

**T.C.
İSTABUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA
ÇIKMA DAVRANIŞLARININ ÖZ YETERLİK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Baran KAYA

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre TAN

İstanbul - 2021

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Baran KAYA

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Davranışlarının
Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 04.03.2021

Sayfa Sayısı : 89

Tez Danışmanı : Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN

Dizin Terimleri : Stres, Başa Çıkma, Öz yeterlik

Türkçe Özet : Bu araştırma stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni öz yeterlik, bağımsız değişkeni ise stresle başa çıkma tarzlarıdır. Araştırma kapsamında psikoloji bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma ve öz yeterlik algılarının, cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik düzey değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu psikoloji bölümünde okuyan 241 lisans ve lisansüstü öğrencilerinden oluşmaktadır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası
Baran KAYA

**T.C.
İSTABUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNDE STRESLE BAŞA
ÇIKMA DAVRANIŞLARININ ÖZ YETERLİK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Baran KAYA

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Recep Emre TAN

İstanbul - 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Baran KAYA

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Baran Kaya'nın "Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN

(Danışman)

Üye

İmza

Dr.Öğr.Üyesi Hanife Yılmaz ÇENGEL

Üye

İmza

Dr.Öğr.Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof.Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni öz yeterlik, bağımsız değişkeni ise stresle başa çıkma tarzlarıdır. Araştırma kapsamında psikoloji bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma ve öz yeterlik algılarının, cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik düzey değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu psikoloji bölümünde okuyan lisans ve lisansüstü öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya, 164'ü (%68) kadın ve 77'si (%32) erkek olmak üzere toplam 241 öğrenci katılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” (EK-A) kullanılmıştır. Ayrıca öz yeterliğin ne derece yordadığını belirlemek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” (EK-B) ve “Genel Öz Yeterlik Ölçeği” (EK-C) kullanılmıştır. Stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği ne derece yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($R=0.592$; $R^2=0.350$; $F=24.561$; $p<.001$). Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımın öz yeterlik üzerine anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının ve öz yeterliklerinin cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik düzey değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda stresle başa çıkma ile cinsiyet ve eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşımın kadınlar arasında daha sık kullanıldığı; lisans mezunlarının ise çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandığı görülmüştür. Ekonomik düzey ve stresle başa çıkma tarzları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öz yeterlik ile ise cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Başa Çıkma, Öz yeterlik

SUMMARY

This research was carried out to determine to what extent the styles of coping with stress predicted self-understanding. The dependent variable of the research is self-efficacy and the independent variable is the style of coping with stress. Within the scope of the research, it was also examined whether the psychology students' perceptions of coping with stress and self-efficacy differ significantly in terms of gender, educational status and economic level variables. The participant group of the research consists of undergraduate and graduate students studying in the psychology department. A total of 241 students of which 164 (68%) female and 77 (32%) male participated in the study. The research was carried out with the relational scanning model, one of the general scanning models. As a data collection tool, the "Personal Information Form" (APPENDIX-A) was used to collect the demographic information of the students. In addition the "Coping Styles Scale" (APPENDIX -B) and "General Self-Efficacy Scale" (APPENDIX -C) forms were used to collect data regarding ones understandig of the concept of self-efficacy. Regression analysis was conducted to determine to what extent the styles of coping with stress predicted self-efficacy. Result of the analysis state that the styles of coping with stress significantly predicted self-efficacy ($R = 0.592$; $R^2 = 0.350$; $F = 24.561$; $p < .001$). It was found that the self-confident approach, one of the styles of coping with stress, had a significant effect on self-efficacy. Independent groups T-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether students' styles of coping with stress and their self-efficacy differ significantly in contrast to gender, educational status and economic level variables. As a result of the study, it was found that there is a significant difference between coping with stress and gender and educational status. Seeking social support and the helpless approach are used more frequently among women; It was observed that undergraduate and graduates used the desperate approach more often. It was observed that there was no significant difference between economic level and coping styles. Also, there were no significant differences found within self-efficacy regardless of gender, education and economic level variables.

Keywords: Stress, Coping, Self-efficacy

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ	vii
ÖN SÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Kuramsal Çerçeve	7
1.1.1. Stres	7
1.1.2. Stresin Belirtileri.....	10
1.1.3. Kuramsal Açıdan Stres	12
1.1.3.1. Biyolojik Kuramlar Açısından Stres	12
1.1.3.2. Sosyal Kuramlar Açısından Stres	13
1.1.3.3. Psikolojik Kuramlar Açısından Stres	14
1.1.4. Stres Kaynakları.....	15
1.1.5. Stresle Başa Çıkma	17
1.1.5.1. Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları.....	18
1.1.5.2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	19
1.1.5.3. Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler	19
1.1.6. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar	21
1.2. Öz Yeterlik Algısı	23
1.2.1. Öz Yeterlik Algısının Gelişimi	26
1.2.2. Öz Yeterlik Algısını Etkileyen Faktörler.....	28
1.2.3. Öz Yeterlik Kaynakları	29
1.2.3.1. Doğrudan Yaşantılar	30
1.2.3.2. Başkalarının Deneyimleri.....	30
1.2.3.3. Sözel İkna.....	31

1.2.3.4. Fiziksel Ve Psikolojik Durum.....	31
1.2.4. Öz Yeterlik Süreçleri	31
1.2.5. Öz Yeterlik Algısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	33

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	37
2.2. Araştırma Grubu.....	37
2.3. Veri Toplama Araçları.....	38
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	39
2.3.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği	39
2.4. Verilerin Toplanması Ve Analizi	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Stresle Başa Çıkma ve Öz Yeterlik Algısına Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	42
3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Öz Yeterliği Yordamasına Yönelik Bulgular	44
3.3. Demografik Değişkenlerin Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	45
3.3.1. Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tarzları	45
3.3.2. Eğitim Durumuna Göre Başa Çıkma Tarzları	46
3.3.3. Ekonomik Düzeye Göre Başa Çıkma Tarzları	46
3.4. Demografik Değişkenlerin Öz Yeterlik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular	48
3.4.1. Cinsiyete Göre Öz Yeterlik.....	48
3.4.2. Eğitim Durumuna Göre Öz Yeterlik.....	48
3.4.3. Ekonomik Düzeye Göre Öz Yeterlik.....	49

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA VE YORUM

4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Öz Yeterliği Yordamasına Yönelik Tartışma Ve Yorum.....	51
---	----

4.2. Demografik Değişkenlerin Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum.....	52
4.3. Demografik Değişkenlerin Öz Yeterlik Algısı Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma Ve Yorum.....	54
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
KAYNAKLAR	58
EKLER.....	71
ÖZGEÇMİŞ.....	75



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerleri	38
Tablo 2. Değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerleri.....	41
Tablo 3. Değişkenlere ait betimsel istatistikler	42
Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonuçları	43
Tablo 5. Öz yeterliğin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi	44
Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (stresle başa çıkma tarzları).....	45
Tablo 7. Eğitim durumuna göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (stresle başa çıkma tarzları)	46
Tablo 8. Ekonomik düzeye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (stresle başa çıkma tarzları).....	47
Tablo 9. Ekonomik düzeye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları (stresle başa çıkma tarzları)	47
Tablo 10. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (öz yeterlik)	48
Tablo 11. Eğitim durumuna göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (öz yeterlik)	49
Tablo 12. Ekonomik düzeye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (öz yeterlik)	49
Tablo 13. Ekonomik düzeye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları (öz yeterlik)	50

EKLER LİSTESİ

EK-A (Kişisel Bilgi Formu)	71
EK-B (Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği).....	72
EK-C (Genel Öz Yeterlik Ölçeği)	73



ÖN SÖZ

Tez çalışmamda desteğini ve yardımlarını esirgemeyen saygıdeğer danışman hocam; Dr.Öğr.Üyesi Recep Emre TAN'a, zorlu süreç boyunca yanımda olan ve benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Psk. Hüseyin YÜCE'ye ve eğitim hayatımın her evresinde bana maddi ve manevi destek olan değerli aile bireylerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



GİRİŞ

Öz yeterlik (*self-efficacy*) kavramı, Albert Bandura tarafından geliştirerek alan yazına kazandırılmıştır. En genel anlamıyla öz yeterlik, bireyin bir sorumluluğu veya görevi başarılı bir şekilde yerine getirme kapasitesine ilişkin öznel algısıdır (Kurbanoglu, 2004). Öz yeterlik, bireyin belirli bir performansı sergileyebilmek için ihtiyaç duyulan etkinlikleri planlayıp organize ederek başarılı bir şekilde performansı sergileyebileceğine dair kendi yeteneğine olan inancı olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1989). Bir diğer ifade ile bireyin yapması gerekenler ile kendi sahip olduğu yetenekleri karşılaştırarak harekete geçebilme yeteneği; karşılaştığı zorluklar karşısında onu başarıya ulaştıracak olan yöntemlere olan inancı ve bireyin kendini tanıması, bilmesi olarak belirtilmektedir (Korkmaz, 2004).

Öz yeterlik kavramı, bireyde var olan yetenekler ile amaca yönelik davranışları arasında bir aracı görev üstlenmektedir. Bireyin yaşadığı engellenmeler, zorluklar veya başarısızlıklar sonucunda sahip olunan öz yeterlilik seviyesi doğrultusunda esneklik, dayanıklılık ve çaba harcama düzeylerinde değişiklik gözlemlenmektedir. Bu değişiklik, davranış değişikliğine de yol açmaktadır (Marat, 2005).

Bireylerin sahip oldukları yetenek, beceri ve bilgilerden şüphe duymaları, sorumluluk üstlenmelerini ve girişimciliklerini olumsuz etkilemektedir. Çünkü bu özelliklerinden şüphe duyan bireyler, üstlendikleri sorumlulukları başarılı bir şekilde yerine getiremeyeceklerine inanırlar. Bu bireylerde zaman içerisinde öğrenilen becerilerin unutulduğu, çekimser davrandıkları, istek ve motivasyonlarının düştüğü görülmektedir. Tüm bu belirtilenler düşük öz yeterlilik algısı ile ilişkilidir. Bu noktada öz yeterlik algısı, bir noktada benzer bilgi, beceri ve yeteneğe sahip bireylerin farklı performans göstermelerinin nedenini de açıklayıcı olmaktadır (Bandura, 1988; Çuhadar, Gündüz ve Tanyeri, 2013).

Öz yeterlik hayatın her alanında bireyi etkilemesiyle birlikte çoğunlukla spesifik bir alanda kullanılmaktadır. Örneğin bir birey basit bir tatlı tarifini yapma konusunda yüksek öz yeterliliğe sahipken aynı birey karmaşık bir tarifi yapma konusunda düşük öz yeterlik algısına sahip olabilmektedir (Uzel, 2009). Bu algıya, “duruma özgü öz yeterlik algısı” adı verilmektedir. Ancak öz yeterlik algısı hayattaki pek çok durumla bağlantılı ise “genel öz yeterlik inancı” şeklinde ifade edilmektedir.

Bu noktada genel öz yeterlik inancı, bireylerin kararlı ve tutarlı tutum ve davranışlarına dair inançlarını kapsamaktadır. Bu nedenle bir kişilik özelliği olarak da ifade edildiği görülmektedir (Sahranç, 2007).

Öz yeterlilik algısının gelişmesinde çevrenin etkisinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle ergenlik dönemiyle birlikte bireylerin arkadaşlarından öğrenme davranışları oldukça öne çıkmaktadır. Bu nedenle arkadaş çevresi önemli bir sosyal öğrenme deneyim kaynağı olarak ifade edilmektedir. Bireylerin arkadaşları seçimleri değer ve ilgilerine göre değişiklik göstermektedir. Bireylerin arkadaş çevresini seçerken gerçekten kendi değer ve ilgileri doğrultusunda bir çevrede bulunmalarının öz yeterlilik algılarını yükselteceği belirtilmektedir (Bandura, 1994). Bilhassa ergenlik döneminde akranlardan görülen sosyal destek, öz yeterliliğin gelişmesinde ve sürdürülmesinde oldukça kritik bir faktör olarak belirtilmektedir (Mayer ve Kim, 2000). Arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan olumsuzluklar ise bireylerin öz yeterlilik algılarını olumsuz olarak etkilemektedir (Bandura, 1989).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde öz yeterlik algısının bireyler üzerinde etkili olduğu pek çok araştırmada kapsamında ele alınmış ve kanıtlanmıştır. Öz yeterlilik algısı yüksek olan bireyler, başarısızlık yaşadıklarında bu durumu yeterli çaba göstermemelerine bağlarken öz yeterlik algısı düşük bireyler bu durumu kapasite ve becerilerinin azlığına atfetmektedir (Pajares ve Schunk, 2001). Aynı zamanda öz yeterlik algısı düşük bireyler yeniliklere uyum sağlamada güçlük yaşamakta, daha az çaba harcamakta ve zorluklar karşısında kolay pes etmekte ve başarısızlığa uğramaktadır (Pajares, 2002; Schunk, 1990; Zimmerman, 2000). Öz yeterlik algısı yalnızca davranışlar üzerinde değil duygular ve düşünceler üzerinde de etkilidir. Düşük öz yeterlilik algısına sahip bireyler, kaygı, çaresizlik, depresyon duygularını daha yoğun hissetmekte, düşük öz güvene sahip olmakta ve karamsar düşüncelerle hayatlarına devam etmektedirler (Marcus, Selby, Niaura ve Rossi, 1992). Bununla birlikte yüksek öz yeterlilik algısı ise eylemleri kolaylaştırmakta, başarıyı arttırmaktadır (Marcus ve ark., 1992; Pajares, 2002; Üredi, 2006). Öz yeterlilik algısı yüksek olan bireyler, gereksiz risk almazlar, sürekli olarak yeteneklerini geliştirmeyi hedeflerler ve kendilerini nesnel bir şekilde değerlendirirler (Keskin ve Orgun, 2006). Aynı zamanda öz yeterlilik algısının stresle başa çıkma kapasitelerini de etkilediği ifade edilmektedir (Keskin ve Ongun, 2006).

Stresin varlığı insanlık tarihi kadar eskidir ancak stresle ilgili yapılan açıklamalarda hala bir netlik sağlanmamıştır. Stresi açıklamanın oldukça zor olduğu alan yazında yer bulan çalışmalarda özellikle vurgulanmaktadır. Bunun en önemli nedeni stresin bireysel faktörlerden oldukça fazla etkilenmesidir. Her bireyin kendine has bir stres yaşantısı olmakta, aynı yaşantı bir diğer birey için stres faktörü olmayabilmektedir (Akman, 2004).

Stres ile ilgili yapılan tanımlamalarda ortak bir noktada bulunmadığı belirtilmektedir (Day, 1992; Güney, 2015). Stres, bireylerin ihtiyaçlarını giderirken veya doyuma ulaşmaya çabalarken bireysel veya çevreden kaynaklı olarak engel ve zorluklarla karşılaşması nedeniyle ortaya çıkan zorlanma durumu olarak ifade edilmektedir (Geçtan, 1984). Bir diğer tanımda ise stresin sosyolojik ve psikolojik boyutta ortaya çıkabileceği ve bireyin dengesini bozan bir etken olduğu vurgulanmakta, stresin değerlendirilmesinde bireyin ona yüklediği anlamın ve stres şiddetinin göz ardı edilmemesi gerektiği belirtilmektedir (Öztürk, 2001).

Stresin duygusal bir yapıyı içerisinde barındırması hem tanımlanmasını hem de anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Çünkü duygusal yapılar tek bir bakış açısıyla açıklanamamaktadır. Stres kavramı, yapılan çalışmalarda genel olarak iki farklı bakış açısıyla ele alınmaktadır. Bir bakış açısı, stresin kaynaklarının incelenmesi diğeri ise stresin sonuçlarının incelenmesine odaklanmaktadır. Bu durum da stresin tanımlanmasını ve açıklanmasını zorlaştırmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Stres ile ilgili yapılan açıklamaların çoğunlukla stresin olumsuz yönüne vurgu yaptığı görülmektedir. Ancak stresin bireyler açısından olumlu ve itici bir güç olduğu aynı zamanda da bir savunma mekanizması şeklinde kullanıldığı da bilinmektedir (Özcan, Ünal ve Çakıcı, 2014). Stres ile baş etme becerileri ise bu noktada devreye girmektedir.

Stresle baş etme becerileri, araştırmacıların üzerinde durduğu önemli kavramlardan bir tanesidir. Baş etme, bireyde görülen olumsuz etkilerin tamamen kaldırılması ya da azaltılması noktasında ortaya koyulan bilişsel tepkiler şeklinde açıklanmaktadır (Mena, Padilla, ve Maldonado, 1987). Bireylerin stresle baş etme becerileri ne kadar iyi ve sağlıklıysa stresin olumsuz etkilerine maruz kalma durumlarının da o kadar azalacağı düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma, stresin tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade stresin yönetilmesi ve belirli bir düzeyde tutulması olarak ifade edilmektedir (Şimşek, 2005). Bir noktada, olumsuz olan stresi olumlu strese dönüştürebilmektir. Bireyler stresle başa çıkarken genellikle baş etme tekniklerini veya savunma tepkilerini kullanmaktadır (Morris, 2002).

Stresle etkili bir biçimde başa çıkabilme, bireylerin psikolojik olarak daha iyi hissetmelerine olanak sağlar. Ancak bazı durumlarda bireyler baş etme yerine kendilerini daha iyi hissetmek adına kaçma davranışı da gösterebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Önerilen ise stres yaratan durumlardan kaçınmaktan ziyade onlarla başa çıkmaya yönelik davranışların sergilenmesidir. Çünkü stres yaratan durumlar tüm hayatı boyunca bireyle birlikte olacaktır. Stres yaratan durumların sürekli olarak var olması ve uzun zamanlar boyunca devam etmesi bireyler açısından zorlayıcı olabilmekte ve psikolojik sağlığını tehlikeye sokabilmektedir. Bu noktada bireylerin etkili baş etme stratejilerinin incelenmesi ve doğru olan baş etme yöntemleri hakkında bilgilendirilmesi oldukça önemlidir (Yıldırım, 1991).

Öz yeterlik algısı, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkma becerilerinin bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Scholz ve Schwarzer, 2005). Öz yeterlilik sayesinde bireyler yeteneklerini ve potansiyellerini objektif bir biçimde değerlendirerek stresin oluşturduğu olumsuz etkilerden korunmaktadır (Açıksöz vd., 2016). Bu noktada, öz yeterlilik algısı yüksek bireylerin sağlıklı başa çıkma stratejilerinden yararlandığı ve sorunlarına sağlıklı bakış açılarıyla yaklaşacakları düşünülmektedir.

Günümüz koşullarında stres bireylerin hayatlarında her alanda var olmaktadır ve bireyler yaşadıkları süre boyunca gerek gelişim dönemlerinin özellikleri nedeniyle gerekse yaşam koşulları nedeniyle zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşmakta ve stres yaşamaktadırlar. Bu nedenle stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi ve sağlıklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının artmasını etkileyecek faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Stresle başa çıkma, stresin birey üzerinde yarattığı istenmeyen etkisini olumlu bir seviyede tutabilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Hisli-Şahin, 1994). Stresle başa çıkma tarzlarını deneysel olarak ölçümlemeye amacıyla çalışmalar gerçekleştiren Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkmada “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “sosyal desteğe başvurma”, “çaresiz yaklaşım” ve

“boyun eğici yaklaşım” olmak üzere beş boyutlu olarak geliştirdikleri ölçekte ilk üç yaklaşımı “etkili yöntemler” ve son iki yaklaşımı “etkisiz yöntemler” olarak değerlendirmektedirler (Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009).

Alan yazın incelendiğinde öz yeterlik algısı yüksek bireylerin başarısızlıkla karşılaştıklarında bunu doğrudan kendilerine mal etmek yerine yanlış yol ve stratejiyle hareket ettiklerini düşünürler ve hızlı bir şekilde toparlanarak başarıya odaklanabilmektedirler (Bandura, 1977; Yıldırım ve İlhan, 2010). Öz yeterliliğin, baş etme davranışının oluşmasında, sürdürülmesinde, çaba harcanmasında, genellenmesinde ve kalıcılığının sağlanmasında oldukça etkili olduğu görülmektedir (Aypay, 2010; Lyrakos, 2012; Scherbaum, Cohen-Charash ve Kern, 2006). Araştırmalar, öz yeterliliğin bireylerin tüm hayatlarına etki eden ve stres yaratan durumlarla başa çıkma becerisi arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Corrigan, 2004; Corrigan, Watson ve Barr, 2006; Luszczynska ve ark., 2005; Schwarzer ve Jerusalem, 1995; Tong ve Shangui, 2004).

Bu noktada bu çalışma içinde öz yeterlik algısının stresle başa çıkma tarzlarını etkileyeceği düşünülmüş ve bu konuda yapılan çalışmaların artırılması önemli görülerek bu konu seçilmiştir.

Üniversitede eğitim gören öğrencilerin öz yeterlik algısının yükseltilmesine etki eden değişkenlerin bilinmesinin özellikle iş hayatına atıldıklarında önemli bir konuma geleceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada öz yeterliği etkileyen faktörlerin belirlenmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmada incelenen, öz yeterlik ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve ekonomik durum açısından incelenmesi de bu iki değişkenin değerlendirmesi ve geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir.

Aynı zamanda bu çalışmada psikoloji bölümü öğrencilerinin öz yeterlilik algılarının araştırılmasının nedeni öz yeterliliği yüksek psikologların danışanlarına yardımcı olurken daha verimli olacakları düşüncesidir. Psikologların öz yeterliliği yüksek olduğunda kendilerine olan inançları da artacak, bu noktada yardım edebilme potansiyellerine olan inançları tetiklenecektir. Bu nedenle araştırmanın bu noktada önemli bir grupta çalışıldığı düşünülmektedir.

Tüm bu açıklamalar ışığında araştırmanın amacı psikoloji bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterlik üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Stresle başa çıkma tarzları öz yeterlik algısının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Stresle başa çıkma tarzları, demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik durum) göre farklılık göstermekte midir?
3. Öz yeterlilik algısı, demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik durum) göre farklılık göstermekte midir?



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde stres ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili açıklamalar alan yazın doğrultusunda verilmektedir. İlk olarak stresin ne olduğu tanımlanmakta sonrasında stresin belirtileri, kuramsal olarak incelenmesi, stres kaynakları açıklanmaktadır. Yapılan açıklamaların ardından stresle başa çıkma yaklaşımları ve yöntemleri hakkında bilgi verilmektedir. Son olarak stresle başa çıkma ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalar açıklanmaktadır.

1.1.1. Stres

Stres, Latince “estricitia” kelimesinden ortaya çıkan bir kavramdır (Baltaş ve Baltaş, 2012). İnsan ile ilgili bir kavram olarak kullanılmadan önce fizik ve mühendislik alanlarında kullanılmaya başlanılan stres kavramı ilk olarak Robert Hooke tarafından 17. Yüzyılda tanımlanmıştır. Hooke stresi, nesne ile ona uygulanan dış kuvvet arasındaki bağı açıklamakta kullanmıştır. Fizik bilimiyle uğraşan bir diğer bilim insanı Young’un ise stresi, direnç ve var olan güç şeklinde tanımladığı görülmektedir (Hisli-Şahin, 2010).

Psikolojik ve bireysel anlamda ise stres ilk olarak keder, bela, felaket, dert anlamlarına gelecek şekilde kullanılmıştır. 19. Yüzyılda ise bu anlam değişime uğramış ve bireylerin bedensel ve ruhsal olarak zorlanma ve baskıya maruz kalmasını ifade eden bir kavram haline gelmiştir. Ancak günümüzde kullanıldığı haliyle özellikle 20. Yüzyılın ortalarından itibaren psikolojik bir anlamda alan yazında yer bulduğu görülmektedir (Gümüşay, 1997).

Stresin varlığı insanlık tarihi kadar eskidir ancak stresle ilgili yapılan açıklamalarda hala bir netlik sağlanmamıştır. Stresi açıklamanın oldukça zor olduğu alan yazında yer bulan çalışmalarda özellikle vurgulanmaktadır. Bunun en önemli nedeni stresin bireysel faktörlerden oldukça fazla etkilenmesidir. Her bireyin kendine has bir stres yaşantısı olmakta, aynı yaşantı bir diğer birey için stres faktörü olmayabilmektedir (Akman, 2004).

Stresin bazı tıbbi hastalıkların nedeni olarak ifade edilmesi 19. Yüzyılda görülmektedir. Burada stres tümüyle fizyolojik yani bedensel bir tepki olarak ele alınmaktadır. Cannon stresi, kan şekerinde düşme, oksijen seviyesinin azalması veya aşırı soğuk gibi koşullar sonucunda vücut dengesinin bozulması şeklinde açıklamaktadır ve savaş veya kaç tepkisinden ilk bahseden kişidir. Bu noktada stres ile ilgili ilk çalışmaları Cannon'un yaptığını söylemek mümkündür (Köknel, 1989). Selye ise stresle ilgili en geniş tanımlamaları yapan kişidir. Selye, stresi fizyolojik olarak açıklamakta ve organizmada meydana gelen zorlanma nedeniyle ortaya çıkan bir tepki şeklinde ifade etmektedir (Morgan, 1991).

Stres ile ilgili yapılan tanımlamalarda ortak bir noktada bulunmadığı belirtilmektedir (Day, 1992; Güney, 2015). Stres, bireylerin ihtiyaçlarını giderirken veya doyuma ulaşmaya çabalarırken bireysel veya çevreden kaynaklı olarak engel ve zorluklarla karşılaşması nedeniyle ortaya çıkan zorlanma durumu olarak ifade edilmektedir (Geçtan, 1984). Bir diğer tanımda ise stresin sosyolojik ve psikolojik boyutta ortaya çıkabileceği ve bireyin dengesini bozan bir etken olduğu vurgulanmakta, stresin değerlendirilmesinde bireyin ona yüklediği anlamın ve stres şiddetinin göz ardı edilmemesi gerektiği belirtilmektedir (Öztürk, 2001).

Stresin duygusal bir yapıyı içerisinde barındırması hem tanımlanmasını hem de anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Çünkü duygusal yapılar tek bir bakış açısıyla açıklanamamaktadır. Stres kavramı, yapılan çalışmalarda genel olarak iki farklı bakış açısıyla ele alınmaktadır. Bir bakış açısı, stresin kaynaklarının incelenmesi diğeri ise stresin sonuçlarının incelenmesine odaklanmaktadır. Bu durum da stresin tanımlanmasını ve açıklanmasını zorlaştırmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Nitekim, Stranks (2005) da stresin tanımlanması zor ve karmaşık bir kavram olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, strese neden olan durumlar arasında da bireyler arası farklılıkların önemini vurgulamaktadır. Birbirine benzeyen durum veya olaylar bireylerde farklı duyguların oluşmasına yol açabilmektedir. Gerçekleşen bir olay, bir birey için strese neden olabilirken diğeri için mutluluk ifade edebilmektedir. Bu noktada stres kavramının karmaşık bir kavram olduğunu söylemek mümkündür. Stresi bu bakış açılarıyla ele alan Stranks, stresi, bireylerin yaşadıkları durum veya olaylar karşısında göstermiş oldukları tepki, durum veya olayla başa çıkma amacıyla

kullanılan savunma mekanizması ve uzun süre maruz kalınan kaygı durumu olarak açıklamaktadır.

Stres temelde “bedenin denge durumundan sapması” olarak belirtilmektedir (Lazarus, 1993). Stres hakkında yapılan tanımlara bakıldığında stresin, bireyde sıkıntı ve huzursuzluğa neden olan olay veya durumlara verilen tepki (Aydın, 2007), bireylerin davranışları ve diğerleri ile olan ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi olan, dışsal ya da içsel uyarıcılara gösterilen tepki (Altınok, 2009), değişik sebeplerden kaynaklanan bireyde görülen sinir sisteminde bozulma, dengesizlik ve ruhsal gerilim olarak ortaya çıkan, bireyin sağlığı bakımından zararlı bir durum (Kocatürk, 2006) olarak ifade edildiği görülmektedir.

Stres kavramı hakkında yapılan tanımlamalara bakıldığında bazı ortak noktaların var olduğu görülmektedir. Bunlar, stresin kişisel bir tecrübe olması, yoğun talep veya baskı sonucunda ortaya çıkması, bireylerin baş etme yeteneklerinden ve baş etmeye yönelik inançlarından etkilenmesi şeklinde belirtilmektedir (Blaug, Kenyon ve Lehki, 2007).

Stres ile ilgili yapılan açıklamaların çoğunlukla stresin olumsuz yönüne vurgu yaptığı görülmektedir. Ancak stresin bireyler açısından olumlu ve itici bir güç olduğu aynı zamanda da bir savunma mekanizması şeklinde kullanıldığı da bilinmektedir (Özcan, Ünal ve Çakıcı, 2014). Stres ile baş etme becerileri ise bu noktada devreye girmektedir.

Stresle baş etme becerileri, araştırmacıların üzerinde durduğu önemli kavramlardan bir tanesidir. Baş etme, bireyde görülen olumsuz etkilerin tamamen kaldırılması ya da azaltılması noktasında ortaya koyulan bilişsel tepkiler şeklinde açıklanmaktadır (Mena, Padilla, ve Maldonado, 1987). Bireylerin stresle baş etme becerileri ne kadar iyi ve sağlıklıysa stresin olumsuz etkilerine maruz kalma durumlarının da o kadar azalacağı düşünülmektedir.

Olumlu olarak nitelendirilen stres, bireyin fiziksel açıdan bir savunma meydana getirerek zorlukların üstesinden gelmesini sağlamaktadır. Baş etme becerilerini kazanma, uyum sağlama, güçlükler karşısında pes etmeme, dirençli olmayı sağlama olumlu stresin bireye kattıklarıdır. Birey bu sayede daha iyi bir performans gösterir ve mutluluk seviyesi artar (Conlan, 2001; Jarinto, 2010).

Bazı araştırmacılar özellikle stresin olumlu yönü üzerinde durmakta ve stres ile ilgili yapılan olumsuz algıya meydan okumaktadır. Bu araştırmacılar, stresin olumsuzu çağrıştırmaması gerektiği, stresten kaçılmayacağı bu nedenle de olumlu bir kavram olarak ele alınıp doğru yönlendirilmesi sonucunda stresin değişim, gelişim, motivasyon ve büyüme için önemli bir koşul olduğu konusunda hemfikirdir (Tuğrul Daş, 2000).

Olumsuz ve olumlu stres arasındaki sınır, bireyin kişisel gelişimi noktasında çizilmektedir. Birey strese neden olan olay veya durum karşısında olması gerekenden az veya çok stres yaşıyorsa bu olumsuz stres olarak ifade edilmektedir. Ancak birey gerilimi olması gerektiği kadar hissedip stres kaynağıyla baş etme noktasında bir motivasyona sahipse bu olumlu stres olarak ifade edilmektedir. Bireyin en yüksek performansa ulaşması ancak bu şekilde mümkün olmaktadır (Braham, 2004). Olumsuz stres, bireylerde özsaygının ve performansın düşmesine, hayal kırıklığına ve yetersizlik duygularına yol açmaktadır (Eğin, 2015).

1.1.2. Stresin Belirtileri

Stres, bireylerin gerek özel hayatlarında gerekse iş yaşamlarında az ya da çok sürekli olarak karşılaştıkları bir durumdur. Stresle başa çıkabilmenin olumlu sonuçları da olduğu, birey açısından motivasyon sağlayarak verimliliği arttırdığı bilinmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkabilmek bireyler açısından oldukça önemli görölmektedir. Stresle başa çıkabilmenin ilk adımı ise stresin farkında olmaktır. Stres durumunda bireyde meydana gelen belirtiler fiziksel, davranışsal veya psikolojik olabilmektedir (Braham, 2004).

Fiziksel belirtiler; bireylerin stres yaşadıklarının fiziksel belirtileri bedenlerinde hissettikleri, fizyolojik durumlardır. Bunlar, yorgunluk, enerjinin düşmesi, uyku düzeninin bozulması, dikkatsizlik ve odaklanamama sonucunda oluşan kazaların artması, yeme düzeninde ve iştahta düzensizlik, aşırı terleme veya üşüme, sırt ve baş ağrısı, çene kasılması, kas ağrıları, diş gıcırdatma, mide ağrıları ve mide hastalıkları, bağırsak problemleri, tansiyonda oynama şeklindeki belirtiler olarak ifade edilmektedir (Carnegie, 2012; Ergöl, 2012).

Davranışsal belirtiler; bireyin eylemlerine yansıyan belirtilerdir. Bir noktada stresin diğerleri tarafından gözlemlenebilen belirtileri olduğunu söylemek

mümkündür. Bu belirtiler, diğerlerine karşı güvensizlik, verilen sözleri tutmamak, randevuları sürekli olarak iptal etmek, diğerlerinin hatalarını kovalamak, diğerlerini rencide etmek, sürekli olarak savunmacı bir tutum sergilemek, kolay küsmek ve diğerleriyle muhatap olmamak şeklinde açıklanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012; Ergül, 2012).

Psikolojik belirtiler; bireylerin ruhsal durumlarında meydana gelen değişiklikler sonucu bireyin stres altında olduğunu göstermektedir. Bunlar, yoğun kaygı, depresyon, kolay ağlama, öfke nöbetleri, duygu durumunun sürekli hızlı ve ani bir biçimde değişmesi, gerginlik, özgüvende azalma, çevreye karşı güvensizlik hissetme, kolay kırılma, duygusal hassasiyet, düşmanlık ve saldırganlık duygularının yoğunlaşması ve tükenmişlik olarak ifade edilmektedir (Carnegie, 2012; Ergül, 2012).

Bu belirtilerin dışında karar verme sorunları, kafa karışıklığı, kolay unutma, bir fikre aşırı odaklanma, sürekli hayal kurma, mizah anlayışında düşme, verimlilikte azalma (Baltaş ve Baltaş, 2012; Ergül, 2012).

Selye ise stres yaşadıklarında bireylerin vücutlarında meydana gelen değişimi üç aşamalı bir model olan “Genel Uyum Sendromu” ile açıklamaktadır. Bu üç aşama alarm, direnme ve tükenme aşamaları olarak belirtilmektedir (Balcı, 2000).

Alarm aşaması, bireyin strese neden olan kaynakla karşılaştığında verdiği “savaş veya kaç” tepkisinin olduğu aşamadır. Birey bu aşamada strese neden olan kaynakla mücadele etmek ve yüzleşmek için hazırdır. Bu aşamada davranışsal belirtiler, kalp atışının ve solunumunun hızlanması, tansiyonun yükselmesi ve adrenalinin aniden yükselmesi olarak ifade edilmektedir (Pertev, 2006).

Direnme aşaması, uyum sağlama veya direnme şeklinde gerçekleşmektedir. Birey strese neden olan kaynağa uyumunu sağlayabilirse denge yeniden kurularak hayat normale dönmektedir. Bu aşamada birey uyum sağlamak adına çaba harcamakta ve davranışsal belirtiler en yoğun bu aşamada görülmektedir (Güçlü, 2001).

Tükenme aşaması ise uyum sağlanamadığında ortaya çıkmaktadır. Bu aşamada strese neden olan kaynakların yoğunlukları bireyin tüm çabalarına rağmen azalmamıştır. Bu noktada bireyin çabası ve azminde bir azalma meydana gelmektedir.

Birey hayal kırıklığı yaşar ve davranışlarında uyumsuzluklar ve sapmalar görülmeye başlar (Cüceloğlu, 2008; Güçlü, 2001; Yurdakoş, 2005).

1.1.3. Kuramsal Açından Stres

Stres ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde stresi açıklamak adına ortaya atılan birçok kuram olduğu görülmektedir. Bu kuramlar biyolojik, sosyal ve psikolojik kuramlardır.

1.1.3.1. Biyolojik Kuramlar Açısından Stres

Stresi açıklayan biyolojik kuramlar kapsamında bu araştırmada Selye tarafından ele alınan “Genel Uyum Sendromu”, “Genetik Yapısal Kuramlar” ve “Kalıtım-Çevre Etkileşimi” açıklanmaktadır.

Genel Uyum Sendromu, stresin nedenini, bilişsel faktörler, tekrarlayıcı düşünce kalıpları, yoğun ve sürekli kaygı ve geçmişte yaşanan acı verici olaylar olarak açıklanmaktadır. Bu noktada stres, bireyin bilişsel faaliyetleri sonucunda verilen fizyolojik bir cevap olarak ifade edilmektedir (Nuernberger, 1981). Bireyin strese maruz kalması sonucunda verdiği ilk tepki fizyolojiktir. Bu düşüncelerden hareketle Selye (1956), bireylerin stres onucunda verdikleri fizyolojik tepkileri açıklamak adına “Genel Uyum Sendromu”nu geliştirmiştir. Bu yaklaşıma göre bireyler stres karşısında “alarm, direnç ve tükenme” aşamalarından geçmektedir. Ancak aşamalar bireyin yaşadığı stresin şiddeti ve türüne göre değişiklik gösterebilmektedir (Selye, 1956; Quigley, 2010). Örneğin birey alarm aşamasında stresle baş etmeyi başarabilirse direnç ve tükenme aşamalarını yaşamayacaktır.

Genetik Yapısal Kuramlar, stres ve baş etme konusunda bireyin genetik yapısının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu kuramlar, genotip (genetik yapı) ve fenotipin (fiziksel özellikler) stresle baş etme ve zorluklara direnme konusunda önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda amaçları, genotip ve fenotip arasındaki ilişkinin anlaşılmasını sağlamaktır (Akman, 2004; Rice, 1999).

Kalıtım-Çevre Etkileşimi Yaklaşımı ise stresin incelenmesinde hem genetik özelliklerin hem de çevresel faktörlerin incelenmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Farklı genetik özelliklere sahip bireyler için aynı çevresel ortamda bulunmak veya

farklı çevresel ortamda bulunan bireylerde farklı genetik özelliklere bağlı olarak farklı stres sonuçlarının ortaya çıkacağı belirtilmektedir (Ottman, 1996).

1.1.3.2. Sosyal Kuramlar Açısından Stres

Stresi açıklayan sosyal kuramlar kapsamında bu araştırmada “Çatışma Kuramı” ve “Sosyal Stres Kuramı” açıklanmaktadır.

Çatışma kuramı, topluma sosyal değişim ve çatışmaya yol açan bir eşitsizlik ortamı olarak görmektedir. Çatışma, bireyler veya gruplar arasındaki anlaşmazlık ya da uyuşmazlık sonucunda meydana gelen bir durumdur. Çatışma kuramının odaklandığı en temel nokta, toplumun büyü oranının yarar sağlaması amacıyla yapılandırılmış olduğuna yapmış olduğu vurgudur. Bu noktada cinsiyet, ırk, sınıf veya yaş gibi unsurlar sosyal eşitsizliğe neden olmaktadır (Richmond, 2010).

Toplum içerisinde var olan çatışmalar, bireyler açısından engellemeye yol açmaktadır. Bu çatışmalar üç farklı grupta ele alınmaktadır. Bunlar; “kaçınma-kaçınma”, “yaklaşma-kaçınma” ve “yaklaşma-kaçınma”dır. Kaçınma-kaçınma, bireyler açısından içerisinde bulunduğu durum tamamen negatiftir. Bu durumda birey uzaklaşmayı tercih etmektedir. Uzaklaşma durumu bireyde strese yol açmaktadır. Yaklaşma-kaçınma, birey için yaşanan durum bir yönüyle çekici iken diğer yönüyle de negatif bir sonucu temsil etmektedir. Birey bu noktada kaldığı kararsızlık nedeniyle stres yaşamaktadır. Yaklaşma-yaklaşma ise birey açısından içerisinde bulunduğu durum her açıdan pozitiftir. Ancak bir durumu seçmesi gerekmektedir ve bu seçim birey için stres vericidir (Akman, 2004).

Çatışmalar birey açısından önemli bir kısıtlanma ve engellenme nedenidir. Bireyler çatışma yaşarken baskı altında, huzursuz, tedirgin ve gerilimli hissetmektedir. Bu çatışmalar ve neden olduğu duygular bireyde strese yol açabilmektedir (Yurtsever, 2009).

Sosyal stres kuramı, bireyin içsel olarak uyarılmasına neden olan stres faktörlerinin engelleyici veya zorlayıcı dış koşullar olduğunu belirtmektedir. Bu noktada bu kuram yalnızca dışsal faktörleri değil, dışsal faktörlerin bireylerde yaratmış olduğu etkiye de vurgu yapmaktadır. Dışsal faktörlerden kaynaklanan şartların, bireysel ihtiyaçlar, algılar, değerler, beceriler ve kaynaklar arasındaki uyuşmazlığı sonucunda stres meydana gelmektedir (Aneshensel ve ark., 1991).

Sosyal stres kuramı, toplumsal olaylar ile ilişkili bir kuramdır (Dressler ve ark., 2005). Eşitsizlikleri açıklamaktadır. Kuram, sosyal şartları dezavantajlı olan gruplar için bu eşitsizliği bir stres kaynağı olarak görmektedir (Aneshensel ve ark., 1991). Pearlin (1989) ise, bireylerin yetiştirilmiş olduğu sosyal yapının ve düzenlemelerin stres kaynaklarını ve başa etme becerilerini etkilediğini belirtmektedir.

1.1.3.3. Psikolojik Kuramlar Açısından Stres

Stresi açıklayan psikolojik kuramlar kapsamında bu araştırmada “Psikanalitik Kuram” ve “Davranışçı Kuram” ve “Bilişsel Kuram” açıklanmaktadır.

Psikanalitik kuram, Freud tarafından bir kişilik kuramı olarak açıklanmaktadır. Bu kuram bireylerin davranışlarını bilinçdışı süreçler ve kökleri çocukluk dönemine dayanan tecrübelerine dayandığını savunmaktadır (Macmillan, 2009). Bununla birlikte bireyin sürekli olarak haz peşinde olduğunu belirten Freud, biyolojik kökeni olan dürtülerin insan davranışlarını şekillendirdiğini ifade etmektedir.

Freud, stres yaratan kaygı durumlarını üç temelde ele almaktadır. Bunlar, nesnel kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıdır. Bu kaygılar bireyde ruhsal bir çeşit gerilime yol açmakta ve bu da bireyin stres yaşamasına neden olmaktadır. Bu gerilimin düşürülmesinde ise savunma mekanizmalarının kullanılması gerekmektedir. Bununla birlikte savunma mekanizmalarının olması gerekenden daha çok kullanılması da birey açısından problemlere yol açmaktadır (Yıldız ve Yücel, 2017).

Davranışçı kuramlar, stresi Skinner tarafından ortaya koyulan edimsel koşullanma ve Pavlov’un klasik koşullanma yaklaşımları ile stresi açıklamaktadır. Davranışçı kuramlar edimsel ve klasik koşullanmanın birleşimi vasıtasıyla da stresi açıklayabilmektedir (Akman, 2004).

Davranışçı kuramların stresi ele almasında koşullanmanın iki noktası önem taşımaktadır. İlk olarak; fizyolojik, davranışsal ve ruhsal bileşenlerden oluşan duygusal tepkiler oldukça karmaşıktır. Bireyin kaçınma davranışı sergilemesi bireyi stresi meydana getiren uyarandan uzaklaştırmaktadır ancak bu durum, olay veya nesne bireyde içsel bir gerileme yol açmaktadır. Bu gerilim durumunda vücut fizyolojik olarak uyarılmakta, kan basıncı artmakta, vücut ısısı yükselmekte ve kalp atışı hızlanmaktadır. Tüm bunlar stres belirtileridir. Birey bu yaşadıklarını kaydeder ve bir daha aynı uyarıcıyla karşılaştığında karşılaşma daha düşük düzeyde olsa dahi

fizyolojik uyarılma ve gerginlik yaşamaktadır. Diğer nokta ise bireyin uyarıcı ile ilgili koşullanması gerçekleştikten sonra kaygı, önceden tahmin edilebilmektedir. Bireyde stres tepkilerine neden olan uyarıcı, karşılaşılmaya dahi birey için kaygı yaratabilmektedir (Akman, 2004).

Bilişsel Kuram, stresin birey ve çevrenin etkisi sonucunda oluştuğunu belirtmektedir. Bilişsel kuram, stres kaynaklarına verilen farklı tepkilere dikkat çekmektedir. Bu noktada kuram, bireyler tarafından çevrede bulunan stres uyarıcılarına farklı tepkiler gösterildiğini belirtmektedir. Farklılığın nedeni ise, bireylerin algılamalarında yatmaktadır. Algılama farklılıkları bireylerin motivasyonel ve zihinsel süreçlerindeki farklılıkta yatmaktadır. Bu noktada önemli olan uyarıcı değil bireylerin bu uyarıcıları algılama ve yorumlama biçimi ile birlikte bireyin uyarıcıya yüklediği anlamdır (Akman, 2004; Koçhan, 2019; Lazarus, 1993).

1.1.4. Stres Kaynakları

Stresin bireylerin hayatlarına olan olumsuz etkilerinden dolayı, stres oldukça fazla çalışılan bir konu haline gelmiştir. Strese neden olan faktörlerin bilinmesi stresle baş etme noktasında bireyler için önemli görülmektedir. Araştırmacılar strese neden olan kaynakları belirlemek adına çok sayıda araştırma gerçekleştirmiş pek çok farklı stres kaynağı olduğu görülmüştür. Stres kaynakları farklı gruplandırılmalarla sınırlandırılmakla birlikte temelde üç farklı stres kaynağının olduğunu söylemek mümkündür. Bunlar bireysel, çevresel ve kurumsal stres kaynaklarıdır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Bireylerde strese neden olan bireysel kaynaklar, kişilikleri üzerinde de etkili olan mizaç, huy, karakter ve yetenekleridir. Bir noktada stresin öznel olarak algılanması ve yorumlanması bu faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Çünkü bireyleri strese sokan temel olarak yaşanan olay değil, bireyin o olayı algılama, yorumlama ve değer atfetme sürecidir. Tüm bu süreç bireylerin kişilik özelliklerinden etkilenmektedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Örneğin yüksek kaygı ve heyecan ile belirsizliğe tahammül düzeyinin az olması gibi bireysel özellikler stresi tetiklemekte olduğu belirtilmektedir (Coşgun, 2006).

Bireysel kaynaklar aynı zamanda bireyin içerisinde yaşadığı toplumdan kaynaklanan, sosyal hayatına ve ekonomik durumuna bağlı olarak gelişen, ailesi ile

ilgili problemlerden meydana gelen kaynaklardır (Coşgun, 2006). Kalıtsal hastalıklar da bireysel stres kaynaklarından bir tanesi olarak ele alınmaktadır. Kalıtsal hastalıklar hem stres kaynağı hem de sonucu olabilmektedir. Ancak yapılan araştırmalar kalıtsal hastalığa sahip olan bireylerin daha yoğun stres yaşadıklarını göstermektedir (Şimşek, 2005).

Bireyin stresi üzerinde etkisi olan bir diğer kaynak ise çevreden kaynaklanmaktadır. Çevresel stres kaynakları dünyanın veya ülkenin gidişatı, ekonomik koşulları, politik şartları, yaşamdaki belirsizlikler, kuşaklar arası çatışmalar, teknolojiye yaşanan gelişmelerle birlikte alışkanlıkların değişmek zorunda kalması, yoksulluk, işsizlik gibi durumlardır (Garipoğlu, 2007).

Tüm bu kaynakların dışında bireylerde beklenmeyen ve ani gelişen durumlar da stres kaynağı olarak nitelendirilmektedir. Yeni gelişen durumların sonuçları itibariyle olumlu veya olumsuz olması stres durumunu etkilememektedir. Örneğin yeni bir ev almak da birey için bir stres kaynağı olabilmektedir. Veya birine aşık olmak bir stres kaynağı olabilirken ayrılmak da bir stres kaynağı olabilmektedir. Yeni bir işe başlamak, yeni bir yere taşınmak, yeni komşularla tanışmak bireyler için bir stres kaynağıdır. Bununla birlikte bir yakının kaybedilmesi, doğal afetler, yaralanma ve istismar gibi pek çok faktör stres kaynağı olarak ele alınmaktadır (Rowshan, 2003).

Kurumsal stres kaynakları bireyin iş hayatındaki stres kaynakları olarak ifade edilmektedir. Günümüz şartlarında bireyler günlerinin büyük bir çoğunluğunu iş yerlerinde geçirmektedir. Bu nedenle iş yaşamlarında meydana gelen bir olumsuz durumu bireylerin tüm hayatına etki etmektedir. Bu kapsamda kurumsal stres kaynaklarının bilinmesi ve belirlenmesi bireyin genel yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Kurum içerisindeki stres kaynakları, iş doyumu, organizasyonu, iş arkadaşlarıyla iletişim, çalışma koşulları, kurumun yapısı, ekonomik sorunlar, iş gücünün artması gibi durumlarda meydana gelen aksiliklerden kaynaklanmaktadır. Çalışma koşullarının güvensizliği, donanım eksiklikleri gibi durumlar da kurumsal stresi etkilemektedir (Cooper ve Kompier, 1999). Bunlara ek olarak kurum içerisindeki adaletsizlik, hiyerarşik yapıdaki katı kurallar, otoriter yönetim, kurum içerisinde eşit söz hakkının alınamaması, kararlara katılımda fikirlerin önemsenmemesi ve mobbing de kurumsal stres kaynaklarından bazıları olarak belirtilmektedir (Soysal, 2009). Bu

faktörler bireylerin stres düzeyini arttırmakta ve hem kuruma hem de bireye zarar vermektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde ise bireylerin streslerini etkileyen faktörler ile ilgili cevapların genellikle finansal durum, ailevi konular ve sağlıkla ilgili konuları odak noktası aldığı görülmektedir (APA, 2015; Casey ve Liang, 2014).

1.1.5. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, stresin tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade stresin yönetilmesi ve belirli bir düzeyde tutulması olarak ifade edilmektedir (Şimşek, 2005). Bir noktada, olumsuz olan stresi olumlu strese dönüştürebilmektir. Bireyler stresle başa çıkarken genellikle baş etme tekniklerini veya savunma tepkilerini kullanmaktadır (Morris, 2002).

Stresle başa çıkma en genel anlamıyla meydana gelen bir tehdit karşısında bireyin hayatta kalmasını sağlayan korku duygusu sonucunda ortaya çıkan “savaş veya kaç” tepkisi olarak ifade edilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1988). Günümüz koşullarında bu tehdit genel olarak sosyal veya ekonomik problemler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Stresle başa çıkma, bireylerin strese yol açan olay veya duruma yönelik olarak uyum sağlama becerisini içermektedir. Stresle başa çıkma, uyum sağlama sürecinde bireylerin davranışlar ve bilişsel çabalarını sergileyerek strese yol açan kaynakları kontrol altına alması ve duygularını düzenleyebilmesi amacıyla işlev göstermektedir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, Wadsworth, 2001).

Stresle etkili bir biçimde başa çıkabilme, bireylerin psikolojik olarak daha iyi hissetmelerine olanak sağlar. Ancak bazı durumlarda bireyler baş etme yerine kendilerini daha iyi hissetmek adına kaçma davranışı da gösterebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Önerilen ise stres yaratan durumlardan kaçınmaktan ziyade onlarla başa çıkmaya yönelik davranışların sergilenmesidir. Çünkü stres yaratan durumlar tüm hayatı boyunca bireyle birlikte olacaktır. Stres yaratan durumların sürekli olarak var olması ve uzun zamanlar boyunca devam etmesi bireyler açısından zorlayıcı olabilmekte ve psikolojik sağlığını tehlikeye sokabilmektedir. Bu noktada bireylerin etkili baş etme stratejilerinin incelenmesi ve doğru olan baş etme yöntemleri hakkında bilgilendirilmesi oldukça önemlidir (Yıldırım, 1991).

1.1.5.1. Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Stresle başa çıkma farklı araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınmış ve farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır.

Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki farklı kapsamda ele almıştır. Problem odaklı başa çıkma, bireylerin problemlerine çözüm bulabilmek amacıyla direkt olarak harekete geçmesi ve bir eylem ortaya koyması; duygu odaklı başa çıkma ise, stres durumu sonucunda ortaya çıkan bireyi zorlayıcı ve olumsuz duyguların ortadan kaldırılması veya azaltılması amacıyla bireyin çaba harcaması olarak ifade edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma, yüzleşme ve etkili problem çözme davranışlarını içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma ise aktif olmaktan çok pasif bir başa çıkma tarzıdır. Sosyal destek, kendini bastırma, uzaklaşma ve kabullenme davranışlarını içermektedir (Folkman ve ark., 1986; Partlak, 2003).

Billings ve Moos'un stresle başa çıkma yaklaşımı ise problem odaklı başa çıkma üzerinde etkili olan 3 ana faktör üzerine odaklanmıştır. Bunlar; aktif davranışsal, aktif bilişsel ve kaçma olarak ifade edilmektedir. Bu yaklaşımda kaçma davranışı, duygu odaklı başa çıkmanın davranışsal bir özelliği olarak ele alınmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Pearlin ve Schooler (1978) ise üç aşamada stresle başa çıkmayı ele almışlardır. İlk aşama, bireyin stres kaynağını, zorlayıcı bir yaşam olayına dönmeden önceden fark edip kontrol altına alarak ortadan kaldırmasıdır. İkinci aşama, kontrol altına alınamayan zorlayıcı olay gerçekteleğiğinde stres yaratmasını önlemek adına çabalamaktır. Burada verilen çaba yaşanılan olay veya içerisinde bulunulan durum ile ilgilidir. Son aşama ise, birey için stres yaşandıktan sonra bireyin bu stresi kontrol altında tutulmak adına çaba harcamasıdır.

Endler ve Parker (1990) tarafından açıklanan başa çıkma yaklaşımı ise başa çıkmayı üç faktörde incelemektedir. Görev odaklı başa çıkma, planlamama yapma ve eyleme geçme; duygu odaklı başa çıkma, hayal kurma ve duygusal tepkilerle ilgilenme; kaçınma ise rahatsızlık veren olay veya durumları hissetmek ve düşünmekten uzaklaşmak adına gerçekteleğirilen davranış değişikliklerini ifade etmektedir.

Stresle başa çıkmayı ele alan bir diğer kişi ise Freud'dur. Psikanalitik yaklaşımda stresle başa çıkma, bireyleri tehdit eden, zorlayan veya onlara zarar vere olay veya durumlardan bireylerin kaçınması olarak ifade edilmektedir. Stres anında bireyler baş etme adına farklı savunma tepkileri sergilemektedir. Bu şekilde bireyler kendileri açısından strese neden olan olayları ortadan kaldırmakta veya azaltmaktadır (Tomar, 2002).

1.1.5.2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresle başa çıkma yöntemleri temel olarak “etkili başa çıkma” ve “etkisiz başa çıkma” yöntemleri olarak iki ayrı grupta incelenmektedir.

Etkili başa çıkma yöntemleri, meditasyon, otojenik eğitim (bireyin kendisini rahatlatması), gevşeme ve solunum egzersizleri olarak ifade edilirken; etkisiz başa çıkma yöntemleri, yansıtma ve kaçma gibi savunma mekanizmalarının aşırı kullanılması olarak belirtilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Fizyolojik yaklaşım kapsamında ele alınan etkili yöntemler ise; kas gevşeme, biyolojik beslenme, gevşeme, otojenik eğitim ve gevşeme hayali tekniği olarak belirtilmektedir (Hart, 1990; Onur, 2011).

Davranışsal yaklaşım kapsamında kullanılan yöntemler ise zaman yönetimi, çatışma çözümü ve tartışma yeteneğinin geliştirilmesi teknikleridir. Bu yöntemlerle bireylerin kişilerarası ilişkilerinden kaynaklanan iletişim sorunlarının çözülmesi amaçlanmaktadır (Hart, 1990).

Bilişsel yaklaşımlar ise bireylerin stresi algılama biçimine odaklanmaktadır. Bu noktada düşünce değiştirme tekniklerinden yararlanılmakta ve bireylerin “olumlu düşünme” sistemlerinin aktif hale getirilmesi amaçlanmaktadır. Bu noktada sıklıkla akılcı bilişsel yeniden yapılandırma yöntemine başvurulmaktadır (Hart, 1990). Olumlu kendi kendine diyalog ve hayal etme de bilişsel yaklaşımlar kapsamında kullanılan baş etme yöntemleridir (Cox, 1998).

1.1.5.3. Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler

Bireylerin başa çıkma davranışlarının pek çok faktörden etkilendiği bilinmektedir. Bu bölümde ise temel olan faktörler yer almaktadır.

Bireylerin başa çıkma davranışlarını etkileyen faktörlerden bir tanesi cinsiyettir. Cinsiyet bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerine etki eden önemli unsurlardan bir tanesidir. Cinsiyetin stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla pek çok çalışmanın varlığı dikkat çekmektedir.

Kadın ve erkeklerin farklı toplumsal roller üstlendikleri bilinmektedir. Bu roller bireylerin karşılaştıkları stres kaynaklarını etkilemekte bazı durumlarda da baş etme davranışlarını kısıtlamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980). Yapılan araştırmalar, kadınların etkili baş etme becerilerinden daha yoksun olarak yetiştirildiğini ifade etmektedir. Kadınlar, duygularını açık etmemeleri ve pasif davranışlar sergilemeleri konusunda daha fazla öğütlenmektedir, erkekler ise tam tersi olarak problem odaklı ve aktif yaklaşımlar noktasında öğütlenmektedir (Sigmon ve ark., 1995). Yapılan diğer araştırmalarda da benzer şekilde, kadınların erkeklere oranla duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir. Bu bulgu farklı araştırmalarla da desteklenmektedir (Ptacek ve ark., 2004; Rosario ve ark., 1988; Stone ve Neale, 1984).

Başa çıkmayı etkileyen bir diğer faktör kültürel farklılıklardır. Bağımsızlaşmayı önemseyen ve bireyselliğe vurgu yapan batı kültüründe, bireyler kendini ifade etme noktasında daha aktiftirler (Morling ve Fiske, 1999). Bu noktada batı toplumunda yetişen bireylerin problem odaklı başa çıkma davranışlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Doğu kültürü ise daha toplumsal ve birlik içerisinde olan birbirlerine bağımlı toplumsal yapılardan oluşmaktadır. Bu toplum içerisindeki bireylerin duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini daha fazla tercih ettikleri görülmektedir (Morling ve Fiske, 1999; Lam ve Zane, 2004). Bu bulgular çeşitli araştırmalarla da desteklenmektedir (Flammer ve ark., 1995; Lam ve Zane, 2004; Lee ve Mason, 2014; McCarty ve ark., 1999; Zaff ve ark., 2002;).

Durumun kontrol edilebilirliği de başa çıkma üzerinde etkili olmaktadır (Endler ve ark., 2000). Bireyler, kontrol edemeyecekleri durumlarla baş etmede daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaya yönelmektedir (Compas ve ark., 1991; Forsythe ve Compas, 1987; Terry, 1994; Vitailano ve ark., 1990). Bunun nedeni problem odaklı başa çıkmanın durumu değiştirmeye yetmeyeceğinin düşünülmesidir (Folkman ve Lazarus, 1985).

1.1.6. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Stresle başa çıkma konusunda yapılan araştırmalar uzun yıllardır yapılsa da günümüzde bireylerin yaşadıkları stresin ve maruz kaldıkları stres kaynaklarının her geçen gün artması nedeniyle sıklıkla araştırılan bir konu haline gelmiştir. Aşağıda stresle başa çıkma konusunda yurt içi ve yurt dışında üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir. Çalışmalar tarihsel öncelik dikkate alınarak açıklanmaktadır.

Higgins ve Endler (1995) tarafından gerçekleştirilen araştırmada stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik ve somatik semptomlarla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda 205 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere oranla duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini daha fazla tercih ettikleri ve psikolojik ve somatik daha fazla semptoma sahip oldukları görülmüştür. Problem odaklı başa çıkma yöntemlerini tercih eden erkeklerin ise daha az stres algıladıkları ifade edilmiştir.

Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin, (2002) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, başa çıkma yöntemlerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda ekonomik sorunlar ve gelecek kaygısı en fazla ifade edilen stres kaynağı olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte erkeklerin problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kadınlara oranla daha sık kullandıkları, kadınların stres altındayken daha fazla patoloji geliştirdikleri görülmüştür. Araştırmanın bulguları arasında etkili baş etme yöntemlerinin psikolojik sağlık ile olumlu, etkisiz baş etme yöntemlerinin ise olumsuz bir ilişki içerisinde olduğu da ifade edilmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise başa çıkma yöntemlerinin duygusal zeka üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya toplam 428 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, problem odaklı başa çıkma yaklaşımları ile duygusal zeka arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte duygusal zekanın kişisel beceriler alt boyutu ile kaçınma yaklaşımı arasında negatif; kişilerarası beceriler ile sosyal destek arama yaklaşımı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kişilik, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkmanın psikolojik semptomlarla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 132 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda görev odaklı başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki olduğu ve bu başa çıkma yönteminin psikolojik dayanıklılık ile vicdanlılık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise düşük psikolojik esneklik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

şahin, Güler ve Basım (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 271 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda A tipi kişilik özellikleri ise etkisiz başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Bu noktada B tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin stres yönetiminde daha iyi ve üstün oldukları ifade edilmiştir.

Yapılan bir diğer araştırmada hemşirelik bölümüne devam eden 240 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırmada öğrencilerin %66'ya yakınının eğitim stresi yaşadığı görülmüştür. Stres kaynakları ise, eğitim masrafları, uygulama alanları, akademik sorunlar, bulunulan ortam ve öğretim elemanları olarak ifade edilmiştir. Öğrencilerinin %50'sinin sosyal hayat ile ilgili stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal hayatta ifade edilen stres kaynakları ise, ulaşım, kalacak yer, alış-veriş ve aile olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda eğitim stresi yaşan öğrencilerin daha çok kendine güvensiz yaklaşımı tercih etmekte olduğu, eğitim stresi yaşamayan öğrencilerin ise iyimser yaklaşımı tercih ettikleri görülmüştür (Güler ve ınar, 2010).

Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, başa çıkma yöntemlerinin sosyo demografik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Bu kapsamda 1., 3., ve 6. Sınıflara devam eden 192 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin en fazla “kendine güvenli yaklaşım”ı tercih ettikleri en az ise “sosyal destek arama” yöntemini kullandıkları görülmüştür. Erkeklerin ise kadınlara oranla iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı daha fazla tercih ettikleri görülmüştür.

Kömür (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, stresle başa çıkma becerileri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 200 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatif alt boyutları ile kendine güvenli yaklaşım, sosyal

destek arama ve iyimser yaklaşım arasında pozitif; boyun eğici ve çaresiz yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın gerçekleştirildiği üniversite öğrencilerinin en sık kullandıkları baş etme yöntemi kendine güvenli yaklaşımken, en az kullandıklarının ise boyun eğici yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte erkeklerin boyun eğici ve çaresiz yaklaşımları daha fazla kullandıkları da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Doğan-Yatar (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, “stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlilik inancı ve bilişsel esnekliğin somatizasyon üzerindeki yordayıcı rolünün ortaya konulması” amaçlanmıştır. Bu amaçla 353 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda somatizasyon eğilimi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte stresle başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek aramanın somatizasyon eğilimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.2. Öz Yeterlik Algısı

Bu bölümde öz yeterlik algısı ile ilgili açıklamalar alan yazın doğrultusunda verilmektedir. İlk olarak öz yeterlik ve öz yeterlik algısının ne olduğu tanımlanmakta sonrasında öz yeterliğin gelişmesi, öz yeterlik algısını etkileyen faktörler, öz yeterlik kaynakları ve süreçleri açıklanmaktadır. Yapılan açıklamaların son olarak öz yeterlik ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalar yer almaktadır.

Öz yeterlik (*self-efficacy*) kavramı, Albert Bandura tarafından geliştirilerek alan yazına kazandırılmıştır. En genel anlamıyla öz yeterlik, bireyin bir sorumluluğu veya görevi başarılı bir şekilde yerine getirme kapasitesine ilişkin öznel algısıdır (Kurbanoglu, 2004).

Yeterlik kavramı, bir sorumluluk veya görevin başarılı bir şekilde yerine getirilmesine yönelik olarak bireyde bulunması gereken yetenek, beceri ve bilgi kapasitelerinin var olması olarak tanımlanmaktadır (Derman, 2007).

Öz yeterlik ise bireyin belirli bir performansı sergileyebilmek için ihtiyaç duyulan etkinlikleri planlayıp organize ederek başarılı bir şekilde performansı sergileyebileceğine dair kendi yeteneğine olan inancı olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1989). Bir diğer ifade ile bireyin yapması gerekenler ile kendi sahip olduğu

yetenekleri karşılaştırarak harekete geçebilme yeteneği; karşılaştığı zorluklar karşısında onu başarıya ulaştıracak olan yöntemlere olan inancı ve bireyin kendini tanıması, bilmesi olarak belirtilmektedir (Korkmaz, 2004). Öz yeterlik kavramı, bireyde var olan yetenekler ile amaca yönelik davranışları arasında bir aracı görev üstlenmektedir. Bireyin yaşadığı engellenmeler, zorluklar veya başarısızlıklar sonucunda sahip olunan öz yeterlilik seviyesi doğrultusunda esneklik, dayanıklılık ve çaba harcama düzeylerinde değişiklik gözlemlenmektedir. Bu değişiklik davranış değişikliğine de yol açmaktadır (Marat, 2005).

Bandura (1989), yetenek, beceri ve bilgiye sahip olmak ile bunları verimli bir şekilde kullanabilmek arasında farklılıklar olduğunu belirtmektedir. Bireylerin sahip oldukları yetenek, beceri ve bilgilerden şüphe duymaları, sorumluluk üstlenmelerini ve girişimciliklerini olumsuz etkilemektedir. Çünkü bu özelliklerinden şüphe duyan bireyler, üstlendikleri sorumlulukları başarılı bir şekilde yerine getiremeyeceklerine inanırlar. Bu bireylerde zaman içerisinde öğrenilen becerilerin unutulduğu, çekimser davrandıkları, istek ve motivasyonlarının düştüğü görülmektedir. Tüm bu belirtilenler düşük öz yeterlilik algısı ile ilişkilidir. Bu noktada öz yeterlik algısı, bir noktada benzer bilgi, beceri ve yeteneğe sahip bireylerin farklı performans göstermelerinin nedenini de açıklayıcı olmaktadır (Bandura, 1988; Çuhadar, Gündüz ve Tanyeri, 2013).

Öz yeterlik kavramı temelde üç özelliği içerisinde barındırmaktadır (Willemse, 2008; Zimmerman, 1995).

- Öz yeterlik algısı, bireylerin spesifik bir görevi veya sorumluluğu başarıyla yerine getirme yeteneği ile ilgili öznel bir yargılamayı içermektedir.
- Öz yeterlik algısı bireylerin hayatlarının akademik, sosyal ve duygusal başta olmak üzere her alanı ile ilişkilidir.
- Öz yeterlik inancı bireylerin başarı tecrübelerine bağlı olarak gelişmektedir.

Öz yeterlik teorisi, bakış açısına göre bireyler doğasından kaynaklı olarak motivasyonlu, meraklı, ilgili, güdülenmiş ve başarı odaklıdır. Ancak yeterli ve gerekli şartlar sağlanamayıp, uygun ortamlar oluşturulmadığında bireyi engellenmesi söz konusu olmaktadır. Bu engellenme bireyin motivasyonu düşürmekte ve tatmin olmamasına yol açmaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

Öz yeterlik hayatın her alanında bireyi etkilemesiyle birlikte çoğunlukla spesifik bir alanda kullanılmaktadır. Örneğin bir birey basit bir tatlı tarifini yapma konusunda yüksek öz yeterliliğe sahipken aynı birey karmaşık bir tarifi yapma konusunda düşük öz yeterlik algısına sahip olabilmektedir (Uzel, 2009). Bu algıya, “duruma özgü öz yeterlik algısı” adı verilmektedir. Ancak öz yeterlik algısı hayattaki pek çok durumla bağlantılı ise “genel öz yeterlik inancı” şeklinde ifade edilmektedir. Bu noktada genel öz yeterlik inancı, bireylerin kararlı ve tutarlı tutum ve davranışlarına dair inançlarını kapsamaktadır. Bu nedenle bir kişilik özelliği olarak da ifade edildiği görülmektedir (Sahraç, 2007).

Öz yeterlik kavramının iki farklı unsuru olduğu belirtilmektedir. Bunlar yeterlik beklentisi ve sonuç beklentisidir (Bandura, 1989). Yeterlik beklentisi, bireyin bir görev, iş veya sorumluluğu doğru bir şekilde yerine getirebilme becerisine olan inançlarını ifade etmektedir. Sonuç beklentisi ise, davranışın gerçekleştirilmesinin ardından ortaya çıkan sonucun beklenti ve istekler doğrultusunda olup olmama hakkındaki düşüncesini ifade etmektedir (Alçay, 2015). Yeterlik ve sonuç beklentilerine dair inançlar, bireylerin düşünme, hissetme ve davranışlarının nedenlerini açıklamakta ve nasıl motivasyon kazandıklarını belirlemektedir (Bandura, 1994).

Bandura (1982) öz yeterlik inancına dair üç boyut olduğunu belirtmektedir. Bunlar;

- Düzey (bir iş, görev veya sorumluluğu yapmaya yönelik duyulan istek)
- Dayanıklılık (bir iş, görev veya sorumluluğu yapmaya yönelik harcanan çaba)
- Genellenebilirlik (oluşan düşünceyi hayatın tüm alanlarına genelledebilmek)

olarak sıralanmaktadır.

Bir diğer ifade ile düzey, kendine inanma seviyesi (Sezer, İşgör, Özpolat ve Sezer, 2006); dayanıklılık, bireyin düzey boyutunu sorgulama veya sorgulamama davranışı; genellenebilirlik, öz yeterlik algısının durumlar arasında değişiklik gösterip göstermemesi olarak açıklanmaktadır (Kuzgun, 2000).

Bireylerin gerçekçi bir öz yeterlik algısı taşımaları oldukça önemlidir. Çünkü öz yeterlik temelde performans için sergilenen davranışları etkilemekte (Bandura, 1989), sürekliliği sağlamakta ve motivasyonu yükseltmektedir (Bouffard-Bouchard,

1990; Multon, Brown ve Lent, 1991). Öz yeterlilik, davranış değişikliklerinin ana noktası olarak kabul edilmektedir. Bundan dolayı, bireylerin öz yeterlik algıları davranışın gelişmesinde ve davranışın yönlendirilmesinde oldukça önemli bir kavram olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1997). Davranışları doğrudan etkileyen öz yeterlik algısı, yetenek, beceri ve bilgi gibi kavramları da dolaylı olarak etkilemektedir (Pajares ve Miller, 1994; Teti ve Gelfand, 1991). Bireylerin bir eylemi başlatma, devam ettirme ve başarıya ulaşma süreçlerinde yetenek, bilgi ve beceriler ile birlikte öz yeterlik algılarının da yüksek olması gerekmektedir (Hamurcu, 2006).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde öz yeterlik algısının bireyler üzerinde etkili olduğu pek çok araştırmada kapsamında ele alınmış ve kanıtlanmıştır. Öz yeterlilik algısı yüksek olan bireyler, başarısızlık yaşadıklarında bu durumu yeterli çaba göstermemelerine bağlarken öz yeterlik algısı düşük bireyler bu durumu kapasite ve becerilerinin azlığına atfetmektedir (Pajares ve Schunk, 2001). Aynı zamanda öz yeterlik algısı düşük bireyler yeniliklere uyum sağlamada güçlük yaşamakta, daha az çaba harcamakta ve zorluklar karşısında kolay pes etmekte ve başarısızlığa uğramaktadır (Pajares, 2002; Schunk, 1990; Zimmerman, 2000). Öz yeterlik algısı yalnızca davranışlar üzerinde değil duygular ve düşünceler üzerinde de etkilidir. Düşük öz yeterlilik algısına sahip bireyler, kaygı, çaresizlik, depresyon duygularını daha yoğun hissetmekte, düşük öz güvene sahip olmakta ve karamsar düşüncelerle hayatlarına devam etmektedirler (Marcus, Selby, Niaura ve Rossi, 1992). Bununla birlikte yüksek öz yeterlilik algısı ise eylemleri kolaylaştırmakta, başarıyı arttırmaktadır (Marcus ve ark., 1992; Pajares, 2002; Üredi, 2006). Öz yeterlilik algısı yüksek olan bireyler, gereksiz risk almazlar, sürekli olarak yeteneklerini geliştirmeyi hedeflerler ve kendilerini nesnel bir şekilde değerlendirirler (Keskin ve Orgun, 2006). Aynı zamanda öz yeterlilik algısının stresle başa çıkma kapasitelerini de etkilediği ifade edilmektedir (Keskin ve Ongun, 2006).

1.2.1. Öz Yeterlik Algısının Gelişimi

Literatürde öz yeterlik algısının gelişmesine yönelik farklı yaklaşımların bulunduğu görülmektedir. Bandura (1994), öz yeterliğinin gelişim dönemleriyle aynı doğrultuda olacak bir şekilde gelişim gösterdiğini ifade etmektedir. Ancak bu dönemler kesin çizgilerle birbirinden ayrılmamaktadır. Bandura bu evreleri, öz yeterliğin gelişimi ve devamına katkı sağlamayı açıklamayı amaçlayan evreler olarak

kabul etmektedir. Bireyler tüm hayatları boyunca farklı yaşam olayları yaşamakta ve farklı tecrübeler edinmektedir. Bu yaşantıların her biri, öz yeterlik algısının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bandura (1997), öz yeterlik algısında öneme sahip olan dönemleri; bebeklik dönemi, aile ilişkilerinin kritik rol oynadığı dönem, arkadaş ilişkilerinin kritik rol oynadığı dönem, okul dönemi, ergenlik dönemi, yetişkinlik dönemi ve ileri yaş dönemi olarak belirtmektedir.

Bireydeki öz yeterlik algısının gelişmesinde üç önemli faktörün belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Korkmaz, 2004). Bunlar;

- Genelleme (öğrenilen davranışların benzer durumlara aktarılması)
- Güçlendirme (davranışın başarılı bir şekilde gerçekleştirileceğine yönelik inancın artırılması) ve
- Yeterlik beklentisi (bireyin yerine getirmesi gereken görev, iş veya sorumluluğu zor ya da kolay olarak değerlendirerek başarılı olma durumuna yönelik gerçekleştiren algılamının olumlu olması) şeklinde açıklanmaktadır.

Cioffi (1991) ise farklı bir bakış açısıyla öz yeterlik algısının fiziksel gelişim, stres durumlarının kontrol altına alınması ve düşürülmesi, olumlu düşüncelerin geliştirilmesi ve fizyolojik durumların bilişsel olarak yorumlanması yollarıyla geliştiğini ifade etmektedir.

Öz yeterlilik algısının gelişmesinde çevrenin etkisi de oldukça önemlidir. Özellikle ergenlik dönemiyle birlikte bireylerin arkadaşlarından öğrenme davranışları oldukça öne çıkmaktadır. Bu nedenle arkadaş çevresi önemli bir sosyal öğrenme deneyim kaynağı olarak ifade edilmektedir. Bireylerin arkadaşları seçimleri değer ve ilgilerine göre değişiklik göstermektedir. Bireylerin arkadaş çevresini seçerken gerçekten kendi değer ve ilgileri doğrultusunda bir çevrede bulunmalarının öz yeterlilik algılarını yükselteceği belirtilmektedir (Bandura, 1994). Bilhassa ergenlik döneminde akranlardan görülen sosyal destek, öz yeterliliğin gelişmesinde ve sürdürülmesinde oldukça kritik bir faktör olarak belirtilmektedir (Meyer ve Kim, 2000). Arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan olumsuzluklar ise bireylerin öz yeterlilik algılarını olumsuz olarak etkilemektedir (Bandura, 1989).

Öz yeterlik algısını gelişmesinde bir diğer önemli faktör ise okuldur. Okul bireylerin başarı ve başarısızlığı somut olarak gözlemlediği ve karşılaştırma yapmaya

imkân bulduğu en önemli yaşam alanlarından bir tanesidir. Bu nedenle okuldaki yaşantıların bireylerin öz yeterlilik algısı üzerindeki etkisi çocukluktan başlayarak yetişkin yaşamına kadar uzanmaktadır.

Aynı zamanda okul bir sosyalleşme ve kültürlenme sürecidir ve bireylere toplumda yer edinme motivasyonu sağlamaktadır. Okula başlamasıyla birlikte birey, becerilerini geliştirmekte ve içerisinde bulunduğu toplumda daha verimli bir biçimde yaşamını sürdürebilmek adına ihtiyaç duyduğu donanımı kazanmaktadır. Okul hem bu yeterlikleri bireylere kazandırırken hem de kazanılan yeterliklerin sergilenmesine ve değerlendirilmesine de olanak sağlamaktadır. Bu dönemde gerçekleştirilen olumsuz değerlendirmeler öz yeterlik inancını etkilemektedir (Bandura, 1994). Bu nedenle öz yeterliğin gelişiminde öğretmenlerin önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür (Miller ve Byers, 2008).

1.2.2. Öz Yeterlik Algısını Etkileyen Faktörler

Bireylerin öz yeterlik algısı çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir. Yaşanılan başarısız veya başarılı tecrübeler ve çevre bireyin öz yeterlik algısında oldukça önemli faktörlerdir. Temel olarak bireyin öz yeterlik algısını etkileyen en önemli dört faktör olduğu belirtilmektedir. Bunlar;

- Bireyin iş, görev veya sorumluluk ile ilgili geçmişte yaşamış olduğu tecrübeler
- Bireyin yerine getirmiş olduğu iş, görev veya sorumluluk ile ilgili almış olduğu dönütler
- Bireyin içerisinde bulunduğu kültür ve çevre ve
- Bireyin içerisinde yer aldığı meslek grubu olarak sıralanmaktadır.

Bu faktörler içerisinde öz yeterlik algısını en fazla etkileyen ise “bireysel tecrübeler”dir. Bireyler yaşamış oldukları tecrübeler sonucunda elde ettiklerini değerlendirip analiz ederler ve bu analizin sonuçları doğrultusunda benzer davranışları gerektiren iş, görev veya sorumluluklara yönelik başarı ve başarısızlık durumları hakkında bir yeterlik algısı oluştururlar. Bu algı, daha sonraki davranışlarına da rehberlik etmektedir (Bandura, 1986, 1995; Pajares, 2002). Sonucunda başarısızlık elde edilen tecrübeler öz yeterlik algısını düşürürken, eylemlerin başarılı sonuçları öz yeterlik algısını arttırmaktadır. Bandura (1986) da benzer şekilde bireyin öz yeterlik

algısının başarılı eylemlerin sonucunda geliştiğini ve oluşan öz yeterliğin kararlılık kazanması sonucunda bazı zamanlarda görülen ufak tefek başarısızlıklardan kolaylıkla etkilenmediğini ifade etmektedir.

Bununla birlikte çevresel faktörler de bireyin öz yeterlik algısı üzerinde öneme sahiptir. Genel olarak öz yeterlik çevreden gelen tepkilerden etkilenmektedir. Yapılan yorumlar ve geri bildirimler öz yeterlik üzerinde önemli bir etki yaratmaktadır (Bandura, 1997). Çevre tarafından yapılan olumsuz yorum ve geri bildirimler bireyin öz yeterlik algılarına zarar vermektedir (Bandura, 1986; Pajares, 2002).

Ancak bireylerin duygusal tepkileri her zaman iş veya davranış ile ilgili olmamaktadır. Bireyi içerisinde bulunduğu duygu durumu da öz yeterlik inancını etkileyebilmektedir. Örnek verecek olursak; depresyondaki bir bireyin yeterlik inancı işten bağımsız olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle öz yeterliliği etkileyen bir diğer faktörün psikolojik şartlar olduğunu söylemek mümkündür. Eğer birey psikolojik olarak olumsuz etkenler altındaysa öz yeterlik algısı zarar görmektedir (Pajares, 2002).

Bireylerin kendi davranışları ve kendileri ile ilgili değerlendirmeleri de öz yeterlik üzerinde etkili olmaktadır. Bireyler gözlemlerini eyleme dönüştürme noktasında aktif olarak bilişsel süreçlerini kullanmalı, zihinsel provalar yapmalı ve eylemi gerçekleştirme noktasında kendine inanmalıdır. Tüm bu faktörler de öz yeterlik üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Bandura, 1988).

1.2.3. Öz Yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik algısı, bireylerin yaşamış olduğu tecrübelerle birlikte gelişmekte ve zamanla şekillenmektedir. Bireyin öz yeterlik algısının gelişmesinde deneyimler, gözlemler veya başkaları tarafından yapılan yorumların önemli olduğu düşünülmektedir (Lee, 2005).

Bandura da bu görüşe paralel olarak öz yeterlik algısının dört ana kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Bu kaynaklar; “elde edilen başarılar”, “başkalarının deneyimleri”, “sözel ikna” ve “psikolojik durum” olarak ifade edilmektedir (Synder ve Lopez, 2002). Bu kaynakların öz yeterlik üzerindeki etkisi birbirinden bağımsız olarak değil birbirleriyle etkileşim halinde gerçekleşmektedir (Bandura, 1986, 1995;

Pajares, 2002). Ancak aşağıda bu kaynaklar Bandura'ya göre önem sırası dikkate alınarak açıklanmaktadır.

1.2.3.1. Doğrudan Yaşantılar

Bireyin bir iş, görev veya sorumlulukta aşarı elde etmesinin ardından benzer durumlarda da başarılı olacağına yönelik inancı artmaktadır. Bu durumda birey başarılı olmayı bir ödül olarak kabul etmekte ve bu başarılı olma dl bireyin motivasyonu arttırmakta, onu benzer davranışlar sergilemeye karşı güdülemektedir.

Elde edilen başarılar noktasında tecrübelerin zorluk seviyesi önem taşımaktadır. Eğer ki birey sürekli olarak kolaylıkla elde ettiği başarıları yaşıyorsa başına gelen başarısızlık durumunda daha kırılgan olabilmektedir (Arslan, 2008). Bununla birlikte başarısızlığın sürekli olarak tekrarlanması, öz yeterlik algısının olumlu gelişiminin engellenmesine yol açmaktadır. Aynı zamanda bireyin zorluklar karşısında inatçı ve ısrarcı bir tutum sergilemekten uzaklaşmasına neden olmaktadır (Bandura, 1994).

z yeterlik algısının yükseltilmesi adına bireylerin başarılı sonuçlar elde edecekleri davranışlara ihtiyaçları olduğu vurgulanmaktadır. Başarılı deneyimlerin yaşanması sonucunda öz yeterlik algısı zaman içerisinde gelişmekte ve bireyler için kalıcı hale gelmektedir. Kalıcı hale gelen öz yeterlik ise başarısızlıkların yaşanması durumundan kolay etkilenmemektedir (Bandura, 1989).

1.2.3.2. Başkalarının Deneyimleri

Başkalarının deneyimleri Bandura'nın sıklıkla bahsettiği dolaylı öğrenme yaşantılarıdır. Bireylerin diğerlerinin başarılarını gözlemlemeleri sonucunda kendi başarılarına yönelik algılarında değişimler meydana gelebilmektedir. Ancak bu yöntemle elde edilen değişimler bireylerin deneyimledikleri durumlar kadar etkili olmamaktadır. Bununla birlikte yapılan gözlemlerin bireyin öz yeterlik algısına etki edebilmesi için bazı önemli noktalar da bulunmaktadır. Örneğin bireyin yaşı, cinsiyeti ve eğitimi noktasında benzerlik olması bireyleri olumlu olarak etkileyerek "ben de yapabilirim" algısı oluştururken başarısızlık durumunda birey kendini kıyaslamaya girmesine ve kendisinden şüphe duymasına neden olmaktadır (Bandura, 1986, 1995; Pajares, 2002). Sadece model alma yoluyla elde edilen öz yeterlik algısı daha kırılgan ve zayıftır. Bu nedenle daha çabuk zarar görebilmektedir (Bandura, 1977).

1.2.3.3. Sözel İkna

Bir eylemin başarılı bir şekilde sonuçlanmasında aile, iş arkadaşları, yakın arkadaşlar, öğretmenler veya danışmanların yapmış oldukları sözel ikna, öz yeterlik algısının oluşup gelişmesinde önemli bir kaynak olarak ifade edilmektedir (Demir, 2015). Bir noktada bu durum bireylerin sosyal destek ihtiyaçlarını karşılamaktadır.

Birey, bir iş, görev veya sorumluluğu yerine getirirken çevresinden duymuş olduğu tepkilerden etkilenmektedir. Dış kaynaklardan yönetilen sözel ikna bireyin sorumluluğu tamamlama noktasında gösterdiği çabaya olumlu katkı sağlamakta ve motivasyonu yükseltmektedir (Kurbanoğlu, 2004). Ancak bunun gerçekleşmesi için dışarıdan gelen sözel ikna ve teşvikin gerçekçi bir tabanda olması gerekmektedir (Bandura, 1986).

1.2.3.4. Fiziksel ve Psikolojik Durum

Bireylerin öz yeterlik algıları üzerinde etkili olan dördüncü kaynak ise fiziksel ve psikolojik durumlardır. Bandura (1986), bireylerin bir iş, görev veya sorumluluğa başlamadan önce ilk olarak fiziksel ve psikolojik durumlarını değerlendirdiklerini ve bu değerlendirmenin ardından bir karara vardıklarını belirtmektedir.

Bireylerin gergin ve stresli bir ruh halinde olmaları öz yeterlik algısı üzerinde olumsuz bir etkiye yol açarken, olumlu duygulara sahip olmaları ise bu algıyı güçlendirebilmektedir. Bu noktada bireylerin olumlu yaşam deneyimlerinin artması ve olumsuz psikolojik faktörlerin azaltılması öz yeterliklerinin güçlenmesine katkı sağlayacaktır (Bandura, 1994).

1.2.4. Öz Yeterlik Süreçleri

Öz yeterlik algıları, bireylerin kendileri hakkında hissettiklerini, düşündüklerini, kendilerine karşı olan davranışları ve motive olma biçimlerini etkilemektedir. Bu algılar ise dört farklı süreç sonucunda oluşmaktadır. Bu süreçler; bilişsel, duygusal, motivasyonel ve seçim süreçleri olarak ifade edilmektedir.

Bilişsel süreçlerin öz yeterliğe etkisi hedef belirleme noktasında gerçekleşmektedir. Bireysel hedeflerin belirlenmesi, bireylerin kendi kendilerine yaptıkları yetenek değerlendirmelerinden etkilenmektedir. Eğer bireylerin algıladıkları öz yeterlikleri yüksek ise bireylerin kendilerine koyacakları hedef de bir o kadar

yüksek olmaktadır. Aynı zamanda koyulan bu hedeflere bağlılık da artmaktadır (Bandura, 1994, 2010).

Bireyler tarafından sergilenen davranışların büyük çoğunluğu bir düşüncenin ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Düşüncenin en önemli özellikleri, bireylerin günlük yaşamda gerçekleşen olaylarda kontrol sahibi olabilmesi için kaynaklar oluşturmak ve olaylar daha gerçekleşmeden bireylerin öngörü kazanmalarını sağlamaktır. Bireylerin yeterlik algıları da bu iki özellikten etkilenmektedir. Bireylerin algıları, zihinsel provalarını ve tahmin senaryolarını etkilemektedir (Bandura, 2010).

Aynı zamanda bilişsel süreçler bireyi kendine yardım etme veya kendini engelleme noktasında çift yönlü olarak etkilemektedir. Bireysel düşünceler, sürekli olarak meydana gelen bilişsel durumların kontrol edilebilmesini kapsamaktadır (Marat, 2003). Öz yeterlik inancı yüksek olan bireyler karşılaştığı güçlükler noktasında kendilerine yardım etme davranışı sergilemekte ve mücadeleci davranarak çaba harcamaktadır; düşük olan bireyler ise engelleme davranışı göstermekte ve olaylar karşısında başarısız olacaklarına yönelik düşünceler geliştirmektedir (Duman, 2007).

Duygusal süreçler, bireylerin baş etme yeteneklerine dair inançları, stres yaratan zorluklara maruz kalma süreleri, depresyon yaşamaları gibi süreçlerdir. Tüm bu süreçler, motivasyon düzeyini ve haliyle de öz yeterliği etkilemektedir (Muretta, 2004). Stres kaynağı olan durumlarla baş etme noktasında öz yeterlik algısı, önemli bir rol oynamaktadır. Öz yeterlik algısı yüksek bireyler, zorlayıcı yaşam olayları karşısında probleme yol açan düşünce kalıpları geliştirmezken, öz yeterlik algısı düşük bireyler ise yoğun endişe hissetmekte veya kaçınma davranışı sergilemektedirler (Bandura, 1994, 2010).

Motivasyonel süreç, bireylerin öz düzenleme sağlaması açısından önem taşımaktadır. Motivasyon, bireylerin büyük çoğunluğu tarafından zihinsel süreçlerle birlikte üretilmektedir. Bilişsel süreçler aracılığıyla motivasyon sağlayan bireyler, bir plan geliştirerek yapabileceklerine dair algıları oluşturmaktadır. Bu sayede bireyler oluşabilecek tüm sonuçlara karşı hazırlıklı olmaktadırlar. Bununla birlikte amaçlarını belirleyip ilerleyen zamanlarda gerçekleştirmek için de bir eylem planı meydana

getirmektedirler (Bandura 2000, 2010). Öz yeterlilik algısının yüksek olmasının motivasyonu arttırdığı bilinmektedir (Çıtak, 2008).

Motivasyonel süreçlerin farklı yaklaşımlar tarafından meydana getirilen üç farklı biçiminin var olduğu görülmektedir. Bunlar; nedensel atıflar, bilişsel hedefler ve sonuç beklentileridir. Bu motivasyon biçimlerinin her birinde öz yeterlik algısı bulunmaktadır. Nedensel atıflar, temel öz yeterlik algısından etkilenmektedir. Öz yeterlik algısı yüksek olan bireyler başarısızlık durumunda yetersiz çaba harcamasını bir neden olarak gösterirken, düşük olan bireyler ise yeteneklerinin yetersizliğini bir neden olarak göstermektedir. Hedeflerin zorluğu ve bireyin kazanımlarını değerlendirme süreci ile birlikte kendini etkileme potansiyeli bireye önemli bir bilişsel motivasyon kaynağı sağlamaktadır. Hedefler, davranışı ve motivasyonu doğrudan etkilememekle birlikte büyük oranda bireylerin kendini etkileme sürecine aracı olarak çalışmaktadır. Bilişsel hedef belirleme, bilişsel bir karşılaştırma sürecini içermektedir. Sonuç beklentileri ise bireyler üzerinde önemli bir motive edicidir. Bireyler olumlu bir sonuç beklentisi içerisinde olduklarında performanslarında da artış meydana gelmekte ve harcadıkları çaba artmaktadır (Bandura, 1994, 2000, 2010).

Seçim süreci, öz yeterlik inançlarını, bireysel etkinlikleri ve bireyin içerisinde bulunduğu ortamı etkilemektedir. Bu noktada bireyin hayatının gidiş yönünü şekillendirmektedir. Bireyler baş etme yeteneklerinin üzerinde bir zorlayıcı yaşam durumuyla karşılaşmaları halinde durum, olay veya yerlerden kaçınma eğilimi göstermeyi tercih etmektedir. Bununla birlikte kendileri için üstesinden gelinebilecek olan olaylar karşısında aktif eylemlerde bulunarak kendilerinin kabul edilecekleri ve karar alabilecekleri sosyal alanları seçmektedirler. Seçme sürecinde etkili olan faktörler, bireylerin kişisel gelişimlerinin doğrultusu üzerinde de etkili olabilmektedir (Bandura, 1994, 1995, 2010).

Bununla birlikte bireylerin genel olarak başarılması zor olan veya başarısız olacaklarına inandıkları sorumluluk ve etkinliklerden kaçtıkları, başarılı veya mutlu oldukları sorumluluk ve etkinlikleri ise tercih ettikleri görülmektedir (Akbaba, 2013).

1.2.5. Öz Yeterlik Algısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Öz yeterlik konusunda yapılan araştırmaların sayısı her geçen gün artış göstermektedir. Bu araştırmalar ergenler, üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde

sıklıkla gerçekleştirilmektedir. Ancak özellikle ülkemizde gerçekleştirilen çalışmaların öğretmenler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Aşağıda öz yeterlik konusunda yurt içi ve yurt dışında üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir. Çalışmalar tarihsel öncelik dikkate alınarak açıklanmaktadır.

Peng, Tsai ve Wu, (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumlar ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin internete yönelik olumlu tutumlara sahip oldukları ve yeterli öz yeterliği sergilediklerini görülmüştür. Öğrencilerin interneti işlevsel bir araç - işlevsel bir teknoloji olarak görmeye daha meyilli oldukları ifade edilmiştir. Bununla birlikte interneti bir eğlence aracı olarak algılayan öğrencilerin, interneti işlevsel bir teknoloji olarak kullanan öğrencilere göre daha olumlu tutumlar sergilediği ve iletişimsel öz yeterlik algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Pihie ve Akmaliah (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin öz yeterlik algıları ile girişimcilik niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 1554 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öz yeterlik algısı yüksek öğrencilerin girişimcilik niyetlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Aydiner (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ile öz yeterlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 387 kadın, 139 erkek toplamda 526 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam amaçları ile genel öz yeterlik algısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Öz yeterliğin yaşam amaçlarının alt boyutlarından kişisel gelişim, bireysel farkındalık ve sosyal sorumluluğu yordadığı görülmüştür.

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme, mizah, stresle başa çıkma ve sosyal öz yeterliklerinin öznel iyi oluşları doğrultusunda incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 248 kadın 171 erkek olmak üzere toplam 419 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öz yeterliliğin öznel iyi oluşu

pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Bir diğer ifade ile bireylerin öz yeterlik düzeyi arttıkça öznel iyi oluşlarının arttığı görülmüştür.

Sagone ve De Caroli (2014) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, psikoloji, tıp ve hukuk fakültesi öğrencilerinin benlik kavramları kontrol odağı ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 171 kadın, 96 erkek toplam 267 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarındaki koşulları kişisel olarak kontrol etme becerilerinin yüksek olduğu, şimdi ve gelecekte olumlu bir benlik kavramı tasarladıkları görülmüştür. Akademik öz yeterlikleri de aynı ölçüde yüksek ifade edilmiştir.

Karaduman (2015), tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 529 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin öz yeterlik algılarının yüksek olduğu, erkeklerin öz yeterlik düzeyinin kadınlara oranla daha fazla olduğu, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin diğer bölümlere oranla daha fazla öz yeterlik algısına sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin öz yeterlik algıları ile yaşam boyu öğrenme eğilimleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Erol ve Temizer-Avcı (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlik algılarının “cinsiyet”, “yerleşim yeri”, “algılanan anne tutumu”, “algılanan baba tutumu” ve “lise eğitimi ve yaşantısı yeterlik algısı” değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 628 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda genel öz yeterlik algısının “yerleşim yeri”, “algılanan anne tutumu”, “algılanan baba tutumu” ve “lise eğitimi ve yaşantısı yeterlik algısı” değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunurken, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Cantez (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise “üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri” arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 2018 kadın, 105 erkek olmak üzere toplam 323 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin öz yeterlik, mutluluk ve psikolojik sağlamlık puanları arasında orta

düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ilk 3 senesinde olan öğrencilerin 4. Sınıf öğrencilerine oranla öz yeterlik algılarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin öz yeterlik ve kaygı düzeyleri ile başa çıkma stratejileri ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 258 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda sürekli kaygı, problem çözme, duygusal ifade, sosyal geri çekilme ve duygusal netliğin bağımlı değişkenle anlamlı şekilde ilişkili olduğu ve algılanan öz-yeterlik düzeylerine ilişkin toplam varyansın %39'unu açıkladığı görülmüştür (Morales-Rodriguez ve Perez-Marmol, 2019).



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışmadır. Araştırmada psikoloji bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordamak için genel tarama modellerinin içerisinde bulunan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modelleri, seçilmiş bir evren ile ilgili genel bilgiye ulaşmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmalar evrenin bütünü veya evren içerisinde seçilen örneklem grubu ile yürütülmektedir. Tarama modellerinin içerisinde olan ilişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişip değişmediğini ve değişimin hangi yönde ve büyüklükte olduğunu belirlemeyi hedef edinen araştırma modelidir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak bulunan ilişkiler gerçek neden sonuç ilişkilerini yansıtmamaktadır. Ancak neden sonuç ilişkisi ile ilgili ipucu vermektedir. Bununla birlikte incelenen bir değişkendeki durumun tespit edilmesiyle diğer değişken veya değişkenler hakkında çıkarımda bulunulmasını sağlamaktadır (Karasar, 2018). Araştırmada stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterlik algısı ile ne derece ilişkili olduğu ilişkisel tarama modeli kullanılarak araştırılacaktır. Araştırmanın bağımsız değişkeni stresle başa çıkma tarzları, bağımlı değişkeni ise öz yeterlik algısıdır.

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu İstanbul Gelişim Üniversitesi psikoloji bölümünde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubundaki bireylere ulaşmak için ise olasılıksız örnekleme yöntemlerinden bir tanesi olan amaçlı örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Amaçlı örnekleme, araştırmacının derinlemesine bir araştırma yapması durumunda yapılan çalışmanın amacı doğrultusunda belirli ölçütler belirleyerek katılımcıları bu doğrultuda araştırmaya dahil etmesidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu araştırma kapsamında dahil edilme ölçütü

katılımcıların psikoloji bölümünü öğrencisi olmalarıdır. Bu kriterin seçilmesinin nedeni çalışmanın bir gruba odaklanarak derinlemesine incelenmesinin amaçlanmasıdır.

Bu ölçütü karşılayan öğrencilere ulaşmak için ise kartopu örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bu yöntem araştırmacının katılımcılara ulaşmakta zorluk çektiği durumlarda tercih edilmektedir (Dattalo, 2008). Kartopu örnekleme, araştırma katılan bireylerin, araştırmaya katılmaya uygun olan diğer bireyleri önermesi şeklinde gerçekleşmektedir (Bailey, 1994; Christensen, Johnson ve Turner, 2015). Araştırmaya katılan bir birey diğerini önerir ve bu birey de gönüllü olması durumunda araştırmaya dahil edilir, bu işlem hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılan kadar devam etmektedir (Christensen ve ark., 2015).

Bu araştırma kapsamında 242 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Katılımcılardan bir tanesinin ölçek maddelerini hatalı doldurduğu görülmüştür. Bu doğrultuda çalışma grubunu 241 psikoloji bölümü öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere ait demografik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerleri

Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	164	68.0
Erkek	77	32.0
<i>Eğitim Durumu</i>		
Lisans	171	72.6
Lisansüstü	70	27.4
<i>Gelir Durumu</i>		
Düşük	12	5.0
Orta	204	84.4
Yüksek	25	10.6
<i>Toplam</i>	241	100

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, öz yeterlilik düzeylerini ölçmek için “Genel Öz Yeterlik Ölçeği”, stresle başa çıkma tarzlarını

ölçmek için ise “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, eğitim durumu ve gelir düzeyi bilgilerini almaya yönelik sorular yer almaktadır (Ek-A).

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Lazarus ve Folkman (1980) tarafından bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir (Ek-B). Ölçek beş alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar; kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olarak isimlendirilmektedir. Stresle olumlu başa çıkma tutumu sergileyen bireylerin kendine güvenli ve iyimser başa çıkma tarzlarını daha yoğun olarak tercih ettikleri; stresle başa çıkma konusunda zorluk yaşanan bireylerin ise çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarını tercih ettikleri görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçek 30 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin puanlaması alt faktörlerin aracılığıyla yapılmaktadır. Ölçekten toplam puan alınmamaktadır. Bir faktörden alınan puanın yüksek olması o başa çıkma tarzının daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach Alfa katsayısı, kendine güvenli yaklaşım için .80; sosyal desteğe başvurma için .47; iyimserlik için .68; çaresiz yaklaşım için .73; boyun eğici yaklaşım için .72 olarak bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Bu araştırma kapsamında ise kendine güvenli yaklaşım için .84; sosyal desteğe başvurma için .54; iyimserlik için .75; çaresiz yaklaşım için .77; boyun eğici yaklaşım için .57 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Genel Öz Yeterlik Ölçeği

Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Schwarzer ve Jarusalem (1979) tarafından bireylerin öz yeterlik algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Aypay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir (Ek-C). Ölçek iki alt faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler “çaba ve direnç” ve “yetenek ve güven” olarak

isimlendirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin puanlaması alt faktörlerin aracılığıyla yapılabildiği gibi ölçekten toplam puan da alınabilmektedir. Alınan yüksek puanlar öz yeterlik algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach Alfa katsayısı, çaba ve direnç için .78; yetenek ve güven için .91; ölçeğin tamamı için ise .83 olarak bulunmuştur (Aypay, 2010). Bu araştırma kapsamında ise çaba ve direnç için .85; yetenek ve güven için .76; ölçeğin tamamı için ise .89 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen ölçme araçlarının kullanılması için ölçme araçları ile ilgili gerekli izinler alınmıştır. Sonrasında ise veri toplama araçları bir araya getirilmiş ve bir veri seti oluşturulmuştur. Veri toplama araçları araştırmaya katılım göstermeye gönüllü olan bireylere uygulanmıştır. Veriler Google Form aracılığıyla link haline getirilerek toplanmıştır. Pandemi süreci nedeniyle yüz yüze veri toplama yöntemi tercih edilmemiştir. Araştırma kapsamında 242 üniversite öğrencisine ulaşılmış ancak 1 verinin hatalı doldurulduğu tespit edilerek araştırma dışında bırakılmıştır. Veriler 2020 yılının Ekim ayında toplanmıştır. Araştırmaya katılan her bir bireyin veri toplama aracını doldurmalarının yaklaşık olarak 15 dakika sürdüğü düşünülmektedir.

Verilerin analizi, IBM SPSS 22 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizlerde hata payı .05 olarak kabul edilmiştir. Öz yeterlik algısının stresle başa çıkma tarzlarını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizinin yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Verilerin bu varsayımları karşılayıp karşılamadığını belirlemek için gerekli incelemelerde bulunulmuştur. İlk olarak verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için uç değer analizi yapılmış, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım sergilemesi için bu değerlerin +1 ile -1 arasında olması gerekmektedir (Çokluk ve ark., 2016). Veriler incelendiğinde yalnızca stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal destek arama puanlarının normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür. Bu nedenle normal dağılımı bozan verilerin tespit edilmesi amacıyla kutu grafiğinden yararlanılmıştır. Sosyal destek alt boyutu toplam puanında normal dağılımın dışarısında kalan 8 veri analizin dışında bırakılmıştır. Bu şekilde verilerin normal

dağılıma uygun olması sağlanmıştır. Verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo-2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Genel Öz Yeterlik	.389	-.640
Çaba ve Direnç	.600	-.560
Yetenek ve Güven	-.115	-.646
Kendine Güvenli Yaklaşım	.567	-.608
İyimser Yaklaşım	.762	-.760
Sosyal Destek Arama	.571	-.683
Çaresiz Yaklaşım	.021	.486
Boyun Eğici Yaklaşım	.895	.607

Normallik incelemeleri adına yapılan Kolmogrov-Smirnov testi sonucunda ise verilerin normal dağılım göstermediği görülmektedir. Ancak, Çokluk ve ark., (2016), örneklem genişledikçe küçük farklılıkların manidar çıkma ihtimallerinin artış gösterebileceğini vurgulamışlar ve basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1 ve -1 arasında olmasının, dağılımın normalden aşırı sapmadığının kanıtı olarak kabul edilebileceğini belirtmişlerdir. Normallik incelemeleri adına bakılan son değer ise normal Q-Q grafiğidir. Grafik incelendiğinde noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya doğruya yakın bir konumda olduğu (Büyüköztürk, 2011; Can, 2017) görülmektedir. Yapılan bütün bu incelemeler sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir.

Otokorelasyon incelemesine bakıldığında ise Durbin-Watson test değerinin 1,5 ile 2,5 arasında olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı tespit edilmiştir (Kalaycı, 2010). Bununla birlikte değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının -.04 ile .83 arasında olduğu görülmektedir. Korelasyon katsayılarının .90’dan küçük olması durumunda çoklu bağlantı probleminin olmadığı belirtilmektedir (Pallant, 2011). Tüm bu incelemeler sonucunda verilerin regresyon analizi için gerekli olan varsayımların karşıladığı düşünülmüş ve 234 veri ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının amaçları doğrultusunda incelenen verilerin istatistiksel sonuçlarına ilişkin bilgi ve bulgular yer almaktadır. İlk olarak değişkenler ile ilgili betimsel istatistiklere ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına sonrasında ise araştırma amaçları doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Stresle Başa Çıkma ve Öz Yeterlik Algısına Yönelik Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan psikoloji öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve öz yeterlik puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere ait betimsel istatistikler

	n	\bar{X}	SS	Shx	Ranj	Maks	Min
Genel Öz Yeterlik	234	30.68	5.26	0.34	25	40	10
Çaba ve Direnç	234	17.78	3.43	0.22	17	24	6
Yetenek ve Güven	234	12.90	2.19	0.14	10	16	4
Kendine Güvenli Yaklaşım	234	21.94	3.45	0.22	18	28	7
İyimser Yaklaşım	234	14.38	2.70	0.17	15	20	5
Sosyal Destek Arama	234	12.66	1.85	0.12	10	16	4
Çaresiz Yaklaşım	234	16.78	4.11	0.26	21	32	8
Boyun Eğici Yaklaşım	234	11.32	2.94	0.19	16	24	6

Tablo 3'te görüldüğü gibi genel öz yeterlik ölçeğinin aritmetik ortalaması 30.68 (SS=5.26)'dir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 40, en düşük puan ise 10'dir. Genel öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında çaba ve direnç alt boyutunun aritmetik ortalaması 17.78 (SS=3.43)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 24 iken en düşük puan 6'dır. Yetenek ve güven alt boyutunun aritmetik ortalaması 12.90 (SS=2.19)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 16 iken en düşük puan 4'tür. Stresle başa çıkma ölçeğinin altı boyutlarına bakıldığında ise kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun aritmetik ortalaması 21.94 (SS=3.45)'tir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 28 iken en düşük puan 7'dir. İyimser

yaklaşım alt boyutunun aritmetik ortalaması 14.38 (SS=2.70)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 20 iken en düşük puan 5'tir.

Sosyal destek arama alt boyutunun aritmetik ortalaması 12.66 (SS=1.85)'tir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 16 iken en düşük puan 4'tür. Çaresiz yaklaşım alt boyutunun aritmetik ortalaması 16.78 (SS=4.11)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 32 iken en düşük puan 8'dir. Boyun eğici yaklaşım alt boyutunun aritmetik ortalaması ise 11.32 (SS=2.94)'dir. Bu boyuttan elde edilebilecek en yüksek puan 24 iken en düşük puan 6'dır.

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni araştırmaya katılan psikoloji bölümü öğrencilerinin Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nden aldıkları puanlar iken, araştırmanın bağımsız değişkeni Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden alınan puanlardır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi" yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Genel Öz Yeterlik	1.00					
2. Kendine Güvenli Yaklaşım	.59**	1.00				
3. İyimser Yaklaşım	.33**	.59**	1.00			
4. Sosyal Destek Arama	.08	.13*	.14*	1.00		
5. Çaresiz Yaklaşım	-.22**	-.26**	-.18**	.07	1.00	
6. Boyun Eğici Yaklaşım	-.22**	-.26**	-.10	-.05	.62**	1.00

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

Büyüköztürk (2011), korelasyon analizlerinin yorumlanmasında .00 ve .30 arasını "düşük"; .31 ve .70 arasını "orta"; .71 ve üzerini ise "yüksek" olarak kabul edilmesinin uygun olacağını ifade etmiştir. Yapılan korelasyon analizi bu doğrultuda incelendiğinde, Tablo 4'te de görüldüğü gibi, genel öz yeterlik ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.59$; $p<.01$) ve iyimser yaklaşım ($r=.33$; $p<.01$); kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım ($r=.59$; $p<.01$); çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım ($r=.62$;

$p < .01$) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama ile kendine güvenli yaklaşım ($r = .13$; $p < .05$) ve iyimser yaklaşım ($r = .14$; $p < .05$) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım ile genel öz yeterlik ($r = -.22$; $p < .01$), kendine güvenli yaklaşım ($r = -.26$; $p < .01$) ve iyimser yaklaşım ($r = -.18$; $p < .01$); boyun eğici yaklaşım ile genel öz yeterlik ($r = -.22$; $p < .01$) ve kendine güvenli yaklaşım ($r = -.26$; $p < .01$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal destek arama ile genel öz yeterlik, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında; boyun eğici yaklaşım ile iyimser yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Öz Yeterliği Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında psikoloji bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, öz yeterlik algılarını ne derece yordadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo-5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Öz yeterliğin yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	13.554	3.060		4.430	.000		
Kendine Güvenli*	.875	.104	.574	8.379	.000	.447	.485
İyimser	-.044	.130	-.023	-.340	.734	-.018	-.022
Sosyal Destek Arama	.034	.155	.012	.223	.824	.012	.015
Çaresiz	-.061	.089	-.048	-.687	.493	-.037	-.045
Boyun Eğici	-.075	.125	-.042	-.601	.549	-.032	-.040

$R = 0.592$; $R^2 = 0.350$; $F = 24.561$; $p < .001$

Tablo 5'te görüldüğü üzere regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği yordadığı bulunmuştur ($R = 0.592$; $R^2 = 0.350$; $F = 24.561$; $p < .001$). Stresle başa çıkma tarzları, öz yeterlik toplam varyansının %35'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise kendine güvenli yaklaşımın öz yeterlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($p < .001$). İyimser yaklaşım, sosyal destek arama, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

3.3. Demografik Değişkenlerin Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi ve ekonomik düzey) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

3.3.1. Cinsiyete Göre Başa Çıkma Tarzları

Psikoloji öğrencilerinin başa çıkma tarzlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Analizin gerçekleştirilmesinden önce verilerin varyanslarının homojenliğini test etmek amacıyla ilk olarak Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Sonrasında ise bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (stresle başa çıkma tarzları)

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	160	21.73	3.49	.27	-1.417	.158
	Erkek	74	22.41	3.35	.38		
İyimser Yaklaşım	Kadın	160	14.35	2.64	.20	-.200	.842
	Erkek	74	14.43	2.85	.33		
Sosyal Destek Arama*	Kadın	160	12.85	1.87	.14	2.314	.022
	Erkek	74	12.25	1.77	.20		
Çaresiz Yaklaşım*	Kadın	160	17.38	4.24	.33	3.354	.001
	Erkek	74	15.48	3.51	.40		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	160	11.51	2.84	.22	1.453	.147
	Erkek	74	10.91	3.12	.36		

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğrencilerin sosyal destek arama ($t=2.314$; $p<.05$) ve çaresiz yaklaşım ($t=3.354$; $p<.05$) puanları arasında cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ($t=-1.417$; $p>.05$), iyimser yaklaşım ($t=-.200$; $p>.05$) ve boyun eğici yaklaşım ($t=1.453$; $p>.05$) ile cinsiyet değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

3.3.2. Eğitim Durumuna Göre Başa Çıkma Tarzları

Psikoloji öğrencilerinin başa çıkma tarzlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Analizin gerçekleştirilmesinden önce verilerin varyanslarının homojenliğini test etmek amacıyla ilk olarak Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Sonrasında ise bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7. Eğitim durumuna göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (stresle başa çıkma tarzları)

	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lisans	169	21.82	3.76	.28	-1.077	.283
	Lisansüstü	65	22.27	2.47	.30		
İyimser Yaklaşım	Lisans	169	14.26	2.91	.22	-1.266	.207
	Lisansüstü	65	14.69	2.07	.25		
Sosyal Destek Arama	Lisans	169	12.68	1.98	.15	.261	.794
	Lisansüstü	65	12.61	1.50	.18		
Çaresiz Yaklaşım*	Lisans	169	17.15	4.19	.32	2.256	.025
	Lisansüstü	65	15.81	3.78	.46		
Boyun Eğici Yaklaşım	Lisans	169	11.50	2.91	.22	1.511	.132
	Lisansüstü	65	10.86	2.97	.36		

Tablo 7’de görüldüğü gibi öğrencilerin çaresiz yaklaşım ($t=2.256$; $p<.05$) puanları arasında eğitim durumu değişkenine göre lisans döneminde bulunan öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ($t=-1.077$; $p>.05$), iyimser yaklaşım ($t=-1.266$; $p>.05$), sosyal destek arama ($t=.261$; $p>.05$) ve boyun eğici yaklaşım ($t=1.511$; $p>.05$) ile eğitim durumu değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

3.3.3. Ekonomik Düzeye Göre Başa Çıkma Tarzları

Öğrencilerin başa çıkma tarzı puanlarında ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Öğrencilere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de, ANOVA sonuçları da Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 8. Ekonomik düzeye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (stresle başa çıkma tarzları)

	Ekonomik Düzey	n	\bar{X}	SS
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	12	20.58	1.44
	Orta	198	21.93	3.52
	Yüksek	24	22.75	3.44
İyimser Yaklaşım	Düşük	12	15.25	2.13
	Orta	198	14.20	2.75
	Yüksek	24	15.37	2.29
Sosyal Destek Arama	Düşük	12	12.91	2.02
	Orta	198	12.61	1.87
	Yüksek	24	13.00	1.64
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	12	16.58	3.82
	Orta	198	16.88	4.18
	Yüksek	24	16.08	3.72
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	12	11.16	2.12
	Orta	198	11.38	3.03
	Yüksek	24	10.91	2.55

Tablo 9. Ekonomik düzeye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları (stresle başa çıkma tarzları)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	37.821	2	18.911	1.589	.206
	Gruplar İçi	2749.563	231	11.903		
	Toplam	2787.385	233			
İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası	38.764	2	19.382	2.680	.071
	Gruplar İçi	1670.385	231	7.231		
	Toplam	1709.150	233			
Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	4.028	2	2.014	.580	.561
	Gruplar İçi	801.972	231	3.472		
	Toplam	806.000	233			
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası	14.238	2	7.119	.417	.659
	Gruplar İçi	3939.078	231	17.052		
	Toplam	3953.316	233			
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	5.107	2	2.553	.293	.746
	Gruplar İçi	2012.556	231	8.712		
	Toplam	2017.662	233			

Tablo 9’da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarında ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

3.4. Demografik Değişkenlerin Öz Yeterlik Algısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Genel öz yeterlik ölçeğinin demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim düzeyi ve ekonomik düzey) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

3.4.1. Cinsiyete Göre Öz Yeterlik

Psikoloji öğrencilerinin öz yeterliklerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Analizin gerçekleştirilmesinden önce verilerin varyanslarının homojenliğini test etmek amacıyla ilk olarak Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Sonrasında ise bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (öz yeterlik)

	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Genel Öz Yeterlik	Kadın	160	30.39	5.49	.43	-1.239	.216
	Erkek	74	31.31	4.70	.54		
Çaba ve Direnç	Kadın	160	17.53	3.63	.28	-1.646	.101
	Erkek	74	18.32	2.93	.34		
Yetenek ve Güven	Kadın	160	12.86	2.23	.17	-.402	.688
	Erkek	74	12.98	2.10	.24		

Tablo 10'da görüldüğü gibi öğrencilerin öz yeterlik puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

3.4.2. Eğitim Durumuna Göre Öz Yeterlik

Psikoloji öğrencilerinin öz yeterlik algılarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Analizin gerçekleştirilmesinden önce verilerin varyanslarının homojenliğini test etmek amacıyla ilk olarak Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Sonrasında ise bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış, sonuçlarına Tablo 11'de yer verilmiştir.

Tablo 11. Eğitim durumuna göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları (öz yeterlik)

	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Genel Öz Yeterlik	Lisans	160	30.53	5.23	.40	-.679	.498
	Lisansüstü	74	31.06	5.38	.66		
Çaba ve Direnç	Lisans	160	17.69	3.44	.26	-.600	.549
	Lisansüstü	74	18.00	3.43	.42		
Yetenek ve Güven	Lisans	160	12.84	2.16	.16	-.691	.490
	Lisansüstü	74	13.06	2.26	.28		

Tablo 11’de görüldüğü gibi öğrencilerin öz yeterlik puanlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

3.4.3. Ekonomik Düzeye Göre Öz Yeterlik

Öğrencilerin öz yeterlik puanlarında ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Öğrencilere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12’de, ANOVA sonuçları da Tablo 13’de yer almaktadır.

Tablo 12. Ekonomik düzeye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri (öz yeterlik)

	Ekonomik Düzey	n	\bar{X}	SS
Genel Öz Yeterlik	Düşük	12	29.75	4.02
	Orta	198	30.48	5.24
	Yüksek	24	32.79	5.70
Çaba ve Direnç	Düşük	12	17.41	3.05
	Orta	198	17.63	3.41
	Yüksek	24	19.16	3.59
Yetenek ve Güven	Düşük	12	12.33	1.43
	Orta	198	12.84	2.21
	Yüksek	24	13.62	2.24

Tablo 13. Ekonomik düzeye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları (öz yeterlik)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Genel Öz Yeterlik	Gruplar Arası	124.935	2	62.468	2.275	.105
	Gruplar İçi	6343.663	231	27.462		
	Toplam	6468.598	233			
Çaba ve Direnç	Gruplar Arası	51.816	2	25.908	2.213	.112
	Gruplar İçi	2704.068	231	11.706		
	Toplam	2755.885	233			
Yetenek ve Güven	Gruplar Arası	16.993	2	8.497	1.718	.171
	Gruplar İçi	1101.746	231	4.769		
	Toplam	1118.739	233			

Tablo 13'te görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda öğrencilerin öz yeterlik algılarında ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmakta ve yorumlanmaktadır. Araştırmanın sonucunda stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği yordadığı bulunmuştur.

Araştırma sonuçları üç farklı bölümde tartışılmaktadır. İlk olarak stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği ne derece yordadığı ile ilgili yapılan analizlerden elde edilen bulguların tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmektedir. İkinci bölümde stresle başa çıkma tarzlarının demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde elde edilen bulgular; son bölümde ise öz yeterlik algısının demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde elde edilen bulguların tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmektedir.

4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Öz Yeterliği Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda ulaşılan bulgular doğrultusunda öz yeterliğin açıklanmasında stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımın kullanılmasının etkili olduğu söylenebilir.

Kendine güvenli yaklaşım, bireylerin stresli ve zorlayıcı bir yaşam durumu karşısında mücadele etme arzusuna sahip olması, kendine inanması ve güçlü hissetmesi sonucunda kullanılan bir yaklaşımdır (Şahin ve Durak, 1995). Bu noktada öz yeterlik ile bağdaştığı görülmektedir. Öz yeterliği yüksek olan bireylerin kendine güvenli yaklaşımı kullanarak stres durumlarını yönetmesi bu noktada anlaşılabilir bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Alan yazına bakıldığında stresle başa çıkma tarzları ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların olduğu ve bu çalışmaların sonuçlarının farklı bulgulara işaret ettikleri görülmektedir. Morales-Rodriguez ve Perez-Marmol (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda öz yeterlik ile sosyal geri çekilme arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Alan

yazındaki çalışmalar incelendiğinde bulguların büyük çoğunluğu olumlu başa çıkma tarzlarının yüksek öz yeterlik ile ilişkili olduğu görülmektedir (Aypay, 2010; Devonport ve Lane, 2006; Lane, Jones ve Steven, 2002; Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005; Schwarzer ve Scholz, 2000).

Kök ve Sayiner (2016) tarafından yapılan araştırmada ise stresle başa çıkma tarzları ile öz yeterlik arasında toplam puan olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken; iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ile öz yeterlik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda sosyal desteğe başvurma ile öz yeterlik algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı da aynı çalışmada ifade edilmektedir. Bu araştırma bulgularının, bizim çalışmamızın bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Bizim çalışmamızda da gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda benzer bulgular elde edilmiştir.

Yapılan çalışmalar ve bu araştırmanın bulguları bir arada değerlendirildiğinde stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterlik üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Özellikle olumlu başa çıkma tarzlarının yüksek özgüvenle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ancak hangi başa çıkma tarzlarının öz yeterlik üzerinde etki sahibi olduğu kesinleşmemiş bir bulgudur. Yapılan çalışmaların genellikle aradaki ilişkinin incelendiği çalışmalar olduğu; yordayıcı çalışmaların sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Bu noktada stresle başa çıkma tarzları ile öz yeterlik arasında yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

4.2. Demografik Değişkenlerin Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırma kapsamında psikoloji bölümü öğrencilerinin cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik düzey değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım başa çıkma tarzları üzerinde; eğitim durumu değişkeninin çaresiz yaklaşım başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ancak ekonomik düzeyin herhangi bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür.

Stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasındaki ilişkide sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım başa çıkma tarzlarında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kadınların sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım başa çıkma tarzlarını erkeklere oranla daha fazla kullandıkları görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bulguları ile tutarlı araştırma sonuçlarının ifade edildiği görülmektedir (Arşan ve Koruç, 2009; Ertoğan ve Kocaekşi, 2014). Kök ve Sayiner (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sosyal desteğe başvurma yaklaşımını kadınların daha fazla kullandığı ifade edilmiştir. Ancak araştırma bulgusundan farklı olarak çaresiz yaklaşım ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Güngüz (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise kadınların çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir. Alan yazına bakıldığında araştırma bulguları ile tutarsız çalışmaların olduğu da görülmektedir. Fırat ve Kaya (2015), yalnızca iyimser yaklaşım ile bir farklılık olduğunu; Yamaç (2009) ise cinsiyet ve başa çıkma tarzları arasında herhangi bir farklılık olmadığını ifade etmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu lisans öğrencilerinin lisansüstü öğrencilere oranla çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandıkları yönündedir. Araştırmanın bu bulgusu beklenen bir bulgudur. Hem yaş ilerledikçe başa çıkma konusunda daha fazla tecrübe elde edilmesi hem de öğrencilerin psikoloji bölümünde olmalarının bu durumu etkilediği düşünülmektedir. Psikoloji bölümünde alınan eğitim seviyesi yükseldikçe olumsuz başa çıkma tarzlarının terk edileceği düşünülmektedir.

Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde stresle başa çıkma tarzlarının eğitim kademesi ile arasındaki farkın incelendiği çalışmaların sayısının sınırlı olduğu ancak yaş ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Yurtsever (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yaş ile başa çıkma tarzları arasında herhangi bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Tutuş (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise yaş azaldıkça kendine güvenli ve iyimser yaklaşım tutumlarının arttığı görülmüştür. Bu noktada bizim çalışmamızda elde edilen bulguların alan yazınla farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılaşmanın örneklemden kaynaklandığı düşünülmektedir. Örneklemin psikoloji bölümü öğrencilerinden oluşmasının, yaş ilerledikçe sağlıklı başa çıkma tarzlarının daha fazla benimsenmesine neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ise ekonomik düzey ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasıdır. Alan yazın incelendiğinde Şen (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada gelir düzeyi yüksek olan bireylerin kendine güvenli ve iyimser yaklaşımları daha fazla tercih ettikleri; Tutuş (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise ekonomik düzeylerini düşük olarak algılayan bireylerin boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireyler arasındaki gelir düzeyi farkının fazla olmaması ve araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun ekonomik düzeylerini orta olarak algılamasının sonuçlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasını etkilediği düşünülmektedir. Bununla birlikte yine örneklemin psikoloji bölümü öğrencilerinde oluşmasının başa çıkma tarzlarının öğrenebilir olması nedeniyle bu farklılığın oluşması noktasında önleyici bir rol üstlenmiş olabilir.

4.3. Demografik Değişkenlerin Öz Yeterlik Algısı Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırma kapsamında psikoloji bölümü öğrencilerinin cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik düzey değişkenlerinin öz yeterlik algıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda incelenen demografik değişkenler ile öz yeterlik algıları arasında herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Öz yeterlik ile ilgili yapılan açıklamalara bakıldığında öz yeterliğin yaşantılardan büyük ölçüde etkilendiği görülmektedir. Bu noktada demografik değişkenlerden etkilenmeye kapalı olduğu düşünülebilir.

Araştırmada öz yeterlik algısı ile cinsiyet arasında anlamlı herhangi bir farklılık olmadığı görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar (Cengiz, Korucu-Aytan ve Abakay 2012; Dove ve Vargas, 2019; Şahin, Şahin ve Şahan, 2017) olduğu gibi aksini gösteren çalışmaların da bulunduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar erkeklerin öz yeterlik algısının kadınlardan daha yüksek olduğunu (Akbulut, 2006; Savran ve Çakıroğlu, 2003) bazıları ise kadınların erkeklerden daha yüksek öz yeterliğe sahip olduğunu göstermektedir (Çapri ve Çelikkaleli, 2008; Ekici, 2006).

Oluşan farklılığın örneklem ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bu konuda daha kesin değerlendirmelerin yapılması adına daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda öz yeterlik algısı ise lisans öğrencileri ile lisansüstü öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde lisans ve lisansüstü gruplar arasındaki farkın incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yaş ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar, öz yeterlik ve yaş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yaş ilerledikçe öz yeterliliğinin arttığına dair bulgular alan yazında mevcuttur (Akkoyunlu ve Orhan, 2003; Karakaş, 2015; Telef ve Karaca, 2011).

Araştırma bu bulgusu doğrultusunda alan yazından farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılaşmanın araştırmanın örnekleminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar genellikle ergen bireylerle gerçekleştirilmiştir. Lisans ve lisansüstü dönemde bulunan bireylerin belirli bir yaş olgunluğuna erişmiş olmaları nedeniyle öz yeterlik algısının bu durumdan etkilenmediği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen son bulgu ise psikoloji bölümü öğrencilerinin ekonomik düzeylerine göre öz yeterlik algılarının farklılaşmadığıdır. Araştırmanın bu bulgusunun alan yazın ile uyumlu olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar da ekonomik düzey ile öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir (İkiz ve Yörük, 2013; Şen, 2009).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterlik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına ait bilgiler aşağıda yer almaktadır.

1. Stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterliği anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
2. Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımın öz yeterlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.
3. Stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, sosyal destek arama, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın öz yeterlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.
4. Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Kadınların sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşımı daha fazla benimsedikleri görülmüştür.
5. Cinsiyet değişkeni ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
6. Eğitim durumu değişkeni ile çaresiz yaklaşım arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Lisans öğrencilerinin çaresiz yaklaşımı daha fazla benimsedikleri görülmüştür.
7. Eğitim durumu değişkeni ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
8. Ekonomik düzey ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
9. Cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik düzey ile öz yeterlik arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin öz yeterliklerinin geliştirilmesi adına kendine güvenli yaklaşımın öğrencilere öğretilmesi ve bu yaklaşımın doğru şekilde kullanımının teşvik edilmesi önerilmektedir.

Kadınların sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşımı erkeklere oranla daha fazla kullanmaları doğrultusunda, çaresiz yaklaşım yerine kullanabilecekleri başa

çıkma tarzlarının geliştirilmesini sağlayacak yöntemlerin kadınlarla çalışılması; erkeklere ise sosyal destek arama yaklaşımının olumlu taraflarının açıklanıp kullanımının arttırılmasının sağlanması önerilmektedir.

Bu araştırma yalnızca tek bir üniversitenin tek bir bölümünde okuyan öğrencilerden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın daha geniş yaş gruplarına ve daha farklı alanlardaki bireylere uygulanması sonuçların genellenebilirliği açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle çalışmanın bu doğrultuda yeniden gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

Akbaba, D. (2013). *Büro Yönetimi Öğretmen Adaylarının Öğretmen Öz – Yeterlilik Algularının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Akbulut, E. (2006). Müzik Öğretmeni Adaylarının Mesleklerine İlişkin Öz – Yeterlilik İnançları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 24-33.

Akkoyunlu, B., Orhan, F. (2003). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi (BÖTE) Bölümü Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanma Öz - Yeterlilik İnançları İle Demografik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 85-92.

Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk psikoloji bülteni*, 10(34-35), 40-56.

Alçay, A. (2015). *Ergenlerin özyeterlilikleri ile mantıkdışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Altınok, V. (2009). İş stresinin ortaöğretim öğretmenleri üzerindeki etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 513-532.

Aneshensel, C. S., Rutter C. M., & Lachenbruch, P. A. (1991). Social-structure, stress, and mentalhealth- competing conceptual and analytic models. *American Sociological Review*, 56, 166–178.

APA (American Psychological Association) (2015). Stress in America: Paying With Our Health, APA, Erişim adresi: www.stressinamerica.org

Arsan, N., Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi (Determining athletes strategies of coping with stress). *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 119-126.

Arslan, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Bilgisayar Destekli Eğitim Yapmaya Yönelik Tutumları İle Öz Yeterlilik Alguları Arasındaki İlişki. *Electronic Journal of Social Sciences*, 7(24), 101-109.

Aydın, İ.(2007). *İş Yaşamında stres*. Ankara: Pegem Akademi.

Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlilik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.

Bailey, K. D. (1994). *Methods of social research*. New York: The Free Press.

Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi Kuram ve Uygulama*. İstanbul: Nobel Yayınları.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1(2), 77-98.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychology*, 44, 1175–1184.

Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. *Encyclopedia of human behaviour*. (Ed. Ramachaudran, V.S.). New York: Academic Press, 4, 71–81.

Bandura, A. (1995). On rectifying conceptual ecumenism. In J. E. Maddux (Ed), *Self- Efficacy, Adaption, and Adjustment: Theory, Research, And Application*. New York: Freeman.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2000). Cultivate Self-efficacy for Personal and Organizational Effectiveness. In E.A. Locke (Ed.), *Handbook of Organization Behavior*, Oxford U.K.: Balckwell.

Bandura, A. (2010). Self-efficacy. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-3.

Blaug, R., Kenyon, A., Lekhi, R. (2007). *Stress at Work*. London: The Work Foundation.

Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of self-efficacy on performance in a cognitive task. *The Journal of Social Psychology*, 130, 353–363.

Braham, J. B. (2004). *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*, (Çev.: Vedat G. Diker), İstanbul: Hayat Yayınları.

Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayımcılık.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.

Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.

Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.

Carnegie, D. (2012). *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları* (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap.

Casey L. ve Liang R. P. (2014). *Stress and Wellbeing in Australia Survey*, Australian Psychological Society.

Cengiz, R., Korucu-Aytan, G., Abakay, U. (2012). Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 68-78

Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz* (A. Aypay, Çev. Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.

Cioffi, D. (1991). Sensory awareness versus sensory impression: Affect and attention interact to produce somatic meaning. *Cognition & Emotion*, 5(4), 275-294.

Compas, B. E, Banez, G. A., Malcarne, V., & Worsham, N. (1991). Perceived control and coping with stress: A developmental perspective. *Journal of Social Issues*, 47(4): 23-34.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. & Wadsworth, M. E. (2001). Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress, And Potential In Theory And Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. doi:10.1037/0033-2909.127.1.87.

Conlan, R. (2001). *Zihnin Halleri*, (Çev.: Derya DUMAN), Phoenix Yayınları, Ankara.

Cooper, C. I. ve Kompier, M. (1999). *Preventing Stress, Improving Productivity: European Case Studies In The Workplace*, Routledge Publications, London.

Coşgun, N. (2006) *Çalışma Hayatında Stres ve İyimserliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Cox, R. C. (1998). *Sport Psychology Conceptes and Applications*. Fourth Edition., 104-252.

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

Çapri, B., Çelikkaleli, Ö. (2008). Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin Tutum ve Mesleki Yeterlik İnançlarının Cinsiyet, Program Ve Fakültelerine Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 33-53.

Çıtak, A. (2008). *Kadınların Çalışmasına Yönelik Tutum: Cinsiyet, Cinsiyet Rolü ve Sosyoekonomik Düzeye Göre Bir Karşılaştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çuhadar, C., Gündüz, Ş. ve Tanyeri, T. (2013). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğrencilerinin ders çalışma yaklaşımları ve akademik özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1), 251-259.

Dattalo, P. (2008). *Determining Sample size. balancing power, precision, and practicality*. Oxford: Oxford University Press.

Day, A. (1992). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Algısı ve Stres Audit Ölçeği'nin Geçerliği, Güvenirliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14-23.

Demir, T. (2015). *Okulöncesi Öğretmenlerinin Öz-Yeterlik Algılarının Ve Sınıf Yönetimi Stratejilerinin Çocuk-Öğretmen İlişkileri Üzerindeki Etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Deniz, M. E., Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 25, 17-26.

Derman, A. (2007). *Kimya öğretmeni adaylarının öz yeterlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Devonport, T. J., Lane, A. M. (2006). Relationships Between Self - Efficacy, Coping And Student Retention. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 127-138.

Doğan-Yatar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde somatizasyon eğiliminin yordanmasında stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlik inancı ve bilişsel esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Dove, J. M., Vargas, T. (2019). *Exploring How Self-Efficacy Influences Performance In Collegiate Club Rowing Athletes During a 2,000 Meter Ergometer Test* (Unpublished Master's Thesis). California State University, California.

Dressler, W. W, Oths, K. S., & Gravlee, C. C. (2005). Race and ethnicity in public health research: Models to explain health disparities. *Annual Review of Anthropology*, 34, 231-252.

Duman, B. A. (2007). *Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Öz-yeterlik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara ve Farklı Düzeylere Göre İngilizce Başarısını Yordama Gücü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Eğın, A. (2015). *Çalışma Hayatında İş Stresi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Ekici, G. (2006). Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Öğretmen Öz - Yeterlik İnançları Üzerine Bir Araştırma. *Eğitim Araştırmaları*, 6(24), 87-96.

Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2000). Controllability, coping, efficacy and distress. *European Journal of Personality*, 14(3), 245–264.

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.

Ergin, A., Uzun, S. U. & Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.

Ergül, A. (2012). *Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: Eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

Erol, M., & Temizer-Avcı, D. (2016). Eyleme Geçiren Bir Katalizör" Öz Yeterlik Algısı": Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 711-723.

Ertoğan, C., Kocaekşi, S. (2014). Regional League Level in Terms of A Comparison of The Sexes Cope with Stress Improved Levels of Volleyball Players. *Journal of Sport and Social Sciences*, 1, 11-19.

Fırat, N., Kaya, F. (2015). Yurttan Veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 407-426.

Flammer, A., Ito, T., Luthi, R., Plaschy, N., Reber, R., & Zurbriggen, L. (1995). Coping with control-failure in Japanese and Swiss adolescents. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 277-288.

Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-777.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping As A Mediator Of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. doi:10.1037/0022-3514.54.3.466.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotional coping during three stages of a college examination. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 48, 150-170.

Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health And Social Behavior*, 21, 219-239.

Folkman.S., Lazarus.R.S., Gruen.R.J., Delongis.A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol. Mar.*, 50(3), 571-9.

Forsythe, C. J., Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 473-485.

Garipoğlu, E. (2007). *Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Niğde.

Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Maya Yayınları.

Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(1), 87-106.

Güler, Ö., & Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı, 253-261.

Gümüşay, T. (1997). *Bir Metal Fabrikasında Çalışan İşçiler Üzerinde Stres Özsaygı Verimlilik İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Güney, S. (2015). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

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

Hamurcu, H. (2006). Sınıf öğretmen adaylarının fen öğretimine yönelik öz yeterlik inançları. *Eğitim Araştırmaları*, 8, 112-122.

Hart, K. E. (1990). Introducing stress and stress management to managers, *Journal of Managerial Psychology*, 5 (2), 9-16.

Higgins, J. E.& Endler, N. S. (1995). Coping, Life Stress, And Psychological And Somatic Distress. *European Journal of Personality*, 9(4), 253-270. doi:10.1002/per.2410090403.

Hisli-Şahin N. (1994). *Stresle başa çıkma yolları: olumlu bir yaklaşım*. Türk psikologlar derneği yayınları, Ankara.

Hisli-Şahin N., Güler M., ve Basım H. N. (2009). *A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.

Hisli-Şahin, N. (2010). *Stresle Başa Çıkma (Olumlu Bir Yaklaşım)* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları

İkiz, F. E., & Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 225-252.

Jarinto, K. (2010). Eustress: A key to improving job satisfaction and health among Thai managers comparing US, Japanese, and Thai companies using SEM analysis. *Japanese, and Thai Companies Using SEM Analysis* (December 29, 2010).

Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1979). *The general self-efficacy scale*. Erişim adresi: [https://t7-live-cyfar2.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/cyfar.org/files//PsychometricsFiles/General%20SelfEfficacy%20Scale%20\(Adolescents,%20Adults\)%20Schwarzer.pdf](https://t7-live-cyfar2.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/cyfar.org/files//PsychometricsFiles/General%20SelfEfficacy%20Scale%20(Adolescents,%20Adults)%20Schwarzer.pdf)

Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım

Karaduman, A. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.

Karakaş, B. (2015). *20-65 Yaş Arasındaki Kadınlarda Denetim Odağı ve Öz - Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Keskin, G. Ü., & Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile basa çıkma stratejilerinin incelenmesi/Studying the strategies of students' coping with the levels of self-efficacy-sufficiency. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 92-99.

Kocatürk, U. (2006). *Tıp terimleri sözlüğü*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.

Koçhan, A. (2019). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.

Korkmaz, İ. (2004). *Sosyal Öğrenme Kuramı*. Binnur Yeşilyaprak (Ed.). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kök, O., Sayiner, Z. B. (2016). *Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ile Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Köknel, Ö. (1989). *Stres ve Hastalıkları* (Nevzat Tarhan, Ed.). İstanbul: Gri Ajans

Kömür, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kurbanoglu, S. (2004). Öz yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.

Kuzgun, Y. (2000), *Meslek Danışmanlığı, Kuramlar ve Uygulamalar* (1. Baskı, s. 86-94), Ankara: Nobel.

Lam, A. G., Zane, N. W. S. (2004). Ethnic differences in coping with interpersonal stressors. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(4), 446–459.

Lane, A. M., Jones, L., Steven, M. J. (2002). Coping with failure: The Effects Of Selfesteem And Coping On Changes In Self - Efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25 (4), 331-345.

Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lee, H., & Mason, D. (2014). Cultural and gender differences in coping strategies between Caucasian American and Korean American older people. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 29(4): 429–446.

Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., Schwarzer, R. (2005). General Self-Efficacy in Various Domains Of Human Functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40 (2), 80-89.

Macmillan, M. (2009). Psychodynamic Theories of the Unconscious. *Encyclopedia of Consciousness*, 231–244.

Marat, D. (2003). Assessing Self-Efficacy and Agency of Secondary School Students in A Multi-Cultural Context: Implications for Academic Achievement. *Proceedings of The New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference*, 1-19.

Marat, D. (2005). Assessing mathematics self-efficacy of diverse students from secondary schools in Auckland: Implications for academic achievement. *Issues in Educational Research*, 15, 37-68.

Marcus, B.H., Selby, V.C., Niaura, R.S., ve Rossi, J.S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Res Q Exerc Sport*, 63, 60-66.

Mccarty, C. A, Weisz, J. R., Wanitromanee, K., Eastman, K., Suwanlert, S., & Chaiyasit, W. (1999). Culture, coping, and context: Primary and secondary control among Thai and American youth. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 809-818.

Mena, F., Padilla, A. ve Maldonado, M. (1987). Acculturative stress and specific coping strategies among immigrant and later generation college students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 9(2), 207-225.

Meyer, B., & Kim, U. (2000). The inter-relationships among German adolescents' self-efficacy, perception of home and school environment, and health. In Poster presented at the 15th. International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology (IACCP), Pultusk, Poland.

Miller, S. A., & Byers, E. S. (2008). An exploratory examination of the sexual intervention self-efficacy of clinical psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 2(3), 137.

Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The Role of Anxiety, Coping Strategies, and Emotional Intelligence on General Perceived Self-Efficacy in University Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1689-1689.

Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye Giriş*. (Rükzan Eski, Sirel Karakaş, Çev. Ed.). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

Morling, B., Fiske, S. T. (1999). Defining and measuring harmony control. *Journal of Research in Personality*, 33, 379-414.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş*. (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Multon, D. K., Brown, D. S., & Lent, W. R. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 30-38.

Muretta, R. J. (2004). *Exploring the Four Sources of Self-Efficacy*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Tore University International, California.

Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Basa Çıkma Yöntemleri Bir Alan Uygulaması, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.

Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik – Yaşlılık – Ölüm* (9. Basım). Ankara: İmge.

Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 473-506.

Ottman, R. (1996). Gene-Environment Interaction: Definitions and Study Design. *Preventive Medicine*, 25(6), 764-770.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik Ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

Özcan, E. M., Ünal, A. ve Çakıcı, A. B. (2014). Sağlık çalışanlarında işe bağlı stres: konya numune hastanesi saha çalışması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 125-131.

Öztürk, O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Nobel Tıp Kitapları Yayınevi.

Pajares, F. & Miller, M. D. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology*, 86, 193-203.

Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*. <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.

Pajares, F. ve Shunk, D.H. (2001). "Self-beliefs and school success: Self-efficacy, selfconcept and school achievement". *Self-perception* (Ed. R. Riding ve S. Rayner). Londra: Ablex Publishing.

Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest: Allen & Unwin.

Partlak, N., (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Pearlin L. I (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 241-256.

Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.

Peng, H., Tsai, C. C., & Wu, Y. T. (2006). University students' self-efficacy and their attitudes toward the Internet: the role of students' perceptions of the Internet. *Educational studies*, 32(1), 73-86.

Pertev, E. (2006). *A tipi ve B tipi kişilik özellikleri ile stres arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Pihie, Z. A. L., & Akmaliah, Z. (2009). Entrepreneurship as a career choice: An analysis of entrepreneurial self-efficacy and intention of university students. *European journal of social sciences*, 9(2), 338-349.

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: when stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4): 421-430.

Quigley, K. S. (2010). General Adaptation Syndrome. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-1.

Rice, P. L. (1999). *Stress And Health*, 3. Edition, Brooks/Cole Publishing Company, New York.

Richmond, O. P. (2010). A Genealogy of Peace and Conflict Theory. In: Richmond O.P. (Ed) *Palgrave Advances in Peacebuilding*. Palgrave Advances. Palgrave Macmillan: London.

Rosario, M., Shinn, M., Mørch, H., & Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology*, 16(1), 55–69.

Rowshan, A. (2003) *Stres Yönetimi*, (Çev: Sahin CÜCELOĞLU), 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: the effects of Self-concepts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114(21), 222-228.

Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Savran, A., Çakıroğlu, J. (2003). Differences between elementary and secondary preservice science teachers' perceived efficacy beliefs and their classroom management beliefs. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2(4).

Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 71-86.

Schwarzer, R., Scholz, U. (2000). *Cross - Cultural Assessment Of Coping Resources: The General Perceived Self - Efficacy Scale*. First Asian Congress of Health Psychology: Health Psychology and Culture, Japan. http://web.fuberlin.de/gesund/publicat/world_data.htm

Selye, H. (1956). What is stress? *Metabolism*, 5(5), 525-30.

Sezer, F., İşgör, İ. Y., Özpolat, A. R. ve Sezer, M. (2006). Lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 129-137.

Sigmon S. T., Stanton, A. L, & Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33(9-10): 565–587.

Snyder, C. R. & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press US.

Soysal, A. (2009). *İş yaşamında stres*. Çimento İşveren Dergisi, 23(3), 17-40.

Stone, A. A., Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(6): 892-906.

Stranks, J. (2005). *Stress at work*, London: Routledge.

Şahin, F., Şahin, A., Şahan, H. (2016). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların öz-yeterlik düzeyleri farklı mıdır? *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3).

Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

Şahin, N. H., Güler, M. & Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel Ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Ve Stres Belirtileri İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.

Şen, H. N. (2020). *Adölesanlarda Sağlığı Geliştirme Davranışlarının Stresle Başa Çıkma Ve Özyeterlik İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Şen, Ü. (2009). Türkçe Öğretmeni Adaylarının Eleştirel Düşünme Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of World of Turks*, 2, 84.

Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Telef, B., Karaca, R. (2011). Ergenlerin Öz - Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 16, 499-518.

Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: the role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 895-910.

Teti, M. D., & Gelfand, M. D. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62, 918-929.

Tomar, H. (2002). *17 Ağustos Marmara Depreminden Sonrasında Farklı Meslek Gruplarındaki Bireylerde Görülen Stres Yaşantıları ve Başa Çıkma Davranışları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Tuğrul Daş, C. (2000). Stres ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(1), 12-17.

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

Uzel, A. (2009). *Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Yabancı Dile Yönelik Öz yeterlik Algılarının ve Öğrenme İhtiyaçlarının Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Üredi, I., & Üredi, L. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının cinsiyetlerine, buldukları sınıflara ve başarı düzeylerine göre fen öğretimine ilişkin öz-yeterlik

inançlarının karşılaştırılması. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 1-8.

Willemsse, M. (2008). *Exploring the Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group Of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester* (Unpublished Master Thesis) University of Stellenbosch.

Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (6), 175-189.

Yıldız M, & Yücel, V. (2017). *Banka Çalışanlarında Stres Algısı ve Ruhsal Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Yurdakoş, E. (2005). Stres fizyolojisi (Ed. İbrahim Balcıoğlu). *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri*. İstanbul: s.89-96.

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

Zaff, S. F., Blount, R. C., Philips, L. A., & Cohen, L. (2002). The role of ethnic identity and self construal in coping among African American and Caucasian American 7th graders: an exploratory analysis of with in group variance. *Adolescence*, 37, 751-773.

Zimmerman, B. J. (1995). Self-Efficacy and Educational Development. (Ed. Albert Bandura) *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge Universtiy Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Educational Psychology*, 25, 82-91.

EKLER

EK-A (Kişisel Bilgi Formu)

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yapılmaktadır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmanın doğru sonuç vermesi vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplara bağlıdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz vermiş olduğum mail adresi ile benimle iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Baran KAYA

İstanbul Gelişim Üniversitesi

- 1. Cinsiyetiniz:** K () E ()
- 2. Sınıfınız:** 1 () 2 () 3 () 4 () Lisans Üstü ()
Doktora ()
- 3. Ekonomik Düzey:** Düşük () Orta () Yüksek ()

EK-B(Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği)

GÖYÖ

Aşağıda bazı düşünceleri içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelere katılma derecenizi “Tamamen yanlış”, “Biraz doğru”, “Orta düzeyde doğru”, ”Tamamen doğru” seçeneklerinden size en uygun olanı işaretleyerek göstermeniz beklenmektedir. Lütfen her bir ifadeye belirtilen düşüncenin size ne kadar uyduğunu düşününüz. Her bir ifadeye katılma derecenizi kendinize en uygun gelen seçeneğin altındaki kutucuğu işaretleyerek gösteriniz. Lütfen hiçbir maddeyi yanıtsız bırakmayınız.	Tamamen Yanlış	Biraz Doğru	Orta Düzeyde Doğru	Tamamen Doğru
1. Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözenin bir yolunu daima bulabilirim	1	2	3	4
2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	1	2	3	4
3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	1	2	3	4
4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4
5. Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	1	2	3	4
7. Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.	1	2	3	4
8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4
9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	1	2	3	4
10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4

EK-C (Genel Öz Yeterlik Ölçeği)

SBÇTÖ

Bu ölçek, bireylerin sıkıntıları ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size, Hiç uygun değil ise %0, Uygun değil ise %30, Uygun ise %70, Çok uygun ise %100 kutucuğuna "X" işaretini koyunuz.	Hiç Uygun	Uygun Değil	Uygun	Çok Uygun
	%0	%30	%70	%100
Bir sıkıntım olduğunda,				
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olay/ olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünüyorum.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanırım, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.				
20. Problemi adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25. "Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.				

26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				
27. "Benim suçum ne?" diye düşünürüm.				
28. "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				



ÖZGEÇMİŞ

Diyarbakır Yenişehir İlköğretim Okulu, Mustafa Kemal Ortaokulunu, Özel Ortadoğu Lisesini ve son olarak İstanbul Altınbaş Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji (İngilizce) bölümünü bitirdim.

Yurtiçi ve yurtdışında çeşitli alanlarda (gelişim, çocuk, yetişkin ve klinik psikolojisi) toplamda 1,5 yıllık bir stajyer psikolog deneyimim oldu ve çeşitli projelerde gönüllü olarak çalışma imkânı buldum. Bir danışmanlık merkezinde süpervizyon olarak bir dönem danışan gördüm. Son olarak Psikoteknik alanında çalıştım.

Yetişkin Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)), Çocuk Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Rorschach, TAT (tematik algı testi) test eğitimlerini aldım.

Araştırmayı, seyahat etmeyi ve düzenli spor yapmaktan hoşlanırım.