görülmüştür.

- Ruhsal olarak rahatsız olmak ergenlerin kendilerini olumlu algılamalarını da engellemektedir. İzmir'de yapılan bir araştırma da psikiyatriste başvuran liseli ergenlerle, kontrol grubu olarak seçilen liseli ergenler arasında benlik kavramlarını algılamak bakımından farklılık olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Psikiyatriste başvuran 24'ü kız 36'sı erkek 60 lise öğrencisi, lisenin her üç sınıfında okuyan 121 erkek, 110 kız, 231 ergenle benlik kuramları bakımından karşılaştırılmıştır. Psikiyatriste giden ergenlerin yarısı olumsuz benlik imajı belirtirken kontrol grubundakilerin %15,9'u olumsuz benlik imajı belirtmiştir. Benlik saygısı düşük bulunan gençlerin son

5 yıl içinde gösterdikleri ruhsal belirtiler araştırılmış ve uykusuzluk, sinirlilik, iştahsızlık, baş ağrısı, çarpıntı, karabasan, tedirginlik... Gibi belirtileri daha yüksek oranda gösterdikleri saptanmış. Bu sonuç benlik saygısı ile ruh sağlığının yakın ilişkisini vurgulamaktadır. Gerçekten benlik saygısı yüksek olan kişide, kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır.

Genelde bir çocuk, kendisini başarılı hissetmesini sağlayacak, başarılı olamadığı zamanlarda iyi olduğu konusunda olumlu düşünmesini sürdürmeye yarayacak etkinlikler ve etkileşimler arar. Yüksek benlik saygısına sahip olan çocuk, kendisini gerçekçi hedefler koyabilen ve bunları gerçekleştirebilen yetenekli bir birey olarak algılayacaktır. Düşük benlik saygısı olan çocuk okulda ve hayatının geri kalanında kapasitesinin daha altında başarılar hedefleme eğiliminde olacaktır. Uygun veya tatmin edici olmaktan yoksun olarak değerlendirdiği başarı kıstası ve diğer insanların dikkatlerini çekmedeki ve onların takdiri kazanmasındaki yetersizliği utanç duymasına, bunalıma girmesine ya da yetersizlik hissetmesine neden olabilir. Aynı zamanda, çocuğun sahip olduğu düşük benlik saygısı onun kendisini akran grubuna benzetmeye çalışarak, onların övgüsünü kazanmak isteyen bir tutum içine girmesine, onlardan kabul görmek, ait olma duygusuna sahip olmak, kendini değerli hissetmek için onların davranışlarını ve değerlerini kendisininmiş gibi benimsemesine yol açar. Benimsediği davranışlar ve değerler olumlu veya sağlıklı olabilir ya da olmayabilir (Yavuzer,2003,18).

Çocuklar ayrıca bir alandaki başarısızlıklarını sadece o alanda sınırlamakla da kalmaz, bütün özelliklerine rahatlıkla genelleme eğilimi gösterirler. Örneğin matematikte başarısız olan bir çocuk kendisini sadece matematikte değil, aynı zamanda bir birey olarak genelde başarısız hissedebilir. Çünkü çocuk bir yetişkin gibi hayatını bölümlere ayırma yeteneğine sahip değildir. Oysa bu yeteneğe sahip olan yetişkinler örneğin tavra ya da kâğıt oyunlarını beceremezse kahveye gitmekten ya da bu oyunları oynamaktan alıkoyarlar. Ancak çocuklar bir alanda başarısız olduklarında örneğin okumayı beceremediklerinde bu durumu genelleme eğilimi gösterirler. Kendilerini uzun süre başarısız gören çocuklar yaşadıkları suçluluk duygusunun da etkisiyle düşük bir özsaygı



geliştirirler. Daha sonrada kendilerine olan güvenlerini kolayca yitirebilirler (Kuzgun, 2002 101).

Bazı çocukların yüksek benlik saygısını geliştirmesini daha zorlaştıran özel baskılar ve mücadele gerektiren durumlar vardır. Muhtemelen fiziksel bir engeli, kronik bir hastalığı, öğrenme güçlüğü veya dikkat problemleri vardır. Veya sosyo-kültürel bazı özelliklerden dolayı dışlanmaktadırlar. Fakirlik, kayıtsız ebeveyn, alkolizm veya yoğun kardeş rekabeti gibi çevresel ve sosyal baskılar, çocuğun benlik saygısını daha da azaltabilir. Bütün bunlara rağmen, bu çocuklar yüksek benlik saygısı geliştirebilirler. Ancak bu durumda ana- baba ve diğerlerinin kabul ve takdirlerini kazanma ihtiyacı, güçlük yaşamayan çocuklara kıyasla daha ağır basmaktadır. (Yavuzer,2003,18/19)

Bireyin düşük özsaygı geliştirmesine yol açan şey, onun başarısızlığı değil fakat onun çevresinde yer alan ve onun tarafından önemli görülen kişilerin onun başarısızlığına olan tepkileridir. Kaldı ki, başarısızlığın hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğu tartışılabilir. Hayatta her zaman bizden daha başarılı, beceri düzeyi daha yüksek ya da daha zeki kimseler mutlaka olacaktır. Çocukların özsaygılarını sağlıklı ve mutlu bir biçimde geliştirmelerini istiyorsak bu gerçeği kabul etmek, dolayısıyla onları her zaman zirvede olmaya zorlamaktan kaçınmalıyız. Gerçekte onlar ne kadar zorlanırsa zorlansın süreç içinde zaten kendi başarıma düzeylerinin farkına varacak ve kendi performanslarının diğerinden düşük olduğu gerçeğini kabul edeceklerdir. Kendilerinden başaramayacakları düzeyde yüksek beklentiler oluşturan bireyler, süreç içerisinde çevresindeki kişilerin verecekleri geribildirimlerden de etkilenerek, beklentileri karşılayamamanın bir sonucu olarak düşük bir özsaygı geliştirileceklerdir. (Kuzgun,2002,102).

#### **1.4.4.1.Yüksek Benlik Saygısını Meydana Getiren Öğeler**

Düşük benlik saygısı olan bireylerin çoğu, hayattaki başarıların büyük bir bölümünü kendi kontrollerinin dışındaki diğer etkenlere dayandırır, bu nedenle kendilerine olan güvenlerini ve gelecekte başarılı olma şanslarını azaltırlar. Bir hata yaptıklarında veya başarısızlığa maruz kaldıklarında, bunu kendileri dışındaki nedenlere dayandırarak açıklarlar. Bu onların yeni ve daha başarılı stratejiler geliştirmelerine veya yardıma veya tavsiyeye başvurmalarını daha da zorlaştırır (Yavuzer,2003,19 ).

Benlik kavramının gelişimi konusunda önemli bir yer işgal eden öğretmenler, pek çok alanda olduğu gibi öğrencilerinin özsaygı düzeylerini de önemli oranda etkileme şansı ve gücüne sahiptirler. Fakat bu söylenenlerden, okul hayatında başarısız olan her çocuğun mutlak düşük bir özsaygısı geliştireceği anlamı çıkartılmamalıdır. Örneğin başarısızlığı konusunda ne ailesinin ne de öğretmenin baskısını üzerinde hiç hissetmeyen bir çocuk büyük bir olasılıkla bu başarısızlığı konusunda kaygı duymayacaktır. Ancak unutulmamalıdır ki, kendisinden hiçbir şey istenmeyen ve beklenmeyen bir çocuk da büyük bir olasılıkla kayda değer bir şey üretemeyecek ve başaramayacaktır ( Kuzgun, 2002,103).

Yüksek benlik saygısı olan birey, başarılarını büyük ölçüde kendi emeği ve becerisi olarak görür. Kendi kontrol duygusunu hisseder ve başarısızlığa uğradığında daha iyisini yapmak için motive olur. Değişiklikler yapmaya ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunun farkına vararak, hatalarını kabul eder ve başkalarını suçlamaktan kaçınır (Yavuzer,2003,21).

Genel olarak denebilir ki, özsaygı düzeyi yüksek olan bireyler sosyal ilişkilerinde daha girişimci, daha güvenli ve daha ataktırlar. Yeni şeyler öğrenmeye daha meraklıdırlar ve yeni durumlarla karşılaşmaktan kaçınmazlar. Özsaygı düzeyleri düşük bireyler ise bunların aksine, kendilerine daha az güven duyar ve onlardan istenenleri başaramayacakları duygusunu daha yoğun yaşarlar. Bu nedendir ki, başarısızlık sonrası oluşacak doğal mahcubiyet duygusunu yaşamamak için bu gibi riskli durumlardan kendilerini sürekli olarak uzak tutmaya çalışırlar. Yaklaşık 110 yıl önce Psikolojinin Prensipleri (1890) adlı eserini yazmış ünlü İngiliz filozof ve psikolog William James'in şu sözü bu durumu ne güzelsel açıklamaktadır: “Hiçbir şey yapmaya kalkışmazsanız başarısız da olmazsınız/ Başarısız olmayınca da ne aşağılanır ne de mahcup olursunuz” (Kuzgun,2002,102/103).

Maslow'un kendini gerçekleştirmiş dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip bir kişide gördüğü bazı özellikler şunlardır.

- 1) Gerçeğin bilinebilecek yönlerini doğru olarak algılar.
- 2) Bilinemeyecek olanların bilinemeyeceğini doğru olarak algılar.
- 3) Gerçeği olduğu gibi kabul eder.

- 4) Kendini olduğu gibi kabul eder.
- 5) Başkalarını olduğu gibi kabul eder.
- 6) Yaşamın getirdiği olayları tam anlamıyla yaşayarak tadını çıkarma eğilimindedir.
- 7) Kendiliğinden hareket eder.
- 8) Yaratıcı bir biçimde davranabilir.
- 9) Kendine ve yaşama gülebilir.
- 10) İnsanlığa değer verir ve onun sorunlarını ciddiye alır.
- 11) Son derece yakın ve derin birkaç dostu vardır.
- 12) Yaşamı bir çocuğun gözü ve kalbiyle görüp yaşayabilir.
- 13) Gerektiğin çok çalışır ve sorumluluğunun farkındadır.
- 14) Drsttr.
- 15) evresinin farkındadır, sürekli çevresini araştırır ve yeni Şeyler dener.
- 16) Savunucu değildir.

#### **1.4.4.2. Düşük Benlik Saygısı Olan Bireylerin zellikleri:(Yavuzer, 2003, 21)**

- Görevden, denemeden kaçınır. Bu tepki başarısızlık kaygısı ve güçsüzlük belirtisidir.
- Bir işe başladıktan kısa bir süre sonra bırakır. En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı işten vazgeçer.
- Kaybedeceğine veya başarısız olacağına inandığında yalan söyler.
- Başkalarını suçlayarak veya dış etkenleri ileri sürerek mazeretler bulur
- Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybeder ya da azaltır.
- “ Hiçbir Şeyi doğru yapamıyorum.” “ Kimse beni sevmiyor.” “ Ben irkinim.” “Bu benim hatam.”. Ve ya“ Herkes benden daha akıllı.” Gibi kendine yönelik eleŐtiriler yapar.

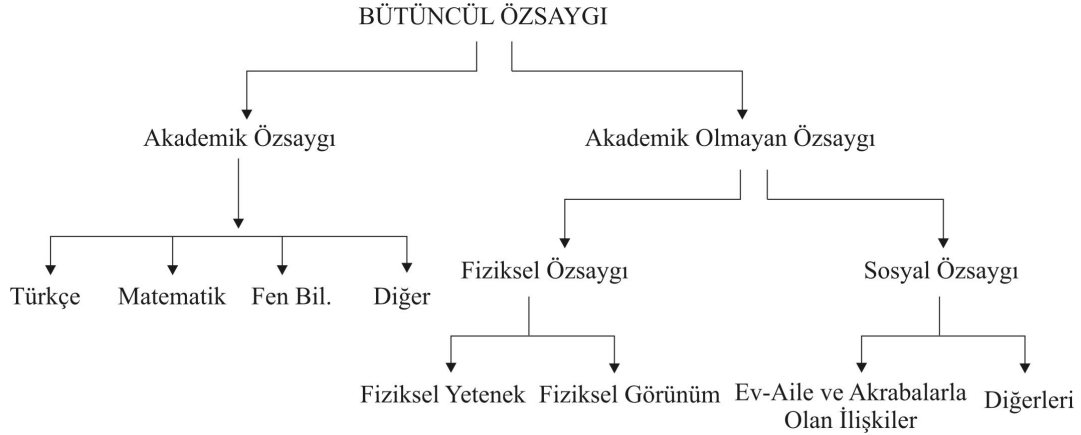
— Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük yaşar.

— Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından aşırı derecede etkilenir. Okulu hafife almak, dersi bölmek, saygısız davranmak gibi tavır ve davranışları benimser.

— Evde ya aşırı derecede yardımcıdır ya da hiç yardım etmez.

#### 1.4.5. ÖZSAYGININ HİYERARŞİK YAPISI

Bireyin belli bir alana ilişkin özsaygı düzeyinin düşük olması, onun bütüncül özsaygı (insanın kendini ne kadar değerli gördüğüne ilişkin duygu) düzeyini pek fazla



etkilemeyebilir. Çünkü her bireyin sahip olduğu yüzlerce hatta binlerce özellik vardır ve her kişi her gün bir o kadar farklı durumla karşı karşıya kalır. Başarısız olduğu ve özsaygısının düşük olduğu durumlardan kaçması mümkün olduğu için, bu durumun üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi bir biçimde telafi etmesi olasıdır. Ancak başarısız olduğu ve kendini yetersiz algıladığı bir durum ile sık sık karşı karşıya kalıyorsa ve kendisini kötü hissettiği bu durum ve olaylardan kaçması bir şekilde olanaklı değilse, nihayet bu duruma ilişkin spesifik özsaygısı, bütüncül özsaygı düzeyini olumsuz biçimde etkileyebilir. (Kuzgun,2002:104)

## BÖLÜM 2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışma ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Kuzey Amerika, Orta Avrupa ve Güneydoğu Asya'da girişimciler ve üst düzey şirket yöneticileriyle yapılan bir araştırmaya göre (Baltas, 2005)

Proaktif insan;

- Sürekli değişim fırsatları kollar
- Değişime odaklı hedefler belirler
- Problemleri öngörür ve önler
- Farklı işler yapar yada işleri farklı yapar
- Harekete geçer
- Hedefe ulaşana kadar uğraşmayı ve çaba göstermeyi sürdürür

Covey proaktif olmak ya da proaktif zihniyete sahip olmakla reaktif olmayı karşılaştırmıştır. Reaktif insanların kadere boyun eğmiş insanlar olduğunu, ne yaparlarsa yapsınlar olayların değişmeyeceğine inanan insanlar olduğunu söyler. Ve ilginçtir ki, reaktif insanlar için, kalbimizden geçiyor ise düşüncelerimizi, sözlerimizi ve hareketlerimizi etkiler. Yaşamımızda günlük olaylar yada mantıksız insanlara karşı hiçbir şey yapamayacağımıza inanırsak, gerçektende hiçbir şey yapmak için çaba sarf etmeyiz. Diğer taraftan, proaktif insanlar, günlük olaylar yada mantıksız kişilere karşı hiç bir şey yapılamayacağını kabul etmez her zaman farklı seçeneklerin olduğunu savunurlar. Verdiğimiz kararlarla, insanlara, olaylara verdiğimiz tepkilerle geleceği değiştirebiliriz. Yaşamın bizlere ne getireceğini kontrol edemeyiz, fakat nasıl tepki göstereceğimiz konusunda seçeneklerimiz vardır.

Reaktif Kişilik, dış faktörlerin yönlendirdiği kişilikler için kullanılır. Bu kişilikler; panik, güvenlik duygusunu yitirmiş kırılğan kişiliklerdir. Etken değil, edilgen olmayı tercih ederler. Çoğu zaman depresyona girerler. Başkalarının yargılarına haddinden fazla önem verirler. Bir kaşık suda fırtınalar koparırlar. Yada başkalarının bir kaşık suda koparmış olduğu fırtınada rotalarını kaybederek boğulurlar. Tam bir trajedi

senaristidirler. Aniden ağlamaklı ve hüzünlü olurlar. Kişisel kontrollerini kolayca kaybederler. Kişisel sınırlılıkları belirgin değildir. Hep başkalarının öngörleriyle hareket ederler. Telkin, reaktif bireylerin vazgeçilmez gıdasıdır. Sosyal rollerde tıkanıklar ve engellenme yaşarlar. Bu nedenle bilişsel ve davranışsal engellenme duygusunu kronik olarak yaşamaktadırlar. Seçme davranışını gerçekleştirmekte ise tereddütlüdürler. Risk alamazlar. Çekinceli, mesafeci, devamlı olarak güvenlik duygusu arayan, korunmaya ve gözetilmeye yatkın bir kişilik zeminleri vardır. Bu kişilik örüntüsüne sahip olan bireyler, amaçlarına ulaşmakta sürekli “zorlantı” ve “gerilim” yaşarlar. Ütopik ve kurgusal olarak daima faciayı ve yenilgiyi beklerler. Ufak bir uyarandan veya veriden hareketle; heyecanla ve korkuyla genel çıkarımlar yaparak, problem durumunu her zaman abartılı olarak algırlar. Bu abartının izdüşümünde ise kontrolü kaybederler ve âdeta her maça yenik başlarlar. Reaktif kişilikler, düşüncelerinin ve kaygılarının bombardımanında; kendilerini ve dikkat yetilerini kaybederler. Bu nedenle, yukarıda betimlediğimiz düşünce sağanağı altında, normalde üstesinden gelebilecekleri problemlerin yapabilecekleri soruları da yapamaz hale gelirler. Fizyolojik bir gerilim ile çöküntü yaşamaya başlarlar. Konsantrasyonlarını kaybederler. Nabızları ve tansiyonları yükselir. Tüpleri diken diken olur. Korkunç bir tehlikeyle karşılaşmış gibi vücutları uyarılmaya ve gerilmeye başlar. Yüzlerinden kan çekilir. Benizleri beyazlaşır. Ağızları kurumaya başlar. Düşünce dünyalarından, sadece kaçınılmaz bir enkazın ve yenilginin film kareleri geçişmeye başlar. İşte bütün bunlar, reaktif kişiliklerin problem ortaya çıktığında yaşamış olduğu duygu-durumunun kısa bir betimlemesidir.

Eğitim ve danışmanlık merkezi Tem tarafından hazırlanan bir sunuya göre

### **Proaktif-reaktif davranış modelleri arasındaki farklar**

#### **Proaktif davranış**

Davranışların Altında Kendi Kararları Vardır

Yaşamlarının İnisyatifini Ele Alırlar

Değerler Duyguların Üzerindedir

“Ben Sorumluyum”

#### **Reaktif davranış**

Davranışlarını Koşullar Yönlendirir

İnisyatif Başkalarına Bağımlıdır

Duygular Değerleri Zorlayabilir

“Ben Sorumlu Değilim”

Etki Alanlarında Yoğunlaşır.

İlgi Alanları Yoğunlaşır

İçeriden Dışarı Bir Süreç

Enerji Negatif

Mümin Sekman değişimi açıklarken proaktif olmanın öneminden söz etmiştir. Var olan halimizden olmak istediğimiz halimize doğru geçişi değişim olarak ifade ederken, değişimi proaktif ve reaktif değişim olarak ikiye ayırmıştır. Reaktif değişimde bazı olaylar olur, bu olayların birey üzerinde birtakım etkileri olur ve bu etkiler bireyi belli biçimlere sokar. Bunu dıştan içe doğru yaşanan değişim olarak açıklanmıştır. Proaktif değişim ise bireyin kendi gerçek ilgi ve isteklerini çevresindeki ortama hâkim kılma, ona göre bir ortam oluşturmak için yaptığı değişim yani içten dışa doğru gerçekleşen değişim olarak tanımlanmaktadır. Dışarıdan gelen etkiler kaçınılmazdır. Bir şekilde farkında olmadan çevremizden etkileniriz. Bireyin çevresindeki kültür çok pozitifse, güçlendiren bir kültüre problem yaşanmaz; ancak negatif, eleştiren bir kültürel atmosfer içerisindeyse herkesin proaktif değişimci olması gerektiğini önermiştir.. (Sekman, 2000).

Baltaş, günümüzde iş yaşantısının isteklerinin tüm çalışanların sorumluluk almasının ve proaktif davranış göstermesinin zorunluluk haline geldiğini vurgulamaktadır. Değişimi hissederek yeni alternatifler üretmek, olası sorunları önceden kestirerek önlem almak, proaktif bireylerin ayırt edici özelliğidir. Proaktif bireyler, yaşamlarında yüksek performans sergiler kendi istekleriyle gerekenden daha fazlasını yaparlar. Başkalarının göremediği fırsat ya da problemi önceden görerek hazırlık yapar ve harekete geçer, engellenme ya da reddedilme karşısında vazgeçmezler.

Araştırmalara göre, en iyi şirketleri diğerlerinden ayıran başlıca özellik, inisiyatif kullanabilen ve proaktif davranış sergileyen yöneticilere ve çalışanlara sahip olmalarıdır. Proaktif bireyler, yaptıkları işi bir adım öteye götürmek için yaratıcı çözümler geliştirebilen ve bu yönde adım atmaktan çekinmeyen, değişimci kişilerdir. Bu özelliğinden ötürü de iş yaşantısının aranan elemanı olurlar. Çevrelerinde etki yaratır, hedeflerine ulaşmalarını kolaylaştıracak kişileri ikna ederek diğer insanlarında desteğini sağlarlar. Bireyler hedeflerini gerçekleştirmek için çevresindekilerle etkileşimde olmak ve onları etkilemek zorundadır. Etkilemenin en son aşaması, yaratılan etki ile sonucu değiştirmektir. Proaktif kişiliğin en önemli özelliği sonucu değiştirmektir. Proaktif olmasa bile, herkes çevresinde etki yaratmak ister. Bu şekilde

hem itibar kazanılır, hem de kişi istediklerini daha kolay yaptırma imkânı bulur. İnisiyatif kullanırken sonuçlar iyi hesaplanmaz, bazı duyarlılıklar gözetilmezse, bazen başka insanların hedefleri ve çıkarlarıyla çelişki ve çatışmalar yaşanır. Hatta proaktif bireyler bile başkaları tarafından olumsuz şekilde nitelendirilebilir, yanlış anlaşılmalara sebep olabilir, kişisel hırsı doğrultusunda davranıyor gibi yorumlanabilir. Bundan dolayı, inisiyatif kullanırken, başkalarının hedeflerini, ihtiyaçlarını, beklentilerini dikkate almak gerekmektedir. (Batlaş, 2003)

M. Crant, iş hayatında başarının sırrını araştıran bir çalışmada proaktif kişiliğin önemini vurgulamıştır. Crant'a göre proaktif kişiler, inisiyatif gösteren, harekete geçen ve anlamlı bir değişim gerçekleştirmeden işin peşini bırakmayan azimli insanlardır. Bu varsayımını test etmek için Crant, proaktif kişilik ölçeğini 131 emlak komisyoncusuna uygulamıştır. Sonra da onların onayı alınarak, işverenlerinin de işbirliğiyle dokuz ay boyunca bu kişilerin iş performansları ve başarıları takip edilmiştir.

Araştırmaya katılan emlak komisyoncularının iş başarılarını değerlendirmek için, portföyleri aldıkları satılık ev sayısı, satışını gerçekleştirdikleri ev sayısı ve kazandıkları komisyon miktarı incelenmiştir ve Proaktif Kişilik Ölçeğinde en yüksek puanı alan emlakçıların aynı zamanda en çok para kazanan kişiler olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kişiler, satışa çıkarılan ev ilanlarını tarayıp sahipleriyle temasa iletişim kurup bunları portföyelerine almak için en yüksek çabayı harcamışlar. Alıcılar hakkında araştırma yaparak gerçek alıcıları “sadece bakanlar”dan ayırıp onlara odaklanmışlar. Kablolu yerel TV kanalında kendileri ve portföyleriyle ilgili reklâm bile yapmışlar, daha fazla ve daha akıllıca çalışmışlar.

- Proaktif Kişilik Ölçeğinde alınabilecek en üst puan 119, en başarılı emlakçıların aldıkları puan ise 112 dir.
- Emlakçıların ortalama kazancı 27,000 USD iken, en başarılı emlakçı 175,000 USD komisyon ve tabii, proaktivite ölçeğinden de en yüksek puanı elde etmiş.
- Emlakçıların yüzde 56'sı kadınlardan oluşmaktadır; dolayısıyla proaktivite bakımından cinsler arası bir fark belirlenmemiştir.

Proaktif Kişilik Ölçeğinin özellikle de satış yapanlar, yatırım araçları pazarlayanlar, sigortacılar ve otomobil satıcıları için önemli ipuçları verdiği tespit edilmiştir.



Araştırma sonuçlarına göre, düşük proaktivite puanına sahip emlakçıların fırsatları yakalamak bir yana, önlerine çıkan fırsatları bile göz göre göre kaçırdıkları görülmüştür. Bu kişiler pek az inisiyatif gösterebiliyorlar, hayata karşı da daha edilgen ve reaktiftirler (Crant,2000).

Proaktif kişilik genel olarak örnek alınması gereken bir kişilik yapısı olarak algılanmaktadır. Singapur Yönetim Üniversitesi Ekonomi ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nden Prof. Chan, proaktif kişiliğe farklı bir bakış açısı ile yaklaşmıştır. Durumu değerlendirme yetisinden yoksun kişilerde proaktif davranışın iş ortamları için tehlikeli olduğunu, proaktif özelliklerin yalnızca durum değerlendirme yetisine sahip kişilerde olumlu sonuçlar verdiğini savunmaktadır.

Proaktif kişilik kavramı, iş ortamlarını iyileştirmek ya da yaratıcı bir yaklaşımla yenilik getirmek için eyleme geçmeye hazır olan kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Proaktif bireyler bu özelliklerini farklı şekillerde davranışlarına yansıtırlar. Prof. Chan, bu yaklaşımın yalnızca olumlu özellik ve sonuçlarına odaklanıldığını ve olumsuz yönlerin ihmal edildiğini ifade etmektedir. Prof. Chan proaktif davranışın amaca yönelik olması için kişinin durumu değerlendirme yetisinin de önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Durumu değerlendirme yetisi, bireyin çevresini, içinde bulunduğu durumu ve ortamı doğru kavramasını, durumun gereklerine uygun ve etkili tepki vermesini sağlayan genel bir yetkinliktir. Proaktif kişilik, durumu değerlendirme yetisiyle birleştiği zaman olumlu sonuçlar doğurur; öte yandan bu yetinin düşük olması halinde yalnızca proaktif özellikler tek başına beklenen sonuçları vermez. Prof. Chan Singapur iş dünyasından bir grup çalışanla yaptığı araştırmada, bu görüşünü destekleyen bulgulara ulaşmıştır. Chan, proaktif özellikleri güçlü olduğu halde, durumu değerlendirme yetisi gelişmemiş olan bireylerin gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentilere sahip olduğundan iş yaşamında başarılı olamadıkları ortaya koymuştur. Bu özellikteki kişiler, işyerinde alınan kararları ve yapılan bazı uygulamaları haksız ve adaletsiz olarak yorumlama eğiliminde olabilirler. Yöneticilerinin de kendilerine adil ve destekleyici davranmadığını düşünebilirler. Muhtemelen uygun olmayan davranışları ve tepkileri nedeniyle çalışma arkadaşları ve üstleri tarafından da, sürekli yıkıcı eleştirilerde bulunan, imalı yorumlar yapan, sonuç vermeyecek itirazlarda bulunan, haksız şikâyetleri olan, yersiz karşı çıkışlar sergileyen ve daha nice duyarsız ve

düşüncesiz hareketlerde bulunan kişiler olarak tanınırlar. Bunun sonucunda da çalışma arkadaşlarıyla pek de iyi ilişkiler geliştiremez, kendilerini “dışlanmış” hissederler. Talepleri karşılık görmedikçe ve olumsuz yaşantılar biriktikçe, bu kişiler zamanla düşük iş tatmini ve kurumsal bağlılık göstermeye başlarlar.

Hem proaktif özellikleri, hem de durumu değerlendirme yetenekleri yüksek bireyler başarıyı elde eder. Karar ve uygulamaların adil olup olmamasından kuşkuya düşmez, üstleriyle olumlu ilişki geliştirir, güçlü iş ilişkileri kurarlar. Girişimlerinden olumlu sonuç almaları, işleriyle ilgili algılarını ve kurumdaki iş ve çalışma ortamıyla ilgili değerlendirmelerini olumlu yönde etkiler. Bunun sonucunda da iş tatminleri ve kurumsal bağlılıkları artar. Prof. Chan, bir çalışanın iş tutumları ve iş sonuçlarına ilişkin bir öngörüde bulunmadan önce proaktif özellikleriyle birlikte durumu değerlendirme yeteneğinin de göz önüne alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak proaktif kişilik, kişinin durumu değerlendirme yeteneğine bağlı olarak, uyuma katkıda bulunabileceği gibi, uyum bozukluğunun kaynağı da olabilir. Bu görüşten yola çıkarak, sadece proaktif özelliklere bakarak kişilerin iş hayatında başarılı olacağı sonucuna varmak yanıltıcı olabilir (Chan, 2005).

## **BÖLÜM 3: YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, veri toplama araçlarının geliştirilmesi, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir

### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmış bir alan çalışması niteliğindedir. Betimsel yöntem olayların, objelerin, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların “Ne” olduğunu inceleyen, değişkenler arasındaki ilişkileri betimleyen araştırmalarda kullanılır (Kaptan, 1998, s.59). Niceliksel yaklaşım içinde yer alan betimsel araştırmalar, bir konunun hâlihazırdaki durumunu saptamayı sağlar. Araştırmada betimsel yöntem modellerinden olan özaktarım araştırma modeli kullanılmıştır.

Özaktarım araştırmalarının verileri, örnekleme yer alan bireylerin kendilerinden bilgi alınarak toplanır. Katılımcılardan, anketler aracılığıyla yazılı olarak bilgi toplanmıştır.

### **3.2. Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini 2004–2005 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, lisans programlarında öğrenimlerini sürdüren yaklaşık 2500 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya aynı yıl bu programlarda öğrenim görmekte olan ve random olarak seçilen 279 üniversite öğrencisi alınmıştır. Örnekleminin fakülte bünyesinde yer alan tüm bölümler ve tüm programları yansıtması amacıyla örgün ve ikinci öğretim olarak eğitimlerini sürdüren 1., 2., 3., ve 4. sınıflardan seçilmesine özen gösterilmiştir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma verilerinin toplanmasında, Ralf Schwarzer (1997) tarafından geliştirilen “Proaktif Başa çıkma Envanteri” (Proactive Coping Inventory – PCI), Ramazan Abacı (2001) tarafından geliştirilen “Öğretmenlerin Etki ve İlgi Alanı Alışkanlıkları Ölçeği”, Rosenberg tarafından geliştirilen “Benlik Saygısı” (Rosenberg Self Esteem Scale-RSES) ve araştırmacı tarafından düzenlenen “genel bilgi formu”ndan yararlanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılanların cinsiyeti, kardeş sayısı, gelir düzeyi, yetiştirildiği coğrafi bölge sorulmuştur.

### 3.3.2. Proaktif Başa Çıkma Envanteri (PCI)

Araştırmacı tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılan PCI orijinali Ralf Schwarzer (1997) proaktif davranış ölçeğinden yararlanılarak hazırlanmıştır. Proaktif bireyin kendisini ve çevresini geliştirebilmesi ve değiştirebilmesi için yüksek potansiyele sahip olduğuna inanılmaktadır. Proaktif başa çıkma envanteri 7 alt ölçek olmak üzere toplam 55 maddeden oluşmaktadır. Bilişsel ve davranışsal düzey ölçüt alınır. Beceri, sorumluluk ve vizyon özellikleri üzerinde odaklanır. PCI'nin temeli, 5 boyutlu, 137 madde ve 18 alt ölçekten oluşan bir önceki versiyonu psikometri analizine dayanır (Greenglass, 1998). Amaç, proaktif bilinci değerlendirme ve pozitif baş etme davranışı gösteren anlamlı ve ayrıntılı bir envanter yaratmaktır. Bu envanter stresle baş etmenin 3 boyutunu içerir.

1. Proaktif reflektif başa çıkmanın iki formu;
2. Proaktif kaynak yönetiminin 4 formu;
3. Proaktif duygusal başa çıkmanın 3 ve proaktif hedef merkezli başa çıkmanın 5 formu.

Madde havuzu analiz edilmiş ve iyi psikometrik gereçlerle geçerli bir baş etme envanteri geliştirmek için maddeler azaltılmıştır.

Ölçek Kanadalı öğrenci örnekleme üzerinde geliştirilmiştir ve Kanada'da yaşayan Polonyalı aileler ve öğrenci örnekleme ile de onaylanmıştır. Kanadalı örneklem grubunda katılımcı üniversite öğrencileri araştırma için toplanmıştır. Örneklem 66 erkek, 179 bayan olmak üzere toplam 252 kişiden oluşmaktadır. ( 7'si cinsiyet belirtmemiştir.). Yaşları 17- 60 arasında olup ortalama 21.74'tür. Kanada'da yaşayan Polonyalı örneklem grubu ise 46 erkek 98'i bayan olmak üzere toplam 144 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar Toronto'da Polonyalı Kanadalılar topluluğunda bir araya gelmiştir. Yaşları 16- 60 arası değişmektedir. Yaş ortalaması 38.93'tür. Cevap

verenlerin sadece 18'i öğrenci kalan 126 kişi yetişkindir. Yetişkinlerin 68'i beyaz yakalı, 48'i ise Mavi yakalı olarak görev yapmaktadır. İstatiksel analiz Steffen Taubert tarafından yapılmıştır.

Toplam 55 madde 7 yeni alt ölçekten tekrar oluşturulmuş ve orijinali 137 maddeyi içeren Proaktif Başa Çıkma Envanterinden geliştirilmiştir. Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, karşılaştırmalı faktör analizi, temel bileşenler analizi gibi istatistiksel teknikler kullanılmış ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Schwarzer'ın Proaktif Başa Çıkma Teorisinden yola çıkarak hazırlanmış teorik unsurlar aynı zamanda PCI ölçeğinin yapısında da dikkate alınmıştır. Ölçeklerin ilk örnekleri Kanadalı örneklem grubunda geliştirilmiş ve Kanada'da yaşayan Polonyalılara uygulanarak test edilmiştir.

PCI proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı destek arayışı, duygusal destek arayışı, kaçınma başa çıkma olmak üzere toplam 7 alt ölçekten oluşmuştur.

Proaktif başa çıkma: Bu ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Kendini düzenleyici hedef elde etme bilinci ve davranışı ile otomatik hedef belirlemeyi bağlar. Her iki örneklem grubu içinde ölçeğin güvenilirliği yüksek çıkmıştır (.85 ve .88). Buna ek olarak, iyi madde korelasyonu ve ortalamaya yakın bir simetri belirteci olarak kabul edilebilir bir eğri göstermiştir. Temel bileşenler analizi, faktöriyel geçerliği ve homojenliği onaylanmıştır.

Reflektif başa çıkma: Bu ölçek 11 maddeden oluşmuştur. Olayların düşünülen etkililikleri karşılaştırılarak çeşitli muhtemel davranışsal alternatifler hakkında motivasyon ve tasarımları tanımlar. Beyin fırtınası, problem ve kaynak analizi, eylemlerin kavramsal planlarının oluşturulmasını içerir. Ana eleman analizi birinin üzerinde eigen değeri ile 3 eleman daha ortaya çıkmıştır. Fakat engeller ilk faktörün zorlukları ile kalan faktörlerin dereceli olarak arkasından gelmesi arasında uzak bir ara olduğunu göstermiştir. Teorik düşünce ve güvenilirlik analizi çok yüklenmiş olan 2 ve 3 faktörleri birbirinden ayrı tutulmalarını desteklememiştir. Reflektif başa çıkma ölçeği test maddeleri PCI orijinal dosyasından alfa faktörü ile varimax rotated faktör analizi uygulanarak çıkarılmıştır. Reflektif başa çıkma ölçeğinin iç tutarlılığı oldukça yüksektir. Kanadalı ve Polonyalı Kanada'da yaşayan örneklem grubunda cronbach alpha sayısı 79-80 dir.

Stratejik planlama: Bu 4 maddelik ölçek büyük bir görevin makul parçalara ayrılarak bir eylemin hedef oluşturma sürecini içerir. Her iki grup içinde kabul edilebilir alfa 71 güvenilirlik sayısına sahiptir. Ana madde analizi faktöriyel geçerliği ve homojenliği onaylanmıştır.

Önleyici başa çıkma: Önleyici başa çıkma potansiyel stres yaratan olayların önceden görülmesi ve bu stres yaratan olaylar tam olarak gelişmeden önce gerekli olan hazırlıkların önlemlerin alınmasıyla ilgilidir. Önleyici başa çıkma, proaktif başa çıkmadan farklıdır. Önleyici başa çıkma çabaları deneyim, öngörü ya da bilgi kaynakları göz önünde tutularak gelecekteki potansiyel tehditlerle ilgilidir. Buna karşın, proaktif başa çıkma ise; tehditlerle değil, hedefleri gerçekleştirme ile ilgilidir. 10 maddelik önleyici başa çıkma ölçeğinin iç tutarlılığı ve madde korelasyonları oldukça iyidir. Eleman analizi faktöriyel geçerliliğini onaylamıştır.

Aracı destek arayışı: Bu ölçek 8 maddeden oluşmuştur. Bireyin stres yaratan bir durumla karşılaştığında, sosyal çevresindekilerden tavsiye, bilgi ve dönüt almasıyla ilgilidir. Aracı destek arayışı ölçeğinin güvenilirliği yüksektir.

Duygusal destek arayışı: Bu 5 maddelik ölçek, bireyin sosyal çevresindekilerden destek alması, duygularını paylaşması, empati kurmasını hedefler. Duygusal destek arayışı ölçeğini güvenilirliği yüksektir ve maddelerin birbiriyle korelasyonu iyidir.

Kaçınma başa çıkma: 3 maddeyi içerir. İstenilen durumdan problemi düşünmeyi erteleyerek, işten sıyrılır. Polonyalı Kanada da yaşayan öğrencilerin güvenilirliği Kanadalılardan daha yüksek çıkmıştır. Eleman analizi faktöriyel geçerliliğini onaylamıştır.

PCI güvenilirliğini değerlendirmek için, katılımcı her iki örneklem grubu da yaklaşım ve depresyonla ilgili baş etme stillerini ölçmek için alt ölçekleri cevaplandırılar. Bunlar; Proaktif yaklaşım ölçeği: (alfa:76) beceri, sorumluluk, değer, ve vizyon gibi vasıfları belirleyen 15 maddeyi içerir. Genel algılanan kişisel yeterlilik ölçeği: (alfa 78). Stres yaratan olaylarla etkili bir şekilde bireyin baş edebilme inancını belirler. Zorunlu baş etme: her biri iki maddeden oluşan 14 alt ölçeği içerir. Güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Carver tarafından yapılmış ve Croanbach alfa sayısı 50 – 90 olarak saptanmıştır.

### **Proaktif Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması**

Proaktif Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilmesi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada ölçek araştırmacı ve sekiz İngilizce öğretmeni tarafından birbirlerinden bağımsız olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu çeviriler karşılaştırılarak her bir madde için, o maddeyi en iyi temsil ettiği düşünülen Türkçe ifadeler benimsenmiştir. Türkçe ve İngilizce formlar karşılaştırılmış iki uzman psikolojik danışman tarafından tekrar incelenerek yapılan çevirilerdeki tartışmalı maddeler ele alınmıştır. İkinci aşamada çevirisi yapılan ölçek maddeleri, iki Türk dili uzmanı tarafından kontrol edilerek son hali verildikten sonra Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 40 öğrenciye uygulanmış ve dilin anlaşılabilirliği sınanmıştır. Yapılan tüm çeviri işlemlerinin ardından ölçeğin Türkçe çevirisinin orijinal metne eşdeğer olduğu kabul edilmiştir.

### **Proaktif Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**

Proaktif Başa Çıkma Ölçeği uyumlu ve uyumsuz özellikleri içeren yedi alt ölçekten oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Türkçe uyarlama çalışmasında 55 madde orijinalinden farklı olarak madde sayısı 46 düşmüştür ve altı faktör altında toplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve bulguları ve faktör içerikleri aşağıda verilmiştir.

Abacı ve diğerleri (2006) ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde bir dizi geçerlik ve güvenirlik çalışması yapmıştır. Geçerlik çalışması olarak, ölçeğin benzer ölçek geçerliği incelenmiştir. Ayrıca ölçeğin madde ayırt ediciliği için madde-test korelasyonu ve güvenirlik çalışmaları olarak iç tutarlılık Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) ve test-tekrar test güvenirlik katsayıları belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

Proaktif Başa Çıkma Ölçeği'nin güvenirliği iç tutarlılık, testin tekrarı ve test yarılama ve yöntemleri kullanılarak ayrı ayrı hesaplanmıştır.

## **Proaktif Başı Çıkma Ölçeği'nin Türkiye'de Yapılan Geçerlik Çalışmaları**

Proaktif Başı Çıkma Ölçeğinin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği, kapsam ve benzer ölçek geçerliği olmak üzere üç yöntem kullanılmıştır.

### **Kapsam Geçerliği**

Kapsam geçerliği ile ilgili çalışmada uzman kanısına başvurulmuştur. Alanda uzman olarak çalışan kişiler Proaktif Başı Çıkma Ölçeği'nin incelenmesi sonucu proaktif kişiliği ölçebilecek nitelikte olduğu yönünde görüş belirtmişlerdir.

### **Yapı Geçerliği**

İkinci geçerlik çalışması olarak test örneklem grubuna uygulandıktan sonra olarak faktör analizine yapılmıştır. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasında korelasyon matrisi incelenerek korelasyonların anlamlı olup olmadığına bakılmıştır ve faktör analizinin yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO Örneklem Uygunluk Katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bartlett Sphericity ise 3185.606 ile .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Faktörler arasındaki korelasyonlar Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Maddelerin faktör yükü ve faktörler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 1 ve 2' de verilmiştir.



**Tablo:1 Maddelerin Faktör Yüğü**

FAKTÖR	MADDE NO	MADDE	FAKTÖR YÜKÜ
PROAKTİF BAŞA ÇIKMA	1	Sorumluluk alan bir insanım.	0,488
	2	Bir hedefe ulaştıktan sonra, ulaşılması daha güç olan başka bir hedef ararım.	0,634
	3	Mücadeleyi ve zoru başarmayı severim	0,703
	4	Hayallerimi gözümde canlandırırım ve onları elde etmeye çalışırım.	0,612
	5	Sayırsız engelle karşılaştım da genelde istediğimi elde ederim.	0,566
	6	Başarılı olmak için tam olarak neye ihtiyacım olduğunu belirlerim.	0,355
	7	Her zaman engellerin üstesinden gelmek için bir yol bulmaya çalışırım, hiçbir şey beni durduramaz.	0,622
	8	Engelleri, olumlu tecrübelerle dönüştürürüm	0,435
	9	Bir sorunla karşılaştığım zaman, onu çözmek için sorumluluk alırım.	0,361
		<b>AÇIKLADIĞI VARYANS ORANI %</b>	<b>9,11</b>
		<b>ÖZDEĞER</b>	<b>5,01</b>
REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA	10	Kendimi güç sorunların üstesinden gelirken hayal ederim.	0,629
	11	Kendimi farklı sonlara hazırlamak için kafamda değişik senaryolar oluştururum.	0,482
	12	Bir sorunun üstesinden, gerçekçi çözüm yollarını düşünerek gelirim.	0,359
	13	İş arkadaşlarım, okul arkadaşlarım veya ailemle bir sorunum olduğunda, önceden bu sorunla başarılı bir şekilde nasıl başa çıkacağımı düşünürüm.	0,395
	14	Zor bir sorunla uğraşmaya başlamadan, kafamda başarıyla biten senaryolar hayal ederim.	0,711
	15	Bir problemle yüzleşmeden önce kendimi o problemi çözerken düşünürüm.	0,59
	16	İs arkadaşlarım, okul arkadaşlarım veya ailemle ciddi yanlış anlaşmalar olduğunda, bu sorunu onlarla nasıl çözeceğimle ilgili kafamda önceden pratik yaparım.	0,483
		<b>AÇIKLADIĞI VARYANS ORANI %</b>	<b>9,11</b>
		<b>ÖZDEĞER</b>	<b>5,01</b>
STRAT EJK PLANL	17	Bir sorunu ele almadan önce, olası bütün sonuçlarını düşünürüm.	0,536
	18	Çoğunlukla, zor sorunları, basa çıkılabilecek minik parçalara ayırmanın yollarını bulurum.	0,654

	19	Bir plan yaparım ve o planı uygularım.	0,631
	20	Problemleri küçük parçalara bölerim ve her parçayı ayrı seferde ele alırım.	0,678
	21	Liste yaparım ve öncelikle listedeki en önemli maddelere yoğunlaşmaya çalışırım.	0,538
	22	Gelecekte karşılaştığım olası durumlar için plan yaparım.	-0,51
	23	Kazandığım her kuruşu harcamaktansa, zor günler için para biriktiririm.	-0,781
	24	Olumsuz olaylar için hazırlıklıyım.	-0,384
	25	Felaket kapıyı çalmadan, kendimi sonuçlarına hazırlarım.	<b>-0,306</b>
		<b>AÇIKLADIĞI VARYANS ORANI %</b>	<b>4,57</b>
		<b>ÖZDEĞER</b>	<b>2,52</b>
<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	26	Harekete geçmeden önce, bir durumu değiştirmek için gerekli stratejileri planlarım.	-0,309
	27	İşsiz kalma riskine karşı kendimi garantiye almak için, işle ilgili becerilerimi geliştiririm.	-0,537
	28	Ailemi gelecekte olumsuzluklardan korumak için, onların iyi durumda olmalarını garantilerim.	-0,527
	29	Tehlikeli durumlarla karşı karşıya kalmamak için önceden düşünürüm.	-0,423
	30	Yaşlandığımda yoksul kalmamak için paramı iyi değerlendiririm.	-0,705
		<b>AÇIKLADIĞI VARYANS ORANI %</b>	<b>8,37</b>
		<b>ÖZDEĞER</b>	<b>4,61</b>
<b>ARACI DUYGUSAL DESTEK ARAYIŞI</b>	31	Sorunlarımı çözerken, başkalarının önerileri yararlı olabilir.	-0,365
	32	Arkadaşlarımla fikirlerini almak için, onlara bende stres yaratan şeylerden bahsedirim.	0,578
	33	Başkalarından edindiğim bilgiler, çoğunlukla sorunlarımla başa çıkmamda yardımcı oldu.	0,62
	34	Sorunlarıma çözüm bulurken yardım için kimleri arayabileceğimi biliyorum.	0,463
	35	Başkalarına, benim yerimde olsalardı ne yaparlardı, diye sorarım.	0,651
	36	Başkalarıyla konuşmak gerçekten işe yarayabilir, çünkü soruna başka acılardan bakmayı sağlar.	0,626
	37	Bir sorun beni bunalımdan önce, o konuda konuşmak için bir arkadaşımı ararım.	0,675
	38	Başım derde girdiğinde, genelde başkalarının yardımıyla işin içinden çıkabilirim.	0,538
	39	Kendimi bunalımda hissettiğimde kimi ararsam kendimi iyi hissetmemi sağlar, biliyorum.	0,532

	40	Başkaları, kendimi önemsenmiş hissetmeme yardımcı oluyor.	0,453
	41	Her şey ters gittiğinde kime güvenebileceğimi biliyorum.	0,481
	42	Kendimi bunalımda hissettiğimde, dışarı çıkar ve başkalarıyla konuşurum.	0,498
	43	Yakın, sıcak ilişkiler kurmak ve bunları sürdürmek için duygularımı başkalarına acarım.	0,600
		<b>AÇIKLADIĞI VARYANS ORANI %</b>	<b>9,79</b>
		<b>ÖZDEĞER</b>	<b>5,39</b>
<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	44	Bir sorunun olduğunda, onu bir süre için göz ardı ederim.	0,692
	45	Bir sorunu halledilmesi çok güç bulduğumda, bir kenara koyarım ve onunla basa çıkmaya hazır olana kadar beklerim.	0,682
	46	Bir sorunun olduğunda onu düşünmeyi ertelerim.	0,621
		<b>AÇIKLADIĞI VARYANS ORANI %</b>	<b>8,03</b>
		<b>AÇIKLANAN TOPLAM VARYANS</b>	<b>49,00</b>

**Tablo 2: Faktörler Arası Korelasyon Katsayısı**

	<b>PROAKTİF</b>	<b>REFLEKTİF</b>	<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	<b>ONLEYİCİ</b>	<b>ARACI DUYGUSAL</b>
<b>PROAKTİF BAŞA ÇIKMA</b>					
<b>REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	,520(**)				
<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	,494(**)	,479(**)			
<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	,527(**)	,550(**)	,535(**)		
<b>ARACI DUYGUSAL</b>	,361(**)	,443(**)	,433(**)	,478(**)	
<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	-,026	-,004	,021	-,004	,106

### Benzer Ölçek Geçerliği

Bu alışmada Proaktif Başa ıkma leği'nin benzer ölçekler geçerliğini saptamak üzere 2002 yılında Ramazan Abacı tarafından geliştirilen ğretmenlerin İlgisi ve Etki Alanı Alışkanlıkları leği kullanılmıştır.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki 160 ğrenciye Proaktif Başa ıkma leği ile birlikte verilerek uygulanmıştır. İki ölçekten elde edilen puanlar arasında .41 (n=83) bulunmuştur.

Sonuçlar Proaktif Başa ıkma leği'nin Türk niversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermektedir.

**Tablo: 3 İlgisi-Etki Alanı leği Toplam Puanları İle Proaktif Başa ıkma leğinin Alt Boyutları Ve Toplam Puanı Arasındaki Korelasyonlar**

	<b>İLGİ- ETKİ ALANI</b>
<b>Proaktif Başa ıkma</b>	,36**
<b>Reflektif Başa ıkma</b>	,05
<b>Stratejik Planlama</b>	,06
<b>nleyici Başa ıkma</b>	-,04
<b>Aracı-Duygusal Başa ıkma</b>	-,050
<b>Kaçınma Başa ıkma</b>	,33**
<b>PCI Toplam</b>	,24**

Tablo 3'te görüldüğü üzere Proaktif Başa ıkma toplam puanları ile İlgisi Etki Alanı toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı .24 olarak bulunmuştur. İlgisi etki alanı ile proaktif başa çıkma arasındaki korelasyon katsayısı .36, reflektif başa çıkma arasındaki korelasyon katsayısı .05, stratejik planlama arasındaki korelasyon katsayısı .06, önleyici başa çıkma arasındaki korelasyon katsayısı -.04, aracı-duygusal destek arayışı arasındaki korelasyon katsayısı -.050, ve kaçınma başa çıkma arasındaki korelasyon katsayısı .33'tir.

### Güvenirlik Çalışması

Proaktif Başa Çıkma Envanteri için güvenilirlik çalışması Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) iç tutarlık katsayısının belirlenmesi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Proaktif Başa Çıkma Envanterinin genel güvenilirlik katsayısı ( $\alpha$ ) .89, olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için bulunan ( $\alpha$ ) değerleri ise; Proaktif Başa Çıkma için .58, Reflektif Başa Çıkma için .76, Stratejik Planlama için .77, Önleyici Başa Çıkma için .80, Aracı-Duygusal Destek Arayışı için .83, Kaçınma Başa Çıkma için .68, olarak saptanmıştır.

**Tablo 4: PCI'nin İç Tutarlık Yöntemiyle Hesaplanan Alfa Güvenirlik Katsayıları**

ALT ÖLÇEKLER	İÇ TUTARLILIK KATSAYILARI
Proaktif başa çıkma	.58
Reflektif başa çıkma	.76
Stratejik planlama	.77
Önleyici başa çıkma	.80
Aracı-duygusal başa çıkma	.83
Kaçınma destek arayışı	.68
Ölçeğin bütünü için	.89

N= 279

### Testin Tekrarı Yöntemi

Proaktif Başa Çıkma Ölçeği araştırmacı tarafından 160 üniversite öğrencisine iki hafta ara ile iki kez verilmiş ve testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan toplam puana ilişkin güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .88 olarak bulunmuştur.

Proaktif Başa Çıkma Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular bu ölçeğin Türkçeye başarılı biçimde uyarlanarak kullanıma hazır ve üniversite öğrencilerinin proaktif başa çıkma tutumlarını belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu gösterir niteliktedir.

### **3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)**

Bu çalışmada proaktif kişilik ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Rosenberg tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam olarak 12 alt ölçek ve karışık derecelmeli Likert Tipi 63 maddeden oluşmaktadır. RSBÖ, alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak kullanılabilir. RSBÖ, alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak kullanılabilir.

Araştırmada, 4 noktalı Likert tipi RBSÖ'nin ilk 10 maddesini kapsayan Benlik Saygısı Alt Ölçeği kullanılmıştır. Yanıtlar, cevap anahtarında açıklandığı gibi tekli, ikili ya da üçlü gruplara ayrılarak puanlandırılmıştır ve toplam puan yayılım genişliği 0-6 arasındadır. Toplamda, 5-6 puan alanlar düşük, 2-4 puan alanlar orta, 0-1 puan alanlar ise yüksek benlik saygısına sahip bireyler olarak nitelendirilir. Çuhadaroğlu, bu alt ölçeğin bağımsız kullanıma imkân olmasının yanı sıra envanterin güvenilirlik-geçerlik işlemlerinde en fazla sınıyan alt ölçek olması, yüksek, orta, düşük benlik saygısı düzeylerini belirleyici düzeyde olması, Türkiye'de temel standardizasyon çalışmaları tanımlamış olan Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'ne (CBSE) kıyasla kuramsal yapıyla örtüşen daha yüksek bir yüzey geçerliğine sahip olduğunu belirtmiştir. Bundan dolayı çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği tercih edilmiştir.

### **Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışmaları**

Ölçeğin standardizasyon çalışmaları Çuhadaroğlu tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar kapsamında öncelikle dil geçerliği sağlanan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik işlemleri, test-tekrar test güvenilirliğinde alt ölçekler için elde edilen güvenilirlik katsayılarının .46-.89; Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90R) alt testleri ile yapılan ölçüt bağımlı geçerlik korelasyonlarının ise .45-.70 arasında değiştiğini göstermiştir. Ayrıca, normal ve psikiyatri hasta gruplarından elde edilen ortalama benlik saygısı puanları, normal grup lehine anlamlılık taşımıştır ve bulgular kuramsal yapı geçerliğini desteklemiştir. (Çuhadaroğlu, 1986)

### **3.4.Araştırmanın İşlem Yolu**

Proaktif Başa Çıkma Envanteri'nin Türkçe uyarlaması yapılarak, ölçeğin bireylerin proaktif başa çıkma eğilimlerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olarak onaylanmasından sonra araştırma amacı kapsamında kullanılacak verilerin toplanmasına başlanılmıştır. Proaktif Başa Çıkma Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile birlikte 2004–2005 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda öğrenimlerini sürdürmekte olan ve tesadüfi olarak seçilen 279 üniversite öğrencisine uygulanmıştır.

Veri toplama araçlarının uygulanması araştırmacının kendisi tarafından gerekli açıklamaların yapılmasının ardından gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya katılan öğrencilerin testleri doğru ve samimi bir şekilde cevaplanması için isimleri ve kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi vermeleri gerekmediği açıklanmıştır. Bununla birlikte uygulama sonuçları hakkında geri dönüt almak isteyenlerin kullanabilecekleri bir rumuz ile araştırmacıdan bilgi alabilecekleri belirtilmiştir.

### **3.5 Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri**

Öğrencilerin cevaplamış oldukları veri toplama araçları incelenerek kabul edilebilir nitelikte bulunanlar analize tabi tutulmuştur. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) paket programına aktarılarak istatistikî analizleri yapılmış ve elde edilen bilgiler çözümlenmiştir.

Araştırma amacına uygun olarak bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmanın temel değişkeni proaktif kişilik ile demografik değişkenler olarak alınan cinsiyet T testi ile kardeş sayısı, ekonomik durum, büyüdüğü yer arasındaki farkın anlamlılığı ise varyans analizi yapılarak F testi ile incelenmiştir. Betimsel bulgulardan da bahsedilecek. Tüm analizler  $\alpha=.05$  anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

#### BÖLÜM 4: BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, bir önceki “Araştırmanın Yöntemi” başlığında üzerinde durulan yöntemle toplanan istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda ulaşılan bulgulara ve bu bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

**Tablo 5: Bireylerin Cinsiyete Göre Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı Ve Kaçınma Başa Çıkma Becerileri İçin T Testi Tablosu**

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	T	Sd	p	Ortalama Farkı
<b>PROAKTİF</b>	Erkek	194	17,05	4,35	1,60	276	,110	,86
	Kız	84	16,19	3,49				
<b>REFLEKTİF</b>	Erkek	194	13,27	3,39	1,55	276	,120	,66
	Kız	84	12,61	2,90				
<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	Erkek	194	11,07	2,99	2,00	276	,046	,77
	Kız	84	10,30	2,89				
<b>ÖNLEYİCİ</b>	Erkek	194	18,28	4,78	1,43	276	,153	,86
	Kız	84	17,41	4,18				
<b>ARACI DUYGUSAL</b>	Erkek	194	27,03	6,76	2,27	276	,023	1,93
	Kız	84	25,10	5,79				
<b>KAÇINMA</b>	Erkek	194	7,70	2,26	-2,72	276	,007	-,79
	Kız	84	8,49	2,09				

Tablo 5’te Cinsiyete göre kız ve erkek öğrencilerinin Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı ve Kaçınma Başa Çıkma Beceri düzeylerine ait N sayıları, ortalamaları ve standart



sapmaları görülmektedir. Cinsiyete göre proaktif başa çıkma(  $t_{0.05:276} = 1,60$   $p > 0,05$ ), reflektif başa çıkma(  $t_{0.05:276} = 1,55$   $p > 0,05$ ), önleyici başa çıkmada (  $t_{0.05:276} = 1,43$   $p > 0,05$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte cinsiyete göre, stratejik planlama(  $t_{0.05:276} = 2,00$   $p < 0,05$ ), aracı duygusal başa çıkma (  $t_{0.05:276} = 2,27$   $p < 0,05$ ) ve kaçınma başa çıkma(  $t_{0.05:276} = -2,72$   $p < 0,01$ ) alt ölçeklerinde anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre stratejik planlama, aracı duygusal başa çıkma beceri düzeyleri alt boyutları açısından erkek öğrenciler lehine bir üstünlük görülmektedir. Kaçınma başa çıkma becerilerinde ise kızların lehine bir fark ortaya çıkmıştır.

**Tablo 6.1. Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Proaktif Başa Çıkma Becerileri Ortalamaları,**

PROAKTİF BAŞA ÇIKMA	KARDEŞ SAYISI	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
	tek	20	16,50	3,64
	iki	98	16,51	3,81
	üç	81	16,73	3,94
	dört	42	17,00	4,91
	beş ve üzeri	36	17,47	4,66
	<b>TOPLAM</b>	<b>277</b>	<b>16,77</b>	<b>4,12</b>

Standart Sapmaları Ve N Sayıları

**Tablo 6.2. Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
PROAKTİF BAŞA ÇIKMA	Gruplar arası	28,185	4	7,046	,411	,801
	Grup içi	4664,487	272	17,149		
	Toplam	4692,671	276			

Tablo 6.1 ve 6.2 incelendiğinde bireylerin kardeş sayısına göre proaktif başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Proaktif başa çıkma becerisi ( $f_{0.05;4-272}=,411$ ,  $p>0.05$ ), ile kardeş sayısı değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak bir fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 6.3: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Reflektif Başa Çıkma Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA	KARDEŞ SAYISI	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
	tek	20	13,20	3,20
	iki	98	13,44	2,85
	üç	81	11,96	3,30
	dört	42	13,57	3,19
	beş ve üzeri	36	13,69	3,82
	<b>TOPLAM</b>	<b>277</b>	<b>13,04</b>	<b>3,25</b>

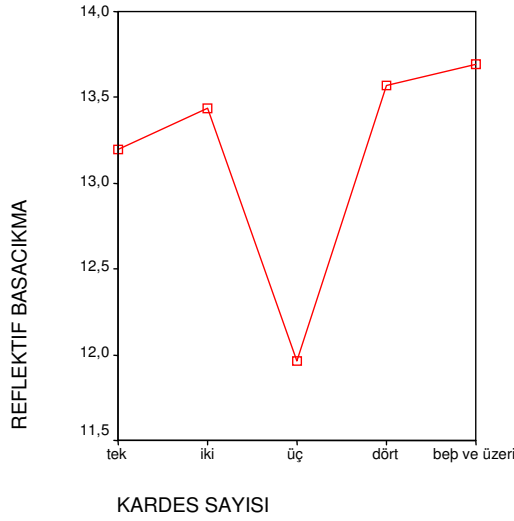
**Tablo 6.4: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA	Gruplar arası	137,334	4	34,333	3,345	,011
	Grup içi	2792,146	272	10,265		
	Toplam	2929,480	276			

Tablo 6.3 ve 6.4 incelendiğinde bireylerin kardeş sayısına göre reflektif başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Reflektif baş etme becerisi ( $f_{0.05;3-272}=,3,345$ ,  $p<0.05$ ) ve kardeş sayısı değişkenleri açısından istatistiksel olarak farklılık

bulunmuştur. Ancak üç kardeş olan bireylerin reflektif başa çıkma becerileri diğerlerine göre düşük görülmektedir.

**Şekil 1: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Dağılımı**



**6.5: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Stratejik Planlama Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

STRATEJİK PLANLAMA	KARDEŞ SAYISI	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
	tek	20	11,65	2,77
	iki	98	10,90	2,70
	üç	81	10,60	3,25
	dört	42	10,73	2,99
	beş ve üzeri	36	10,97	3,25
	<b>TOPLAM</b>	<b>277</b>	<b>10,85</b>	<b>2,98</b>

**Tablo 6.6. Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Stratejik Planlama Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	Gruplar arası	19,051	4	4,763	,531	,713
	Grup içi	2439,173	272	8,968		
	Toplam	2458,224	276			

Tablo 6.5. ve 6.6. incelendiğinde bireylerin kardeş sayısına göre stratejik planlama becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Stratejik planlama( $f_{0.05;3-272}=,531$ ,  $p>0.05$  ile kardeş sayısı değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 6.7: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Önleyici Başa Çıkma Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	KARDEŞ SAYISI	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
	tek	20	18,40	3,43
	iki	98	18,25	4,47
	üç	81	17,48	4,6
	dört	42	17,73	5,43
	beş ve üzeri	36	18,61	4,90
	<b>TOPLAM</b>	<b>277</b>	<b>18,00</b>	<b>4,64</b>

**Tablo 6.8: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		<b>KARELER TOPLAMI</b>	<b>df</b>	<b>KARELER ORTALAMASI</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	47,666	4	11,917	,548	,701
	Grup içi	5914,319	272	21,744		
	Toplam	5961,986	276			

Tablo 6.7. ve 6.8. incelendiğinde bireylerin kardeş sayısına göre önleyici başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. önleyici başa çıkma ( $f_{0,05;3-272}=,548$ ,  $p>0,05$ ), ile kardeş sayısı değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 6.9. Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

<b>ARACI DUYGUSAL DESTEK ARAYIŞI</b>	<b>KARDEŞ SAYISI</b>	<b>N</b>	<b>ORTALAMA</b>	<b>STD. SAPMA</b>
tek		20	25,25	4,47
iki		98	26,65	6,11
üç		81	26,32	7,62
dört		42	25,88	5,54
beş ve üzeri		36	27,05	7,14
<b>TOPLAM</b>		<b>277</b>	<b>26,38</b>	<b>6,52</b>

**Tablo 6.10: Bireylerin Kardeş Sayısına Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>ARACI DUYGUSAL DESTEK ARAYIŞI</b>	Gruplar arası	59,990	4	14,997	,349	,845
	Grup içi	11703,902	272	43,029		
	Toplam	11763,892	276			

Tablo 6.9. ve 6.10. incelendiğinde bireylerin kardeş sayısına göre aracı-duygusal destek arayışı becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. aracı duygusal başa çıkma ( $f_{0,05;3-272}=,349$ ,  $p>0,05$ ) ile kardeş sayısı değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

**Tablo 6.11: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerileri Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	KARDEŞ SAYISI	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
	tek	20	7,90	2,22
	iki	98	8,09	2,26
	üç	81	7,71	2,30
	dört	42	7,69	2,04
	beş ve üzeri	36	8,4	2,20
	<b>TOPLAM</b>	<b>277</b>	<b>7,94</b>	<b>2,23</b>

**Tablo 6.12: Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		<b>KARELER TOPLAMI</b>	<b>df</b>	<b>KARELER ORTALAMASI</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	17,124	4	4,281	,857	,490
	Grup içi	1358,169	272	4,993		
	Toplam	1375,292	276			

Tablo 6.11. ve 6.12. incelendiğinde bireylerin kardeş sayısına göre kaçınma başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. kaçınma başa çıkma becerisi ( $f_{0.05;3-272}=,857$ ,  $p>0.05$ ) ile kardeş sayısı değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir

**Tablo 7.1: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	<b>EKONOMİK DÜZEY</b>	<b>N</b>	<b>ORTALAMA</b>	<b>STD. SAPMA</b>
<b>PROAKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	yetersiz	31	17,77	5,93
	orta	164	16,67	3,61
	iyi	84	16,65	4,24
	<b>TOPLAM</b>	<b>279</b>	<b>16,78</b>	<b>4,11</b>

**Tablo 7.2: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı Ve Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>PROAKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	33,896	2	16,948	1,000	,369
	Grup içi	4676,627	276	16,944		
	Toplam	4710,523	278			

Tablo 7.1. ve 7.2.'de bireylerin ekonomik düzeylerine göre proaktif başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Proaktif başa çıkma becerisi ( $f_{0.05;2-276}=1,00$ ,  $p>0.05$ ) ile ekonomik düzey değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Buna göre bireylerin ekonomik düzeyleri onların proaktif kişilik düzeylerinin belirlenmesinde etkili değildir.

**Tablo 7.3: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	EKONOMİK DÜZEY	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	yetersiz	31	12,74	3,96
	orta	164	13,08	2,97
	iyi	84	13,13	3,50
	<b>TOPLAM</b>	<b>279</b>	<b>13,06</b>	<b>3,25</b>



**Tablo 7.4: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	3,664	2	1,832	,172	,842
	Grup içi	2938,300	276	10,646		
	Toplam	2941,964	278			

Tablo 7.3. ve 7.4. te bireylerin ekonomik düzeylerine göre reflektif başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Reflektif başa çıkma( $f_{0.05;2-276}=,172$ ,  $p>0.05$ ) ile ekonomik düzey değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre bireylerin ekonomik düzeyleri onların Reflektif kişilik düzeylerinin belirlenmesinde etkili değildir.

**Tablo 7.5: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Stratejik Planlama Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	EKONOMİK DÜZEY	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	yetersiz	31	11,35	3,39
	orta	164	10,77	2,84
	iyi	84	10,79	3,08
	<b>TOPLAM</b>	<b>279</b>	<b>10,84</b>	<b>2,97</b>

**Tablo 7.6: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Stratejik Planlama Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	Gruplar arası	9,064	2	4,532	,510	,601
	Grup içi	2453,309	276	8,889		
	Toplam	2462,373	278			

Tablo 7.5. ve 7.6. da bireylerin ekonomik düzeylerine göre stratejik planlama becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. stratejik planlama ( $f_{0.05;2-276}=,510$ ,  $p>0.05$ ) ile ekonomik düzey değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre bireylerin ekonomik düzeyleri onların stratejik planlama becerilerinin düzeylerinin belirlenmesinde etkili değildir.

**Tablo 7.7: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	EKONOMİK DÜZEY	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	yetersiz	31	18,45	5,57
	orta	164	17,78	4,30
	iyi	84	18,21	4,92
	<b>TOPLAM</b>	<b>279</b>	<b>17,98</b>	<b>4,63</b>

**Tablo 7.8: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Proaktif Başa Çıkma, Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı-Duygusal Destek Arayışı Ve Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	18,025	2	9,012	,417	,659
	Grup içi	5961,918	276	21,601		
	Toplam	5979,943	278			

Tablo 7.7. ve 7.8. de bireylerin ekonomik düzeylerine göre önleyici başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. önleyici başa çıkma( $f_{0.05;2-276}=,172$ ,  $p>0.05$ ) becerisi ( $f_{0.05;2-276}=,985$ ,  $p<0.05$ ) ile ekonomik düzey değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre bireylerin ekonomik düzeyleri onların önleyici başa çıkma beceri düzeylerinin belirlenmesinde etkili değildir.

**Tablo 7.9: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	EKONOMİK DÜZEY	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>ARACI DUYGUSAL DESTEK</b>	yetersiz	31	26,45	7,64
	orta	164	26,43	6,05
	iyi	84	26,41	7,03
	<b>TOPLAM</b>	<b>279</b>	<b>26,43</b>	<b>6,52</b>

**Tablo 7.10: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		<b>KARELER TOPLAMI</b>	<b>df</b>	<b>KARELER ORTALAMASI</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>ARACI DUYGUSAL DESTEK</b>	Gruplar arası	,039	2	,019	,000	1,000
	Grup içi	11838,484	276	42,893		
	Toplam	11838,523	278			

Tablo 7.9 ve 7.10 da bireylerin ekonomik düzeylerine göre aracı-duygusal destek arayışı becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aracı duygusal başa çıkma ( $f_{0.05;2-276}=,00$ ,  $p>0.05$ ), ile ekonomik düzey değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Buna göre bireylerin ekonomik düzeyleri onların aracı duygusal başa çıkma beceri düzeylerinin belirlenmesinde etkili değildir.

**Tablo 7.11: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Kaçınma Başa Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	<b>EKONOMİK DÜZEY</b>	<b>N</b>	<b>ORTALAMA</b>	<b>STD. SAPMA</b>
<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	yetersiz	31	7,41	2,57
	orta	164	7,97	2,06
	iyi	84	8,05	2,40
	<b>TOPLAM</b>	<b>279</b>	<b>7,93</b>	<b>2,23</b>

**Tablo 7.12: Bireylerin Ekonomik Düzeylerine Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	9,811	2	4,905	,985	,375
	Grup içi	1374,153	276	4,979		
	Toplam	1383,964	278			

Tablo 7.11. ve 7.12. de bireylerin ekonomik düzeylerine göre kaçınma başa becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kaçınma başa çıkma becerisi ( $f_{0.05;2-276}=,985$ ,  $p>0.05$ ) ile ekonomik düzey değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre bireylerin ekonomik düzeyleri onların kaçınma başa çıkma düzeylerinin belirlenmesinde etkili değildir.

**Tablo 8.1: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	BÜYÜDÜĞÜ YER	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>PROAKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	Köy	19	16,89	4,10
	Kasaba	27	17,74	4,31
	Şehir	231	16,64	4,08
	Yurt dışı	2	19,00	7,07
	TOPLAM	279	16,78	4,11

**Tablo 8.2: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Proaktif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>PROAKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	38,951	3	12,984	,764	,515
	Grup içi	4671,572	275	16,988		
	Toplam	4710,523	278			

Tablo 8.1. ve 8.2. de bireylerin büyüdüğü yere göre proaktif başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Proaktif başa çıkma becerisi ( $f_{0.05: 3-275} = ,764$ ,  $p > 0.05$ ) ile büyüdüğü yer değişkeni bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit bulunamamıştır. Buna göre bireylerin büyüdüğü yer onların proaktif kişilik düzeyleri üzerinde belirleyici değildir.

**Tablo 8.3: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	BÜYÜDÜĞÜ YER	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	Köy	19	13,26	2,62
	Kasaba	27	13,44	3,43
	Şehir	231	12,99	3,28
	Yurt dışı	2	13,50	4,94
	TOPLAM	279	13,06	3,25

**Tablo 8.4: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Reflektif Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>REFLEKTİF BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	6,118	3	2,039	,191	,902
	Grup içi	2935,847	275	10,676		
	Toplam	2941,964	278			

Tablo 8.3. ve 8.4. te bireylerin büyüdüğü yere göre reflektif başa çıkma, becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Reflektif başa çıkma ( $f_{0.05;3-275}=,191$ ,  $p>0.05$ ) ile büyüdüğü yer değişkenleri bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit bulunamamıştır. Buna göre bireylerin büyüdüğü yer onların reflektif kişilik düzeyleri üzerinde belirleyici değildir.

**Tablo 8.5: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Stratejik Planlama Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	BÜYÜDÜĞÜ YER	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	Köy	19	10,47	2,26
	Kasaba	27	11,40	2,83
	Şehir	231	10,80	3,05
	Yurt dışı	2	11,00	1,41
	TOPLAM	279	10,84	2,97

**Tablo 8.6: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Stratejik Planlama Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>STRATEJİK PLANLAMA</b>	Gruplar arası	11,498	3	3,833	,430	,732
	Grup içi	2450,874	275	8,912		
	Toplam	2462,373	278			

Tablo 8.5. ve 8.6. da bireylerin büyüdüğü yere göre stratejik planlama becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Stratejik planlama ( $f_{0.05;3;275}=,430$ ,  $p>0.05$ ) ile büyüdüğü yer değişkeni bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit bulunamamıştır. Buna göre bireylerin büyüdüğü yer onların stratejik planlama beceri düzeyleri üzerinde belirleyici değildir.

**Tablo 8.7: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	BÜYÜDÜĞÜ YER	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	Köy	19	16,63	3,14
	Kasaba	27	19,62	4,70
	Şehir	231	17,90	4,69
	Yurt dışı	2	18,50	6,36
	TOPLAM	279	17,98	4,63



**Tablo 8.8: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Önleyici Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>ÖNLEYİCİ BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	110,015	3	36,672	1,718	,164
	Grup içi	5869,927	275	21,345		
	Toplam	5979,943	278			

Tablo 8.7. ve 8.8. de bireylerin büyüdüğü yere göre önleyici başa çıkma becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Önleyici başa çıkma( $f_{0.05;3-275}=1,718$ ,  $p>0.05$ ) ile büyüdüğü yer değişkeni bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna göre bireylerin büyüdüğü yer onların önleyici başa çıkma beceri düzeyleri üzerinde belirleyici değildir.

**Tablo 8.9. Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	BÜYÜDÜĞÜ YER	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>ARACI DUYGUSAL DESTEK</b>	Köy	19	26,31	5,45
	Kasaba	27	25,85	6,18
	Şehir	231	26,54	6,64
	Yurt dışı	2	23,00	11,31
	TOPLAM	279	26,43	6,52

**Tablo 8.10: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Aracı-Duygusal Destek Arayışı Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>ARACI DUYGUSAL DESTEK</b>	Gruplar arası	35,651	3	11,884	,277	,842
	Grup içi	11802,872	275	42,920		
	Toplam	11838,523	278			

Tablo 8.9. ve 8.10. da bireylerin büyüdüğü yere göre aracı-duygusal destek arayışı becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Aracı duygusal başa çıkma ( $f_{0.05;3-275}=,277$ ,  $p>0.05$ ) becerisi ile büyüdüğü yer değişkeni bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit bulunamamıştır. Buna göre bireylerin büyüdüğü yer onların aracı duygusal destek arayışı beceri düzeyleri üzerinde belirleyici değildir.

**Tablo 8.11: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerilerinin Ortalamaları, Standart Sapmaları Ve N Sayıları**

	BÜYÜDÜĞÜ YER	N	ORTALAMA	STD. SAPMA
<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	Köy	19	7,89	1,94
	Kasaba	27	8,11	2,35
	Şehir	231	7,93	2,23
	Yurt dışı	2	7,00	4,24
	TOPLAM	279	7,93	2,23

**Tablo 8.12: Bireylerin Büyüdüğü Yere Göre Kaçınma Başa Çıkma Becerilerine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

		KARELER TOPLAMI	df	KARELER ORTALAMASI	F	P
<b>KAÇINMA BAŞA ÇIKMA</b>	Gruplar arası	2,616	3	,872	,174	,914
	Grup içi	1381,348	275	5,023		
	Toplam	1383,964	278			

Tablo 8.11. ve 8.12. de bireylerin büyüdüğü yere göre kaçınma başa becerilerine ilişkin N sayıları, ortalamaları, standart sapmaları ile bu değerlere uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Kaçınma başa çıkma becerisi ( $f_{0.05;3-275}=,174$ ,  $p>0.05$ ) ile büyüdüğü yer değişkeni bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit bulunamamıştır. Buna göre bireylerin büyüdüğü yer onların kaçınma başa çıkma beceri düzeyleri üzerinde belirleyici değildir.

**Tablo 9.1: Bireylerin Proaktif Başa Çıkma ,Reflektif Başa Çıkma, Stratejik Planlama, Önleyici Başa Çıkma, Aracı- Duygusal Destek Arayışı Ve Kaçınma Başa Çıkma Beceri Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları**

**Korelasyon**

	<b>BENLİK SAYGISI</b>
<b>Proaktif Başa Çıkma</b>	,438**
<b>Reflektif Başa Çıkma</b>	,322**
<b>Stratejik Planlama</b>	,201**
<b>Önleyici Başa Çıkma</b>	,297**
<b>Aracı-Duygusal Destek Arayışı</b>	,121*
<b>Kaçınma Başa Çıkma</b>	-,177**

**N=279**

Yukarıdaki tablo incelendiğinde proaktif başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki pearson korelasyon katsayısının  $R= ,438^{**}$  olduğu ve buna ilişkin P değerinin 0,05 den küçük olduğu tespit edilmiştir.  $P<0,05$  olduğundan dolayı proaktif başa çıkma ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Reflektif başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki pearson korelasyon katsayısının  $R= ,322^{**}$  olduğu ve P değerinin 0,05 den küçük olduğu tespit edilmiştir.  $P<0,05$  olduğundan dolayı reflektif başa çıkma ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo incelendiğinde stratejik planlama ile benlik saygısı arasındaki pearson korelasyon katsayısının  $R= ,201^{**}$  olduğu ve buna ilişkin P değerinin 0,05 den küçük olduğu tespit edilmiştir.  $P<0,05$  olduğundan dolayı stratejik planlama ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak bir anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Önleyici başa çıkma ile benlik saygısı arasındaki pearson korelasyon katsayısının  $R= ,297^{**}$  olduğu ve buna bağlı olarak P değerinin 0,05 den küçük olduğu saptanmıştır.  $P<0,05$  olduğundan dolayı önleyici başa çıkma ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yukarıdaki tablo incelendiğinde aracı duygusal destek arayışı ile benlik saygısı arasındaki pearson korelasyon katsayısının  $R= ,121^{**}$  olduğu ve buna ilişkin P değerinin 0,05 den küçük olduğu tespit edilmiştir.  $P<0,05$  olduğundan dolayı aracı duygusal destek arayışı ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak ilişki anlamlı bulunmuştur.

Tablo incelendiğinde kaçınma başa ile benlik saygısı arasındaki pearson korelasyon katsayısının  $R= -,177^{**}$  olduğu ve buna ilişkin P değerinin 0,05 den küçük olduğu tespit edilmiştir.  $P<0,05$  olduğundan dolayı kaçınma başa çıkma ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak bir anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve bulguların analizleri doğrultusunda elde edilen sonuçlara göre Proaktif Başa Çıkma becerileri gelişmiş olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Konuyla ilgili daha önceden yurt dışında gerçekleştirilen çalışmaların incelenmesi ve ölçeğin uyarlaması aşamasında elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya konulan bulgulara dayalı olarak proaktif kişiliğin yaşamın kalitelendirilmesinde önemli rol oynadığı tespit edilmiştir. Bulgulardan bazıları denenceleri destekleyen niteliktedir.

Bireylerin cinsiyete, kardeş sayısına, ekonomik duruma ve onların büyüdüğü yere göre proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı ve kaçınma başa çıkma becerileri düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkisini ortaya koymak üzere yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Denence 1.1. bireylerin proaktif baş etme becerilerinin demografik özelliklere göre farklılık göstermesine ilişkin bulguların yorumu:

Denence 1.a. kadınların proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı ve kaçınma başa çıkma becerilerinin erkeklerin başa çıkma beceri düzeylerinden düşük olacağını ifade etmektedir. Yapılan araştırmada stratejik planlama ve aracı duygusal başa çıkma becerilerinde erkeklerin lehine üstünlük olduğu tespit edilmiştir. Kaçınma başa çıkma becerilerinde ise kızların lehine bir üstünlük olduğu ortaya konmuştur. Ancak proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, ve önleyici başa çıkma becerilerinde cinsiyet etkin değildir.

Denence 1.b. kardeş sayısının azalması ile proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı, ve kaçınma başa çıkma becerisi düzeylerinin düşeceği ifade edilmiştir. Yapılan araştırmalarda bireylerin kardeş sayısı ile proaktif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı ve kaçınma başa çıkma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, reflektif başa çıkma ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Üç kardeş olan bireylerin reflektif başa çıkma becerileri düzeylerinin diğerlerinden düşük olduğu tespit edilmiştir.

Proaktif kişiliğin oluşmasını ve bununla beraber stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek ve kaçınma başa çıkma yönelimlerinin oluşmasını sağlayan en önemli etken bireyin kendisidir. Kardeş sayısı gibi dış etkenler bu becerilerin oluşumunda ve geliştirilmesinde etkilidir ancak tek başına yeterli değildir. ABD' de bir

araştırmaya göre, tartışıp kavga eden kardeşler sorunların nasıl çözüleceğini de öğreniyor. Tek çocuk ise arkadaş edinmede başarısız oluyor.

Yine ABD’ de yapılan bir başka araştırmada, kardeşi olmayan çocukların sosyal yetenekler açısından daha başarısız olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ve yaş farkının önemli olmadığını söyleyen Ohio Üniversitesi Profesörü Douglas Downey, “Kardeşler tartışır, kavga eder, bu sayede sorunları nasıl çözeceklerini de öğrenirler” demiştir. (<http://www.turkpsikoloji.com/content.asp?contentid=664>)

Ancak yine bu araştırmaya göre, kardeş sayısı üçü geçtiğinde ve kardeşler üvey olduğunda kardeşlerin sosyallik üzerindeki olumlu etkisi de azalıyor. Ülke çapındaki anaokullarında yirmi bin çocuk üzerinde yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara göre, kardeşi olan çocuklar şu yönden üstünlük sağlıyor; arkadaş edinme ve arkadaşlıkları devam ettirme, farklı insanlarla anlaşma, diğer çocuklara yardım etme, duygularını pozitif şekilde ifade edebilme, başkalarının duygularına da duyarlı olma. (Salgın, 2005).

Tek çocukların paylaşma, popülerlik, liderlik, bağımsızlık ve kaygı düzeyleri açısından da geniş aile çocukları ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Ancak bu araştırmalara bakarak her çocuğun nasıl bir karaktere sahip olacağını söylemek olanaksızdır. Çocukların mizaçları büyük farklılık gösterir. Örneğin, bazıları utangaçtır, bazıları kendilerine güvenlidir. Ayrıca bazı evler kalabalık olmadığı halde gürültü olabileceği gibi bazı kalabalık evler de sessiz olabilir. Bu yüzden bireylerin kardeş sayısı ile proaktif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı ve kaçınma başa çıkma beceri düzeyleri ilişkili değildir..

Denence 1.c. de ise yüksek gelire sahip olan bireylerin proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı, ve kaçınma başa çıkma becerilerinin, düşük gelire sahip olanlara göre daha yüksek olacağı varsayılmıştır. Ancak yapılan araştırma bu denenceyi desteklememiştir. Proaktif kişiliğin sonucu olan proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı, ve kaçınma başa çıkma becerileri sonradan kazanılmış kişilik özelliklerdir. Bu kazanımların elde edilmesinde bireylerin ekonomik durumu etkili değildir. Yapılan araştırmalar kişilik farklılıklarının istatistiksel açıdan bireylerin gelir düzeylerinin farklılığı ile açıklanamadığını ortaya koymuştur. Aynı aileden olan bireylerin aynı gelir düzeyine sahip olmalarına rağmen olayları

algılayışı, sosyal tutumları, problemlerle başa çıkma becerilerinin farklılık göstermesi bu bilgiyi desteklemektedir.

Denence 1.d. de bireylerin proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı, ve kaçınma başa çıkma becerileri büyüdüğü yerleşim yerine göre değişeceği ifade edilmiştir. Kırsal ve kentsel yerleşim alanlarında üretim biçimi, hayat tarzı, gelenek ve göreneklerin yarattığı farklılığın, başa çıkma becerisi üzerinde etkileri olacağı düşünülmüştür. Ancak yapılan araştırmada bu denenceyi destekler nitelikte bir bulgu elde edilememiştir. Bireyler yaşadıkları bölgede o bölgenin gerektirdiklerini karşılar tutum sergilemektedir. Köy, kasaba, ilçe ya da il her yerleşim yerinin yaşam koşulları ve bireyin karşılaştığı problemler farklıdır. Bireyler bu koşullara uyum sağlamak ve problemlerle başa çıkmak durumundadır. Yerleşim yerleri ve karşılaşılan sorunlar farklılaşsa da kırsal bölgede yaşayan bireyler de bunlarla proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal destek arayışı ve kaçınma başa çıkma becerilerini kentte yaşayan bireyler kadar kullanmaktadır. Bu yüzden bireylerin büyüdüğü yerleşim yeri ile başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Denence 2.a., bireylerin proaktif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki olacağını belirtmektedir. Yapılan araştırmada, bu denenceyi destekleyerek, benlik saygısı ile bireylerin proaktif başa çıkma beceri düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Proaktif başa çıkma becerisi sorumluk almayı, problemi fark edip, çözmek için uygun hamleler yapabilmeyi, gerektiğinde riske atılabilmeyi gerektirir. Bireylerin bunu gerçekleştirebilmesi ise onların kendini tanıması, yapabileceklerinin farkına varması, özüne güvenmesi yani yüksek benlik saygısına sahip olması ile mümkündür. Çeşitli araştırmalar benlik saygısının başa çıkma stratejisinin önemli bir değişkeni olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmalar yüksek benlik saygısına sahip adölesanların düşük benlik saygısına sahip olanlara göre sorunlarla daha iyi başa çıktıklarını göstermektedir. Başa çıkma stratejileri ve benlik saygısında ırksal farklılıklar 7-12. sınıflardaki 361 erkek ve kız adölesan üzerinde incelenmiştir. Adölesanların başa çıkma stratejilerinde ırksal farklılıklarla ilgili çoklu varyans analizleri, duyguları açığa vurma, farklılık arama, kendine güvenin gelişimi, sorunlardan kaçınma, manevi destek arama, yakın arkadaş, arzulanan faaliyetler, aile

sorunları ve gevşeme değişkenlerini Kafkas adölesanlara göre daha fazla kullanmaktadır. Benlik saygısı yüksek bireylerin sorunlarla daha iyi baş ettiği tespit edilmiştir. Ancak buna rağmen benlik saygısı ile başa çıkma stratejileri arasında ırksal farklılıklar açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (Moos, 1990).

Kaya (1992), tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerin algıladıkları problem çözme beceri düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri, benlik değerlerinin sürekliliği düzeyleri, depresif duygulanım düzeyleri, insanlara güven duyma düzeyleri, eleştiriye duyarlılık düzeyleri, psikosomatik belirti düzeyleri ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri arasında önemli ilişki bulunmuştur. Ayrıca problem çözme becerisini en iyi yordayan değişkenler olarak ta benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, insanlara güven duyma ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar sonucunda, bireyin kendisine ait olumlu algısı başa çıkma becerileri düzeyini pozitif yönde etkilediğini tespit edilmiştir.

Denence 2.b. reflektif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olacağı belirtilmektedir. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular bu denenceyi desteklemektedir. Reflektif başa çıkma becerisi gelişmiş olan bireyler, problemleri fark eder, anlar ve sistematik bir şekilde düşünerek çözüme ulaşmanın yollarını arar ve problemi ortadan kaldırmaya çalışır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler de probleminden kaçarak değil onlarla yüzleşerek, problemi mevcut durum içinde algılar, değerlendirir ve çözüm için yeteneklerini kullanır. Dolayısıyla, benlik saygısı ile bireylerin reflektif başa çıkma beceri düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

Denence 2.c. bireylerin stratejik planlama becerileri ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olacağı belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular denenceyi desteklemektedir. Stratejik planlama becerisine sahip olan birey, hedeflerini belirler ve yeteneklerini değerlendirerek, gerekli kaynak ve eylemleri hedeflerine ulaşmak için organize eder. Bireyin sahip olduğu yetenekleri, kaynakları kullanabilmesi ise benlik saygısı ile ilişkilidir. Bireyin özgüvenin yüksek olması hedeflerini gerçekleştirmesini sağlar.

Denence 2.d. bireylerin önleyici baş etme becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif ilişki olacağı öne sürmektedir. Birey, gelecekteki bütün plan ve gereksinimlerden



sorumluluğunu yüklenir, kendi gereksinim ve duygularının farkında olmayı sürdürüp ve üzerlerinde kontrol sağlar. Sorunların ortaya çıkışını azaltmaya yöneliktir. Risk etmenlerini azaltıp, koruyucu etmenleri arttırmaya yönelik çalışmadır. Sistemik ve programlı bir çalışmadır. Düşük benlik saygısı olan birey, başarı ve başarısızlıklarının nedenini çevresel etkenlere bağlar. Yaşamlarının sorumluluğunu üstelenmeyerek, bundan kaçmaya çalışırlar. Dolayısıyla kendine güvenini ve başarılı olma şansını azaltır. Kendine güvenini kaybetmiş bireylerin yeni stratejiler geliştirmesi, inisiyatif alması oldukça zordur. Bu gerçekte benlik saygısı ile önleyici başa çıkma becerisi arasında pozitif ilişki olduğu denencesini doğrulamaktadır.

Denence2.e., bireylerin aracı-duygusal destek arayışı ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olacağını belirtmektedir. Araştırmalardan elde edilen bulgular denenceyi desteklemektedir. Aracı- duygusal destek arayışı içine giren birey, bir problemle karşı karşıya geldiğinde, çevresindekilerin konuyla ilgili düşüncelerini öğrenerek, onlarında işin içine girmesi sağlar. Böylelikle bireyin sevildiğini ve insan olarak değerli bulunduğunu hisseder. Benlik saygısının yüksek olmasını etkileyen en önemli etmende sevilme, başkaları tarafından değerli bulunmak olduğundan aracı-duygusal-sosyal destek arayışı ile pozitif ilişki olmasını açıklamaktadır.

Denence 2.f. de kaçınma başa çıkma mekanizmasını yoğun olarak kullanılması ile benlik saygısı arasında negatif ilişki olacağı ifade edilmiştir. Kaçınma başa çıkma mekanizmasını sıklıkla kullanan bireyler problemden bilinçli olarak uzaklaşmaya çalışır, problemi görmezlikten gelerek kendisini rahatsız edici duygu ve düşüncelerinden bu yolla kaçarlara. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, potansiyellerinin farkında olduklarından, sorunlardan kaçmak yerine, onlarla yüzleşerek, sorumluluk alır ve uygun çözümler bulmaya çalışır. Bu durum kaçınma başa çıkma mekanizmasını yoğun olarak kullanılması ile benlik saygısı arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, proaktif kişilik yapısının incelenmesi, proaktif kişiliğe sahip olan bireylerin kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve problemlerle başa çıkma yöntemleri araştırılarak proaktivite ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, bu bölümde proaktif başa çıkma becerisi ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenerek, elde edilen bulgulara dayalı olarak varılan sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusundaki önerilere yer verilmiştir.

Elde edilen bulguya göre bireylerin proaktif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda bireylerin proaktif başa çıkma ve onun alt boyutları olan reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı duygusal destek arayışı ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kaçınma başa çıkma mekanizmasının kullanılması ile benlik saygısı arasında ise negatif ilişki olduğu saptanmıştır.

Bir başka bulguya göre cinsiyet ile bireylerin proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı duygusal destek arayışı, kaçınma başa çıkma beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yani bireylerin cinsiyetlerinin proaktif başa çıkma ve alt boyutları üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri ise, kardeş sayısına göre bireylerin proaktif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı duygusal destek arayışı ve kaçınma başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunmamasıdır. Ancak, reflektif başa çıkma ile kardeş sayısı üç olan bireyler arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bireylerin kardeş sayısının reflektif başa çıkma dışındaki proaktif başa çıkma envanterinin alt boyutları üzerinde bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Diğer bir sonuca göre, bireylerin ekonomik düzeyleri ile proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı duygusal destek arayışı ve kaçınma başa çıkma beceri düzeylerinde anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bireylerin ekonomik durumunun proaktif başa çıkma ve alt boyutları üzerinde etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır.

Başka bir bulguya göre, bireylerin büyüdüğü yerin proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı duygusal destek arayışı, kaçınma başa çıkma ve düzeylerinde anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bireylerin yaşadığı coğrafi bölgenin proaktif başa çıkma ve alt boyutları üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bir bulguya göre, proaktif başa çıkma ve onun alt boyutları olarak ele aldığımız başa çıkma stratejileri sonradan edinilen ve yalnızca bireyin kendi isteği ile geliştirebileceği kazanımlardır. Dolayısıyla bu kazanımlara sahip olmak çevresel koşullardan çok fazla etkilenmez. Kaçınma başa çıkma dışındaki diğer başa çıkma becerilerinin tümü bireyin gelişimini, potansiyellerini fark etmesini, aktif olarak yaşamda rol almasını ve böylelikle de yaşamını kalitelendirmesini sağlar.

Yapılan araştırmada, bireylerin proaktif başa çıkma, reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma, aracı-duygusal deyssek arayışı ve kaçınma başa çıkma beceri düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

Buna göre, bireylerin proaktif başa çıkma beceri düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Olumlu bir kişilik özelliği olarak görülen proaktif başa çıkma ve onun alt boyutları reflektif başa çıkma, stratejik planlama, önleyici başa çıkma ve aracı duygusal destek arayışı beceri düzeyi ile bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında da anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak, proaktif başa çıkmanın diğer bir alt boyutu olan kaçınma başa çıkma ise benlik saygısı ile ters ilişkilidir. Yani, kaçınma başa çıkma mekanizmasını kullanılması ile benlik saygısı arasında negatif ilişki vardır. Diğer bir deyişle, benlik saygısı düşük olan bireyler kaçınma başa çıkma mekanizmasını benlik saygısı yüksek olan bireylerden daha sık kullanırlar.

Gelecek araştırmalar ile ilgili öneriler şunlardır:

Proaktif kişiliğin bireyin yaşamına sağladığı katkı düşünülecek olursa, bu kişiliğin oluşumunu etkileyen etmenlerle ilgili çalışmalar yapılabilir.

Proaktif kişilik ve iş başarısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla proaktif kişiliğin, iş yaşantısındaki rolünü inceleyen araştırmalar yapılabilir. Proaktif kişiliğin birey tarafından geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

ABACI, Ramazan (2001), **Öğretmenlerin İlgi Alanı Ve Etki Alanı Alışkanlıkları Ölçeği**.

ACAR, N. V. ve WHIRTER J. (1998), **Ergen ve Çocukla İletişim**, US-A Yayıncılık, Ankara.

ADDINGTON, J. Ensign (2001), **%100 Düşünce Gücü**, Akaşa Yayınları,. İstanbul.

AKBULUT,AYSEL (2001), **Öğretmenlerin Etki Ve İlgi Alanı Alışkanlıkları İle Tükenmişlik Düzeyleri Ve Serbest Zamanlarda Yaşanılan Duygular Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

AKMAN, Yasemin (2001), **Gelişim ve Öğrenme**, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

ANKAY, Aydın (1992), **Eğitim Psikolojisine Giriş**, Turhan Kitabevi, Ankara

ANTONACOPOULOU, Elena and KANDAMPULLY, Jay (2000), "**Alchemy: The Transformation To Service Excellence**", The Learning Organization, Vol. 7 No. 1, pp. 13-22.

ASHFORD, S. J., & BLACK, J. S. (1996), "**Proactivity during organizational entry: The role of desire for control.**" Journal of Applied Psychology, Vol. 81, 199-214.

BACANLI, Hasan (2001), **Gelişim ve Öğrenme**, Nobel Yayıncılık,. Ankara

BAKIM Bahadır,(2006), "**Savunma Mekanizmaları**"

<http://www.psikiyatrist.net/hafta11.htm>

BAKIRCIOĞLU, Rasim (1994), **İlköğretim, Ortaöğretim ve Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Turhan basımevi, Ankara

BALTAŞ, Acar, “**İnsanları Etkilemek**”, Activeline Gazetesi No:35, [http://www.makalem.com/Search/ArticleDetails.asp?nARTICLE\\_id=2371](http://www.makalem.com/Search/ArticleDetails.asp?nARTICLE_id=2371).(01.Şubat 2003)

BALTAŞ,Acar(2004)“**Liderlikte Yeni Eğilimler**”, <http://www.baltas-baltas.com>, 26.03.2004.

BALTAŞ,Acar (2005), “**Girişimciliğin Ardındaki İnsan Profili**”,

<http://www.baltas-baltas.com> 04/08/2005

BATEMAN, T. S. VE CRANT, M. (1993), “**The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates**, Journal of Organizational Behavior, Vo.14, 103-118.

BAYMUR, Feriha (1994), **Genel Psikoloji**, İnkilap Kitabevi, İstanbul.

BRANDTSTADTER , Jochen. ve WENTURA, Dirk (1995), **Adjustment to shifting possibility frontiers in later life: Complementary adaptive modes**, In R. A. Dixon & L. Backman (Eds.), Psychological Compensation: Managing Losses And Promoting Gains. Hillsdale, NJ: Erlbaum

BROOKOVER William. B. (1964) **Self Concept of ability and school achievement II: Improving academic achievement through students’ self -concept enhancement**, U. S. Office of Education, Research and Publications, Michigan State University.

BROOKOVER, William B., THOMAS, Sale ve PATERSON, Arthur (1964), “**Self-concept of ability and school achievement**”. Sociology of Education, Vol.37, PP.271-278.

CAMPBELL, Dan J. (2000), “**The proactive employee: managing workplace initiative**”, Academy of Management Executive, Vol.14, 52-66,.

CAPLAN, Gerald, ve KILLILEA, Marie (1976), **Support Systems and Mutual Help**, Grune and Stratton.of Manage, New York.

- CEVİZCİ, A. (2000), **Felsefe Terimleri Sözlüğü**, İstanbul, Paradigma Yayınları.
- CHAN, David, 2005, “**Interactive effects od situational judgement effectiveness and proactive personality on work perceptions and work outcomes**”, *SMU Knowledge Hub*, Oct No. 5
- COOPERSMITH, S., (1991), **The SEI- Self Esteem Inventories**, Palo Alto: Consulting Psychologist Press
- COVEY, R.Stephen. (1998), **Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**, Çev: Gönül Suveren-Osman Deniztekin, Varlık Yayınları, İstanbul.
- COVEY, R.Stephen. (1998), **Önemli İşlere Öncelik**, Çev. Osman Deniztekin, Varlık Yayınları, İstanbul.
- CONNOLLY M, O’Neill J. (1999), “Teaching a research-based approach to the management of breathlessness in patients with lung cancer”, *Eur J Cancer Care*, 8(1):30-36
- CRANT, Michael (1995). “**The proactive personality scale and objective job performance among real estate agents**”, *Journal of Applied Psychology*, Vol:80, 532-537.
- CRANT, J. Michael (1996), “**The Proactive Personality Scale as a Predictor of Entrepreneurial Intentions**” , *Journal of Small Business Management*, Vol 34(3), 42-49.
- CRANT, Michael (2000). “**Proactive Behavior in Organizations**”, *Journal of Management*, Vol. 26, 435-462. Coaching For Success, Inc. (2006), “**Proactive people make most cash**”, <http://www.coach.net/assess13.htm>
- ÇALIŞKUR, Ayşem (1996), (Tevrüz Suna’dan aktaran), “**Stres Ve Tükenmişlik**” Türk Psikologlar Derneği Yayınları, İstanbul  
[http://www.maltepe.edu.tr/05\\_haber/reh\\_sempozyum/aysem\\_caliskur.doc](http://www.maltepe.edu.tr/05_haber/reh_sempozyum/aysem_caliskur.doc).

ÇUHADAROĞLU Füsün (1986), “**Adölesanlarda Benlik Saygısı**”, Uzmanlık tezi. Ankara.

ÇÜÇEN, Kadir. (1997), **Heidegger’de Varlık Ve Zaman**, Asa Kitabevi, Bursa

DEWEY, John, (1933), **How We Think**, Heath And Co., New York.

DÖKMEN, Üstün. (2000), **Varolmak, Gelişmek Ve Uzlaşmak**, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

DUYAN, Veli (19??), “**Hiv/Aids Hastalığının Sosyal Boyutu**”, Hacettepe Üniversitesi Yayınları

EKİZ, Durmuş (2003), “**Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretmen Eğitimindeki Modeller Hakkında Düşünceleri**” Milli Eğitim Dergisi, Sayı158, <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/158/ekiz.htm>. Bahar,2003.

FİLİZ, Atilla (2003), “**Yönetim Sistemleri**”, Kaynak Elektrik Dergisi, Sayı 172' Augustos 2003. [http://www.bilgiyonetimi.org/cm/pages/mkl\\_gos.php?nt=510](http://www.bilgiyonetimi.org/cm/pages/mkl_gos.php?nt=510).

FOLKMAN, Suzan (1984), “**Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis**”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 46, 839-852

FRESE, Michael., KRING, Wolfgang., SOOSE, Andrea., & ZEMPEL, Jeannette (1996), “**Personal initiative at work: Differences between East and West Germany**”, Academy of Management Journal, Vol. 39 (1), 37-63.

FRESE, Michael., KRING, Wolfgang., SOOSE, Andrea. ve ZEMPEL, Jeannette (1996), “**Unidimensionality of Abbreviated Proactive Personality Scales across Cultures**”, Academy of Management Journal, Vol. 41 , 40-59.

GLASSER, William. (1999), **Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi Ve Seçim Teorisi**, Çev: Müge İzmirli, Hayat Yayınları, İstanbul.

GLASSER, William. (1999), “**Reality Therapy And Choice Theory**”,

[http:// www.wgalsserinst.com](http://www.wgalsserinst.com)> (20.10.2000)

GÜLERTAN, İlhan, (2003) “**Siz Nasıl İsterseniz Öyle Olacak**” Vision Europe Bülten, Sayı.0015 <http://www.visioneurope.com.tr/bultenarsiv.asp?bno=51> (20.10.2003).

GREENGLASS, Ester; SCHWARZER, Ralf; DAGMARA, Jakubiec; FİKSENBAUM, Lisa; TABERT, Steffen. (1999), “**The Proactive Coping Inventory (PCI): a Multimentional Research Instrument**”, Paper Presented At The 20th International Conference Of Stress And Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland.

GREENGLASS, Ester (2001), “**Proactive Coping, Work Stres And Burnout**”, Stresa News, Vol.13 No.2 April 2001.

HEPPNER, P. Krauskopf, K. “ **An Infromation Processing Apporach to Personal Problem Solving**”, The Counseling Psychologist. Vol:15, 1987. (ss- 34-37)

İNSAN KAYNAKLARI (2003), “**İnsan Kaynaklarında Stratejik Planlama**”, <http://www.insankaynaklari.com/cn/ContentBody.asp?BodyID=1372>. 12.06.2003

İNSAN KAYNAKLARI (2005), “**Çatışmayı Çözmek Mi; Halının Altına Süpürmek Mi?**”, <http://www.insankaynaklari.com/cn/contentbody.asp?Bodyid=5089> 29.09.2005.

JAMES, William (1890), **The Principles of Psychology**, Harvard University Press, Cambridge, MA.

KAPTAN, S. (1998), **Bilimsel Araştırmalar ve İstatistik Teknikleri**, Tekışık Web Ofset, Ankara.

KARASAR, Niyazi, (2001). “**Araştırmalarda Rapor Hazırlama**” ,

KAYA, N. (1992), **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Benlik Saygıları arasındaki İlişkiler**, Yayınlanmamış Master Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.. S. 118-119

KULAKSIZOĞLU, Adnan (1998), (Süleyman ÖZOĞLU’ndan aktaran), **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, Ankara



- KULAKSIZOĞLU, Adnan (2000), **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, Ankara
- KUZGUN, Yıldız (1997), **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, ÖSYM Yayınları, Ankara. KUZGUN, Yıldız (2002), **İlköğretimde Rehberlik**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- MASLOW, Abraham (1964), **Toward a Psychology of Being**, N.Y: Van Nostrand Reinshold
- MOOS, RH., (1987) “**Personal and contextual determinants of coping strategies**”, J Pers Social Psychology.
- MOTİVASYONCU (2005), “**Kişisel Gelişim ve Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı**”  
[Http://www.motivasyoncu.com/mod.php?mod=userpage&menu=401&page\\_id=76](http://www.motivasyoncu.com/mod.php?mod=userpage&menu=401&page_id=76)
- PARKER, S.K. ve SPRIGG, C.A., (1999), “**Minimising strain and maximising learning: the role of job demands, job control and proactive personality**”, Journal of Applied Psychology, 84 (6), pp. 925-939.
- PATTERSON, C. H. (1973), **Theories Of Counselling And Psychotherapy**, Harper And Row Publishes, U.S.A.
- ROGHA. (1999), “**Reality Therapy And Choice Theory**”, < <http://www.angelfire.com/ab/brightminds/index.html>>
- ROSENBERG, M. (1965). **Society And The Adolescent Self-İmage**, NJ: Princeton University Pres, Princeton.
- SALGIN, Ayşegül(2005). “**Kardeşsiz çocuklara paylaşmayı ve beklemeyi aile öğretmeli**”.<http://www.zaman.com.tr/?hn199549&bl=kadınaile&trh=20050807-62k>. 19.04.2006.
- SCHÖN, D. A. (1987), **Educating the Reflective Practitioner: Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions**, Basic Books, New York.

SCHWARZER, Ralf. (1999), “**Proactive Coping Theory**”, Paper Presented At The 20th International Conference Of The Stress And Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland.

SCHWARZER, Ralf (1999), “**Teachers Proactive Attitude**”, Emprische Padagogik, <<http://www.userpage.fu-berlin.de/health/preprint.html>>

SCHWARZER, Ralf (1999), “**The Proactive Coping Inventory A Multidimensional Research Instrument**”, 20<sup>th</sup> International Conference Of The Stress And Anxiety Research Society, Cracow, Poland, 12-14,1999

SEIBERT, S. E., CRANT, M., KRAIMER, M. L. (1999), “**Proactive Personality and Career Success**” , *Journal of Applied Psychology*, Vol. 84, 416-427 ,

SEKMAN, Mümin (2000), “**İnsanları Başarıya Kışkırtıyoruz!**” <http://www.zaman.com.tr>, (15.06.2000).

SKIRBLE, Rosanne, ARDITTI Avi (1999) – “Microsoft Encarta World English Dictionary (North American Edition)”, <http://dictionary.msn.com/>

TAŞ, Yeşim, SAKARYA Sevda (19??), (Gary Ginter’dan aktaran), “**Stress Management**”, Bilkent Üniversitesi Yayını, Ankara , <http://www.ogdm@bilkent.edu>

TUFAN, Beril (1994), “**Göçmen İşçilerde İş Kazaları**”, Sosyal Sigortalar Kurumu Genel Müdürlüğü, Ankara.

THOREAU, Henry David., “**Destiny You Are IN Control**” <http://www.geocities.com/thengineer15/maslow4.html> (29.10.2000)

TURNER, E. Jonathan (2003), **Proactive Personality And The Big Five As Predictors of Motivation to Learn**”, Doctor These, Old Dominion University, Norfolk, VA.

YAVUZER, Haluk (2003), **Okul Çağı Çocuğu.İstanbul**, Remzi Kitabevi. Ankara

Yapı Kredi Bankası (19??), “**Stratejik Plan Oluşturma**”,  
[Http://www.ykb.com/tr/isletme/stratejik\\_plan\\_olusturma.shtml](http://www.ykb.com/tr/isletme/stratejik_plan_olusturma.shtml)

YÖRÜKOĞOLU, Atalay (1985), “**Gençlik Çağı**”, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,  
Ankara. Sayı.127.

Webster's Medical Dictionary (2002), A Service Of The U.S. National Library of  
Medicine, National Institutes Of Health,  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/mplusdictionary.html>

## EKLER

Ek 1:

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. İsim ve numara gibi sizi tanıtıcı bilgileri **vermeden** formda bulunan **tüm soruları** doğru ve samimi bir şekilde doldurmanız araştırmanın geğerliğini yükseltecektir.

Katkılarınız için teşekkürler.

Rüveyda GÜLER ŞAHİN

1. Cinsiyetiniz : Erkek ( ) Bayan ( )
2. Yaş :
3. Siz dahil kaç kardeşsiniz?
  - a.) tek çocuk
  - b.) iki kardeş
  - c.) üç kardeş
  - d.) dört kardeş
  - e.) beş ve üzeri
4. Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?
  - a.) yetersiz
  - b.) orta düzeyde
  - c.) iyi
- 5.) Yaşamınızın çoğunu nerede geğirdiniz?
  - a.) Köy
  - b.) Kasaba
  - c.) Şehir
  - d.) Yurtdışı

Ek 2:

PROAKTİF BAŞA ÇIKMA ENVANTERİ

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun ve size en uygun şıkkı işaretleyin (x). Doğru yada yanlış cevap yoktur. Her hangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı veriniz.	Tamamen Uygun	Uygun	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
1. Sorumluluk alan bir insanım.				
2. Bir hedefe ulaştıktan sonra, ulaşılması daha güç olan başka bir hedef ararım.				
3. Mücadeleyi ve zoru başarmayı severim				
4. Hayallerimi gözümde canlandırırım ve onları elde etmeye çalışırım.				
5. Sayısız engelle karşılaşsam da genelde istediğimi elde ederim.				
6. Başarılı olmak için tam olarak neye ihtiyacım olduğunu belirlerim.				
7. Her zaman engellerin üstesinden gelmek için bir yol bulmaya çalışırım,hiçbir şey beni durduramaz.				
8. Engelleri, olumlu tecrübelere dönüştürürüm				
9. Bir sorunla karşılaştığım zaman, onu çözmek için sorumluluk alırım.				
10. Kendimi güç sorunların üstesinden gelirken hayal ederim.				
11. Kendimi farklı sonlara hazırlamak için kafamda değişik senaryolar oluştururum.				
12. Bir sorunun üstesinden, gerçekçi çözüm yollarını düşünerek gelirim.				
13. İş arkadaşlarım, okul arkadaşlarım veya ailemle bir sorunum olduğunda, önceden bu sorunla başarılı bir şekilde nasıl başa çıkacağımı düşünürüm.				
14. Zor bir sorunla uğraşmaya başlamadan, kafamda başarıyla biten senaryolar hayal ederim.				
15. Bir problemle yüzleşmeden önce kendimi o problemi çözerken düşünürüm.				

16. Is arkadaşlarım, okul arkadaşlarım veya ailemle ciddi yanlış anlaşmalar olduğunda, bu sorunu onlarla nasıl çözeceğimle ilgili kafamda önceden pratik yaparım.				
17. Bir sorunu ele almadan önce, olası bütün sonuçlarını düşünürüm.				
18. Çoğunlukla, zor sorunları, basa çıkılabilecek minik parçalara ayırmanın yollarını bulurum.				
19. Bir plan yaparım ve o planı uygularım.				
20. Problemleri küçük parçalara bölerim ve her parçayı ayrı seferde ele alırım.				
21. Liste yaparım ve öncelikle listedeki en önemli maddelere yoğunlaşmaya çalışırım.				
22. Gelecekte karşılaştığım olası durumlar için plan yaparım.				
23. Kazandığım her kuruşu harcamaktansa, zor günler için para biriktiririm.				
24. Olumsuz olaylar için hazırlıklıyım.				
25. Felaket kapıyı çalmadan, kendimi sonuçlarına hazırlarım.				
26. Harekete geçmeden önce, bir durumu değiştirmek için gerekli stratejileri planlarım.				
27. İşsiz kalma riskine karşı kendimi garantiye almak için, işle ilgili becerilerimi geliştiririm.				
28. Ailemi gelecekte olumsuzluklardan korumak için, onların iyi durumda olmalarını garantilerim.				
29. Tehlikeli durumlarla karşı karşıya kalmamak için önceden düşünürüm.				
30. Yaslandığımda yoksul kalmamak için paramı iyi değerlendiririm.				
31. Sorunlarımı çözerken, başkalarının önerileri yararlı olabilir.				
32. Arkadaşlarımdan fikirlerini almak için, onlara bende stres yaratan şeylerden bahsederim.				

33. Başkalarından edindiğim bilgiler, çoğunlukla sorunlarımla basa çıkmamda yardımcı oldu.				
34. Sorunlarıma çözüm bulurken yardım için kimleri arayabileceğimi biliyorum.				
35. Başkalarına, benim yerimde olsalardı ne yaparlardı, diye sorarım.				
36. Başkalarıyla konuşmak gerçekten ise yarayabilir, çünkü soruna başka acılardan bakmayı sağlar.				
37. Bir sorun beni bunaltmadan önce, o konuda konuşmak için bir arkadaşımı ararım.				
38. Başım derde girdiğinde, genelde başkalarının yardımıyla isin içinden çıkabilirim.				
39. Kendimi bunalımda hissettiğimde kimi ararsam kendimi iyi hissetmemi sağlar, biliyorum.				
40. Başkaları, kendimi önemsenmiş hissetmeme yardımcı oluyor.				
41. Her şey ters gittiğinde kime güvenebileceğimi biliyorum.				
42. Kendimi bunalımda hissettiğimde, dışarı çıkar ve başkalarıyla konuşurum.				
43. Yakın, sıcak ilişkiler kurmak ve bunları sürdürmek için duygularımı başkalarına acarım.				
44. Bir sorunum olduğunda, onu bir süre için göz ardı ederim.				
45. Bir sorunu halledilmesi çok güç bulduğumda, bir kenara koyarım ve onunla basa çıkmaya hazır				
46. Bir sorunum olduğunda onu düşünmeyi ertelerim.				

Ek 3:

### BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kendileriyle ilgili düşünce ve duygularını ifade eden cümleler yer almaktadır. Bu ifadelerin size uygun oluş derecesine göre “**Tamamen uygun**”, “**Uygun**”, “**Uygun değil**”, “**Hiç uygun değil**” seçeneklerinden birisini işaretleyiniz.

		Tamamen Uygun	Uygun	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
1.	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2.	Bazı olumsuz özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3.	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4.	Bende diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5.	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6.	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7.	Genel olarak kendimden memnunum.				
8.	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9.	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum				
10.	Bazen kendimin hiçte yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				



## ÖZGEÇMİŞ

Rüveyda GÜLER ŞAHİN, 31.12.1979 tarihinde Bursa'da doğdu. İlkokulu Mithat Paşa İlkokulunda, orta ve lise eğitimini Bursa Kız Lisesi'nde tamamladı. 1997 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İngilizce Öğretmenliği Bölümü'nde üniversite eğitimine başladı. 2003 yılında mezun oldu. 2003–2004 eğitim - öğretim yılında Erenler Yunus Emre Çok Programlı Lisesi'nde İngilizce öğretmeni olarak göreve başladı. 2006–2007 Eğitim-Öğretim yılında Nilüfer Görükle Çok Programlı Lisesi'ne atanmış olup halen görevine burada devam etmektedir.

2003– 2004 Eğitim-Öğretim yılında Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalında Yüksek Lisans yapmaya başladı.