

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

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**SİGARA KULLANAN VE KULLANMAYAN YETİŞKİN
BİREYLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA VE ÖZ GÜVEN
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cansu EN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU**

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı** : Cansu EN
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Sigara Kullanan ve Kullanmayan Yetişkin Bireylerde Stresle
Başa Çıkma ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji Anabilim Dalı
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tarihi** :06.07.2022
- Sayfa Sayısı** : 93
- Tez Danışmanları:** Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU
- Dizin Terimler** : Üniversite Öğrencisi, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Özgüven,
Sigara
- Türkçe Özet** : Bu çalışmada; Sigara kullanan ve kullanmayan yetişkin bireylerin (İstanbul'da okuyan üniversite öğrencilerine yönelik) demografik özellikleri ile Stresle Başa Çıkma ve Öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Cansu EN

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

**Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**SİGARA KULLANAN VE KULLANMAYAN YETİŞKİN
BİREYLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA VE ÖZ GÜVEN
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cansu EN

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU**

İstanbul – 2022

BEYAN

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

Cansu EN

.../...2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Cansu EN'in Sigara Kullanan ve Kullanmayan Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

(Danışman)

İmza

Üye

Prof. Dr. Canan TANIDIR

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada; Sigara kullanan ve kullanmayan yetişkin bireylerin (İstanbul'da okuyan üniversite öğrencilerine yönelik) demografik özellikleri ile Stresle Başa Çıkma ve Öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olarak planlanmıştır. Araştırma 2019-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde İstanbul'da eğitim gören üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan 398 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir.

Araştırma da üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ve öz güven düzeylerini belirleme adına iki farklı ölçek kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından online olarak toplanan veriler SPSS programına aktarılmış olup, çalışmanın veri analizinde SPSS 25.0 kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili grup analizlerinde bağımsız student t-testi, ikiden fazla grup analizlerinde Oneway ANOVA testleri kullanılmıştır. İki'den fazla grup analizlerinde gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemede Post Hoc testlerinden Tukey testine başvurulmuştur. Öğrencilerin sigara kullanımına etki eden faktörlerin belirlenmesinde çoklu lojistik regresyon modeli kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinde erkek olanların kadın olanlara göre ($p<0,001$); Sigara kullananların kullanmayanlara göre ($p<0,001$); 2001-3000 TL geliri, 3001 TL ve üstü geliri olanların, 1000 TL ve altında gelire olanlara göre ($p=0,001$) daha stresle başa çıkma da daha üstün oldukları saptanmıştır. Özgüven ölçeğinde bekar olanların evli olanlara ($p=0,003$); Sigara kullananların kullanmayanlara göre ($p<0,001$); 22-25 yaş aralığında olanların 26-29 yaş aralığında olanlara göre ($p=0,044$) daha yüksek özgüvene sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları arttıkça özgüvenlerinde de artış olduğu saptanmıştır ($p<0,001$). Öğrencilerin sigara içmesine SBCT ölçeği puanlarının yüksek olanların düşük olanlara 0,5 kat; Özgüvenin ölçeğinin yüksek olanların düşük olanlara göre 0,3 kat; Lisansüstü mezunu olanların 2,5 kat etkisi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, stresle başa çıkma tarzları, özgüven, sigara

SUMMARY

This study; It was conducted to examine the relationship between the demographic characteristics of smoking and non-smoking adult individuals (for university students studying in Istanbul), and their levels of Coping with Stress and Self-confidence.

The research was planned as a descriptive study in the comparison type relational survey model. The research was carried out with university students studying in Istanbul in the 2019-2022 academic year. 398 university students who volunteered to participate in the study were included.

In the research, two different scales were used in order to determine the levels of coping with stress and self-confidence of university students. The data collected online by the researcher were transferred to the SPSS program, and SPSS 25.0 was used in the data analysis of the study. In the analysis of the data, independent student t-test was used in the double-group analyzes and Oneway ANOVA tests were used in the analyzes of more than two groups. Tukey test, one of the Post Hoc tests, was used to determine the source of the difference between groups in more than two group analyses. Multiple logistic regression model was used to determine the factors affecting students' smoking.

In the Styles of Coping with Stress scale, males compared to females ($p<0.001$); Compared to non-smokers ($p<0.001$); It was determined that those with an income of 2001-3000 TL and 3001 TL and more were superior in coping with stress than those with an income of 1000 TL and below ($p=0.001$). In the self-confidence scale, the single ones compared to the married ones ($p=0.003$); Compared to non-smokers ($p<0.001$); It was determined that those aged 22-25 had higher self-confidence than those aged 26-29 ($p=0.044$) ($p<0.05$). It was determined that as university students' styles of coping with stress increased, their self-confidence also increased ($p<0.001$). The students who have high SBCT scale scores are 0.5 times more likely to smoke than those with low scores; Those with high self-confidence scale were 0.3 times higher than those with low self-esteem; It was determined that those with a graduate degree had a 2.5-fold effect.

Keywords: University student, styles of coping with stress, self-confidence, smoking

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Problem	4
1.4. Hipotezler.....	4
1.5. Sayıtlar	6
1.6. Sınırlılıklar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Özgüven İle İlgili Kavramlar	7
2.1.1. Benlik (Öz).....	7
2.1.2. William James benlik kuramı	7
2.1.3. Rogers benlik kuramı	8
2.1.4. Maslow benlik kuramı	9
2.2. Özgüvenin Tanımlanması	9
2.2.1. Özgüven kavramına yönelik görüşler	10
2.2.2. Öz-güvenin temel bileşenleri	14
2.2.3. Özgüven ile ilgili araştırmalar.....	14
2.3. Stres Kavramı.....	16
2.4. Stresi Açıklayan Kuramlar	17
2.4.1. Biyolojik kuramlar	17
2.4.1.1. Genel uyum sendromu yaklaşımı.....	18
2.4.1.2. Genetik yapısal kuramlar	18

2.4.2. Kalıtım-çevre etkileşimi kuramı	18
2.4.3. Psikolojik kuramlar	19
2.4.3.1. Psikedinamik kuram.....	19
2.4.3.2. Öğrenme kuramı.....	19
2.4.3.3. Bilişsel-transaksiyonel kuram	19
2.4.4. Sosyal kuramlar.....	19
2.4.4.1. Çatışma kuramı	20
2.4.5. Sistem kuramı	20
2.4.5.1. Canlı sistemler yaklaşımı	20
2.5. Stres Modelleri	20
2.5.1. Bilişsel-davranışçı yaklaşım.....	20
2.5.2. Çatışma yaklaşımı modeli	21
2.5.3. Savaş/kaç modeli.....	21
2.5.4. Genel adaptasyon sendromu	22
2.6. Stresin Belirtileri	24
2.6.1. Fiziksel belirtiler	24
2.6.2. Davranışsal belirtiler	24
2.6.3. Psikolojik belirtiler.....	25
2.7. Stres Yönetimi.....	25
2.8. Stresle Başa Çıkma Kavramı	26
2.8. Stresle Başa Çıkmayı Açıklayan Kuramlar.....	27
2.8.1. Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma kuramı (1966).....	27
2.8.2. Pearlin ve Schooler'un başa çıkma kuramı (1978)	28
2.8.3. Moos ve Billings'in başa çıkma kuramı (1982).....	29
2.8.4. Carver, Scheier ve Weintraub'un stresle başa çıkma kuramı (1989).....	30
2.8.5. Endler ve Parker'in stresle başa çıkma kuramı (1994)	32
2.8.6. Schwarzer ve Taubert'in stresle başa çıkma kuramı (2002)	33
2.9. Stresle Başa Çıkma Kavramı	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	36
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1. Kişisel bilgi formu	37

3.3.2. Stresle başa çıkma tarzlar ölçeği	37
3.3.3. Özgüven ölçeği.....	37
3.4. İstatistiksel Değerlendirme.....	38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	52
KAYNAKÇA	60
EKLER.....	64



KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
BEY	: Boyun Eğici Yaklaşım
ÇY	: Çaresiz Yaklaşım
İY	: İyimser Yaklaşım
KGY	: Kendine Güvenli Yaklaşım
Maks	: Maksimum
Med	: Medyan
Min	: Minimum
Ort	: Ortalama
SDA	: Sosyal Destek Arama
ss	: Standart Sapma

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi	39
Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Özelliklerinin İncelenmesi.....	40
Tablo 3. Özgüven Ölçeği Özelliklerinin İncelenmesi	43
Tablo 4. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulguların İncelenmesi.....	46
Tablo 5. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerle Cinsiyet Değişkeni Karşılaştırılması	47
Tablo 6. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerle Medeni Durum Değişkeni Karşılaştırılması	47
Tablo 7. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerle Sigara Kullanma Değişkeni Karşılaştırılması	48
Tablo 8. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerle Yaş Değişkeni Karşılaştırılması	49
Tablo 9. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerle Eğitim Durumu Değişkeni Karşılaştırılması	50
Tablo 10. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerle Gelir Durumu Değişkeni Karşılaştırılması	51
Tablo 11. Ölçekler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	52
Tablo 12. Sigara İçmeye Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi.....	53

EKLER LİSTESİ

Ek A. Kişisel Bilgi Formu

Ek B. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Ek C. Özgüven Ölçeği

Ek D. Kişisel Bilgi Formu (Dijital Görünümü)

Ek E. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği(Dijital Görünümü)

Ek F. Özgüven Ölçeği(Dijital Görünümü)



ÖNSÖZ

Bu tez çalışmamda değerli desteklerini, tecrübelerini ve samimiyetini hiçbir zaman esirgemeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Hasan SEZEROĞLU'na, üstümde hakkı çok olan ve düşüncelerine daima çok değer verdiğim Doç. Dr. Canan TANIDIR'a, araştırmam boyunca desteklerini, bilgi ve tecrübelerini benden sakınmayan Oktay AKYÜZ'e, araştırmama katkıda bulunan tüm herkese ve bugünlere gelmemde en büyük emeğe sahip olan ve her daim en büyük destekçim sevgili aileme en içten teşekkürlerimle...

Cansu EN

GİRİŞ

Birey yaşamı boyunca her an çevresine uyum sağlama durumuyla karşı karşıyadır. Bireyin çevresindeki fiziki ve psikolojik şartlar, uyum sağlama düzeyini kolaylaştırıcı veya zorlaştırıcı etkide bulunmaktadır. Birey uyum sağlama konusunda zorlanmaya başladığında bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlar. Üniversiteler öğrencilerin yetişkin olma yolunda bağımsızlıklarına atmış oldukları ilk adım olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda fiziksel koşullara örnek olarak aileden ayrı yaşayamaya başlamaları verilebilir. Üniversiteler bireylerin kendi sorumlulukları tek başlarına almaya başlamalarının yarattığı gerginliğin psikolojik koşullara örnek sayılabilir. Bireyin çevresinden kaynaklı olumsuz şartlar sebebiyle bedensel ve psikolojik sınırlarının üzerinde uğraş göstermesine stres adı verilmektedir (Cüceloğlu, 1991).

Değişen toplumsal yaşama uyum sağlama çabasındaki bireyler günlük hayatta birçok stres verici durumla karşılaşabilmektedir. Stres, birey-çevre etkileşimi sonucu ortaya çıkan ve bireye rahatsızlık veren bir duygu durumudur. Bu rahatsızlığı ortadan kaldırmak için, stresle başa çıkma konusunda birtakım stratejiler kullanılmaktadır. Yaşanan stresin boyutu, sürekliliği ve stresle başa çıkmak için kullanılan stratejilerin etkili olup olmamasına bağlı olarak bireyler farklı fiziksel ve psikolojik problemler yaşayabilmektedir.

Stres, bireyin ya da grubun içsel, dışsal veya her ikisinden kaynaklı bir durumu başa çıkma kaynaklarını aşması olarak değerlendirilmesi sonucu meydana gelir (Lazarus ve Folkman, 1987).

Lazarus ve Folkman (1984), stres kavramını, kişinin psikolojik sıkıntıları yönetme çabaları olarak ifade edilen başa çıkma kavramıyla birlikte ele almaktadır. Lazarus (1987; 1993), stresle başa çıkma konusunda başlıca iki farklı tarzdan bahsetmektedir. Bu tarzların birincisi aktif/probleme yönelik başa çıkma tarzı, ikincisi ise pasif/duyguya yönelik başa çıkma tarzıdır. Aktif başa çıkma tarzı, birey için tehdit edici durumun etkisini azaltma ya da durumu doğrudan ortadan kaldırma şeklinde stres verici durum unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik çabaları kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle stres verici unsura yönelik doğrudan müdahaleyi ifade etmektedir. Pasif çıkma tarzı ise, durumu kabullenme, sosyal destek arama, duyguları düzenleme ve hissedilen gerginliği azaltma gibi durumlarda tercih edilen başa çıkma tarzıdır. Yani

stres verici unsuru düzenleme ya da yumuşatma şeklinde rahatlık arama olarak ifade edilebilir. Sosyal destek arama, iyimser ve kendine güvenli yaklaşım aktif başa çıkma tarzlarını kapsamaktadır. Boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ise pasif başa çıkma tarzları olarak ele alınmaktadır.

Literatürdeki çalışmalar (Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Batıgün ve Kayış, 2014) üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişimsel dönem, akademik başarı, üniversite yaşamına uyum, ailesel ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler gibi birçok çevresel stres kaynağının varlığını ortaya koymaktadır. Bu stres verici durumlar karşısında öğrencilerin kullandığı başa çıkma tarzları kişilik özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Özgüven ise bireylerin kendileri ile alakalı iyi duyguların gelişmesi sonucunda kendilerini iyi hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Başka bir ifade ile bireyin kendi olmasının verdiği memnuniyetinin sonucunda çevresi ile ilgili barışık olabilme güdüsüdür (Şahin, 2016). Erkek Pıtır (2016) özgüveni kişinin kendisi olmaktan mutlu olması ve bu mutluluk ile çevresiyle uyum içerisinde yaşayabilmesi şeklinde tanımlamıştır. Kocaarslan (2009) ise özgüven kavramını, bireylerin kendileri ile barışık olabilmesi ve kendilerini olduğu gibi kabul etmesi şeklinde tanımlarken; kişilerin bu duyguyu kazanırken olumlu ve olumsuz duygularının ve özelliklerinin farkında olabilmesi gerektiğini bildirmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada; Sigara kullanan ve kullanmayan yetişkin bireylerin (İstanbul’da okuyan üniversite öğrencilerine yönelik) demografik özellikleri ile Stresle Başa Çıkma ve Öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Fizyolojik ve psikolojik bakımından birey yaşamı boyunca gelişimin oldukça hızlı olduğu ergenlik dönemi okul yaşamının da en hareketli dönemine denk gelmektedir. Uzun ve yorucu bir eğitim-öğretim döneminden sonra ergenliklerinin son döneminde üniversiteye başlayan öğrencilerin yeni hayatlarının getirdiği sorumlulukla başa çıkabilmesi gerekmektedir. Farklı şehirlerden ve farklı kültürlerden gelen öğrenciler aileden ilk kez ayrılarak üniversite ortamında bir araya gelmektedir. Hem karşılaştıkları farklı ortam hem de farklı kültürlere sahip insanlarla bir araya gelme durumu aileden ilk kez ayrılma ile birleştiğinde öğrenci üzerinde stres ve kaygıya neden olmaktadır. Öğrenciler yeni koşullara uyum sağlamaya ve bu koşullarla baş etmeye çalışırken aynı zamanda kendilerine bir yaşam ve kariyer planı hazırlama stresiyle de karşı karşıyadır.

Sosyal, kültürel ve biyolojik bir varlık olan insan, genetik özellikleri ve çevresel faktörlerin birleşimi ve etkileşimiyle kişiliğini oluşturur. Kişilik özellikleri, genetik özellikler, içinde bulunulan çevresel koşullar, kültürel faktörler ve yetiştirilme biçimi gibi bazı özelliklere göre çeşitlilik gösterir. Kişilik özellikleri kişilerin karşılaştıkları durumlar karşısında farklı tepkiler vermesinde etkili bir faktördür. Bu kişilik özelliklerinden birisi de özgüven duygusudur. Bu bağlamda yapılan çalışmada sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu, medeni durumu ve sigara kullanıp kullanmadığı göz önüne alınarak stresle baş etme durumları ile öz güven düzeyleri arasındaki farklılıklar ortaya koyularak, stresle baş etme ve öz güven düzeyleri üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini görmek açısından önem taşıdığı ve literatüre katkı açısından etkisi olacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem

Stres, kişinin günlük yaşamında çoğu zaman karşılaştığı kişiyi ruhen ve fiziken olumsuz anlamda etkileyen ve gerilime sebep olan bir süreç olarak düşünülmektedir. Kişinin psikolojik sorunlarının oluşmasında stresin önemli bir rolü olduğu söylenmektedir. Özellikle kişi günlük yaşantısında yaşadığı gerilim ile kişinin gerilimini azaltmak için kullandığı başa çıkma mekanizmaları, araştırmalarda temel olarak ele alınmıştır (Yelken, 2018). Bu temel Selye (1950) tarafından geliştirilmiştir. Öz güven tanımı ise bireyin yaşantısında pozitif, umutlu ve mutlu hissettiği olumlu duygularıdır. Başka bir deyişle bireyin, içsel açıdan kendisiyle barışık ise çevresinde de olumlu izlenimler bırakacak şekilde barışık olmasıdır (Şahin, 2016). Öz güven sorunu yaşayan kişinin sosyal yaşamını etkilediği gibi kişi de psikolojik sorunların yaşanmasına da yol açtığı söylenmektedir. Sigara ise insanları belli bir zamandan sonra bağımlı hale getiren kişinin sağlığını olumsuz yönde etkilediği gibi maddi anlamda da olumsuz anlamda etkileyen zararlı bir maddedir. İnsanlar yaş aldıkça sorumluluklarının artmasıyla birlikte stres ve kaygılarında da artış olduğu söylenilmektedir. Stres ve kaygı bireyin günlük yaşamında, iş hayatında, arkadaş çevresinde sorunlara sebep olduğu göz önüne alındığında kişinin öz güven durumunu olumsuz etkilediği söylenmektedir. Stres ve öz güven unsurlarını göz önüne aldığımızda birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülerek sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin stresle baş etme durumları ve öz güven düzeyleri arasındaki farklılıkları ortaya koymak üzerine bir çalışma yapılacaktır. Bu anlamda “Sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerini yaş, cinsiyet, gelir durumu ve okuduğu bölümleri göz önüne alarak karşılaştırdığımızda stresle başa çıkma ve öz güven düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?” sorusu çalışmamızın problemini oluşturmaktadır.

1.4. Hipotezler

Araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir. Bunlar;

Hipotez 1:

- H₀: Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

- H₁: Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 2:

- H₀: Medeni durum değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

- H₁: Medeni durum değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 3:

- H₀: Sigara kullanım değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

- H₁: Sigara kullanım değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 4:

- H₀: Yaş değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

- H₁: Yaş değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 5:

- H₀: Eğitim durumu değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

- H₁: Eğitim durumu değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 6:

- H₀: Gelir durumu değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

- H₁: Gelir durumu değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 7:

- H₀: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

- H₁: Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile özgüven ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 8:

- H₀: Sigara içmeye etki eden faktörler yoktur.

- H₁: Sigara içmeye etki eden faktörler vardır.

1.5. Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına (Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Özgüven Ölçeği) doğru ve içten cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma için toplanan verilerin, salgın dönemi ile zaman ve maliyet gibi faktörleri göz önüne alarak İstanbul'da okuyan sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerin içermesi, araştırma için bir sınırlılık olduğu söylenebilir.

2. Bu çalışmada sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin öz güven düzeyi, öz güven ölçeğinin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

3. Bu çalışmada sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin stresle baş etme düzeyleri, stresle baş etme düzeyinin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Özgüven İle İlgili Kavramlar

2.1.1. Benlik (Öz)

Benlik kavramı kişi için oldukça önem taşıyan bir kavramdır. Çünkü benlik kavramı ile kişi kendisini daha iyi tanımaktadır. Kişi kendisinde ne anlam ifade ediyor, dünya ile arasındaki uyumunu keşfetmesinde ve neler yapabileceğine dair kişiliğini oluşturan temel etkenleri ifade etmektedir (Öner, 1987). Bireyin kendisi ile ilişkin algıları, tutumları ve duyguları olarak bilinen benlik kavramı çok kapsamlı bir kavramdır (Marshall, 1989; Wall,1986). Doğuştan gelen bir özellik olmayan benlik kavramı, sosyal ve fiziksel çevrenin etkisiyle zaman içinde oluşmaktadır. Çocuğun doğumuyla başlayan ve gelişimleri ile devam eden okul hayatı sürecinde okul ve akran yaşlıları ile olan ilişki, çocukların benlik kavramı ve benlik saygısının yükselmesinde etkin rolü olan ebeveynler ise önemli katkılar sağlamaktadır (Frisby ve Tucker, 1993). Birey, kendisini zamanla tanıdıkça benlik kavramı oluşumu da başlamaktadır. Bebeklik döneminde başlayan benlik, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Çocukluk çağına gelen birey ise kişilik özelliklerin oluşmasıyla beraber benlik kavramını hızlı bir şekilde kavrayabilmektedir. Benliğin ortaya çıkmasında sosyal etkileşimlerinin etkisi vardır. Ebeveyn ve kardeş ilişkileriyle etkileşimde kalarak benlik kavramı oluşmaya başlayan birey, düşüncelerinin çevresindeki kişiler tarafından önemsendiği, söylediklerinin dinlenilip değer verildiği bir ortamda benlik saygısını geliştirmektedir. Bu sebeple benlik saygısı için doğru bir ortam olması önemli bir faktör olarak bilinmektedir.

2.1.2. William James benlik kuramı

William James, benlik kelimesinden ve benlik saygısından bahseden ilk psikanaliz psikolog olarak bilinmektedir. James'e göre benlik, kişinin kendi hakkında söyleyebileceği her durumu kapsamaktadır (Albayrak, 2019). William James, benlik kavramını "özne ben" ve "nesne ben" olmak üzere iki farklı şekilde anlatmaktadır. Özne ben, bireyin kendinin farkına varmasını diğer deyişle bilinçli olduğu benliğini anlatmaktadır (Albayrak, 2019). James'e göre özne ben, nesne benin bir yansımasıdır. Nesne ben ise kişinin benliğinin dış taraftan bakıldığında görünen kısmı olarak bilinir

ve psikoloji bilimi tarafından ifade edilmesi gereken benliğin önemli bir kısmıdır (Albayrak, 2019). Nesne ben diğer deyişle bilinen ben(me), kişinin sahip olduğu şeyleri kapsamaktadır. Bireyin fiziksel özellikleri, ailesi, mesleği ve hayata kazandırdığı bütün özellikler nesne benin içerisinde yer almaktadır (Albayrak, 2019). Oluşumu için geliştirilen “Bilinen benlik” ve “benlik kavramı”, birbirinden bağımsız bir şekilde ve hiyerarşik olarak üç bölümden oluştuğu bilinmektedir. Bunlardan “maddesel benlik (material self)” en az öneme sahiptir, “bireyin sahip olduklarıyla birlikte, benliğin bütününe” odaklanmaktadır (Sarıca, 2010). James, kişinin maddesel olarak sahip olduğu şeylerin sadece bedeninden ibaret olmadığını, aynı zamanda evi, ailesi ve çevresindeki fiziksel nesnelere de içerdiğini belirtmektedir (Cevher ve Buluş, 2007; s.53; Bracken, 1996). “Sosyal benlik (social self)” olarak bilinen ikinci kısım ise, “başkalarının algıladığı özellikler” şeklinde tanımlanmaktadır (Sarıca, 2010). Burada, başkalarının bireye ilişkin değerlendirmelerinin neticesinde, bireyin, kendinin farkında olmasıdır. James’e göre, “başkalarının bireyi nasıl gördüğüne dair değerlendirmelerinin neticesinde kendinin farkında olması, kas gerginliği kadar sahici, gerçektir.” (Harter, 1998; Cevher ve Buluş, 2007; s.53). En önemli bölümlerden biri olan son yani üçüncü bölüm ise, “tinsel benlik (spiritual self)”tir. Bireyin değer yargıları, düşünce mizacından meydana gelen tinsel benlik, bireyin kendisini nasıl algıladığını ve nasıl değerlendirdiğini anlatmaktadır. Bu üç bölüm, tamamı bir benlik algısı ile sonuçlanan bir çelişkiler ve uyumlar sistemi oluşturmak için bir araya gelmektedirler (Harter, 1998).

2.1.3. Rogers benlik kuramı

Gerçekleştirme eğilimi ve kendini gerçekleştirme birbirinden farklı iki öge olarak bilinmektedir. Gerçekleştirme eğilimi kişinin hem bilinçli hem bilinçsiz organizmik deneyimlerinden oluşmaktadır. Fakat kendini gerçekleştirmede kişinin kendini bilinçli olarak algılayışındaki biçimdir. Benlik ve benlik kavramı da birbirinden farklı özellikler taşımaktadır. Benlik kavramı, bireyin deneyimlerini bilinçli olarak algılaması olarak tanımlanmaktadır. Oysa kişi, benliğinin bazı kısımlarının farkında olmayabilir. Kişinin organizmik deneyimlerine ilişkin algısıyla uyumlu olmadığı zaman gerçekleştirme ve kendini gerçekleştirme eğilimleri arasında tutarsız bir ilişki meydana gelmektedir. Bu durum ise bireyin çatışma ve içsel gerilim yaşamasına sebep olmaktadır. Rogers, insan doğduğu andan itibaren mutlu olmayı amaçladığını dile getirmiştir (Yiğit, 2018). Kişinin kendini olumlu anlamda

değiştirmesi yaradılışında vardır. Buna bağlı olarak birey çoğu zaman olarak yaptığı işlerde başarılı olmayı hedeflemektedir (Yiğit, 2018). Carl Rogers'a göre kişinin benlik bilinci kendi hakkında dşndklerin, algıladıklarının ve ne sonuca ulaştığının bir bütününü kapsamaktadır. Kişinin benlik bilinci olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Birey bu benlik algısı olumlu anlamda geliştiği zaman koşulsuz bir Şekilde sevgiyle büyütülmüştür. Birey hatalar yapabilir, bunun sonucunda kişi cezalandırılmamalıdır, cezalandırılması gereken davranıştır. Her birey özünde değerli olmasından dolayı kişiye her daim sevgi ve saygı gösterilmelidir. Bu Şekilde yetiştirilen bireylerin benlik algıları oldukça yüksektir (Yiğit, 2018). Rogers, birey kendini kandırmaya çalışırsa endişesinin artacağını ve benlik algısının azalacağını dile getirmiştir (Cüceloğlu, 1990).

2.1.4. Maslow benlik kuramı

Maslow, kişinin kendini mutlu etmesini bir piramit modeline göre açıklamaktadır. Maslow'a göre i ve dış uyarıların ihtiyaçlarını belirli bir sistem ile beraber sıralı Şekilde giderip ardından bir sonraki aşamaya ulaşmak gerekmektedir (Yiğit, 2018). Buna bağlı olarak kişi belirli bir doyuma erişmektedir ve pozitif, mutlu hissetmektedir. Bu aşamaları gerçekleştiren bireylerin hem kendisini hem de tüm dünyayı olduğu gibi kabul ettiğini dile getiren Maslow, ihtiyaçları karşılanan kişinin yalan söylemeye gerek duymayacağı, bu kişinin dürüst ve duyarlı bir kişi olacağını ifade etmektedir (Yiğit, 2018).

2.2. Özgüvenin Tanımlanması

Özgüven, kişinin kendisini değerlendirmesi neticesinde meydana gelen öznel bir olgudur (Daşdan, 2020). Özgüven sabit bir kavram değildir. Şartlara, gelişmelere, göre değişkenlik gösteren zgven olumlu veya olumsuz olabilmektedir (Soner, 1995). Özgüven genel tanımıyla, bireyin kendine güvenmesi, kişinin duygularını tanınması, kendini sevmesinin ve kendi kabiliyetleri olarak açıklanmaktadır (zbey, 2004). Dış etkenler, evre, okul ve aile gibi etkenlerin etkisiyle bireyin hayatı sürdükçe Őekillen zgven, kalıtsal bir özellik taşımamaktadır (Göknar, 2010; Hambly, 2003). Lindenfield'e göre zgven; i güven ve dış güven olmak üzere iki Şekilde incelenmektedir. İ güven; kendisiyle barışık olan ve memnun olan kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmektedir (Sağat, 2016:23).

İç güveni meydana getiren unsurlar kendini seven birey, kendini tanıyan birey, kendine hedefler koyan ve olumlu düşünmeye odaklı olan bireyleri yansıtmaktadır (Sağat, 2016:23). Dış güven ise; kişinin çevresine kendisinden memnun ve emin olduğuna dair yansıtılmış olduğu tutum ve davranışlarıdır. İletişim ve duygu kontrolü, dış güveni meydana getiren unsurlar olarak ifade edilmektedir.

2.2.1. Özgüven kavramına yönelik görüşler

Erikson, Psiko-Sosyal gelişim dönemini 8 aşamalı olarak ele alan Erikson, her aşamada benliğin karşılaştığı bir olumlu benlik, bununla beraber olumlu benliğin zıt halini belirtmiştir. 8 aşamadan oluşan Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri sırasıyla bebeklik, küçük çocukluk, ilk çocukluk, orta çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik dönemlerinden meydana gelmektedir. Erikson'a göre bebeklik dönemi; doğumdan başlayıp yaklaşık bir yaşına kadar süren bir dönemdir. Bu dönemde bebekte bir güven duygusu oluşmaya başlar ve bu duygu gelişir. Çocuk, doğumuyla başlayan sürecinde, içinde bulunduğu çevreyle, insanlarla karşılıklı bir etkileşime girmiştir. Çocuk için kurduğu ilişkide en önem verdiği kişi annesi ya da annesinin yerine geçen insandır (Başoğlu, 2007). Erikson'un bebeklik döneminde bebeğin biyolojik ihtiyaçları karşılandığı zaman bebek doyum sağladığında haz duygusu hisseder. Fakat bu gereksinimler karşılanmazsa bebek tam tersi acı hissetmektedir. Bebekle annenin arasındaki ilişki sağlıklı ve dengeli olduğu zaman bebekte kendini iyi hissetme duygusu sağlanmaktadır. Anne veya anne yerine geçen kişi de bebeğe karşı göstermiş olduğu dengeli tutum değişmezse bebeğin güven duygusu zedelenmeyerek gelişimini sürdürmektedir. Erikson'a göre anne-çocuk arasındaki ilişkinin sürekliliği ve tutarlığı çocukta temel güven hissini meydana getirmektedir (Başoğlu, 2007). Bunun sonucuna bebeğin ilk güven duygusunu onun ihtiyaçlarına tutarlılıkla cevap veren anne oluşturmaktadır, daha sonra ise bebek kendisine de güven duymaya başlamaktadır. Anne ya da anne yerine geçen kişi, bebeğin güven duygusunun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu sebeple anne bebek arasındaki ilişkinin olumlu ya da olumsuz olması, bebeğin temel güvenme hissi de olumlu ya da olumsuz bir ilişki olarak gelişir (Başoğlu, 2007). Çünkü bu süreçte çocuktaki güven duygusunun niceliği, çocuğa sunulan besinlerin veya gösterdikleri sevgi niceliğine değil, anne-çocuk arasındaki ilişkisinin niteliğine dayanmaktadır (Başoğlu, 2007). Bireyin temel güven duygusu, bebeklik döneminde sağlıklı bir şekilde sağlanıldığı zaman yetişkinlik döneminde de kendine olan güveni devam eder

ve hayat boyu karşısına çıkabilecek olan problemlerle başa çıkabilecek güce sahip bir birey olarak kendisini güçlü hisseder. Temel güven duygusu sağlıklı bir şekilde oluşmayan bireylerde ise ileriki zamanlarda şizoid veya depressif tarzda içe kapanma görülebilir, alkol ya da uyuşturucu madde kullanımı gelişebilir (Başoğlu, 2007). Bu bireyler daha şüpheli ve alıngandırlar (Ekşi, 1990; Öztürk, 1997). Erikson bebeklik dönemindeki ihtiyaçların doyum sağlanamaması durumunda çocuğun bir sonraki evlere geçmesinin güçlük taşıdığını ifade etmiştir (Yavuzer, 1982).

A. Adler'e göre, çocuğun erişkin bireylerin meydana getirdiği bir ortam kapsamında yaşamının başlaması, çocuğun kendisini daha az güçlü ve eksik yönlü olduğunu düşünmesine sebep olur. Daha güçlü bir birey olabilmesi için amaçlarına ulaşma arzusu, öz güvenini olumlu veya olumsuz açılardan etkiler. Ebeveynler için önem taşıyan asıl nokta çocuğun gayret gösterdiği süreçlerde destek sağlamaları gerektiğidir. Sağlanan ya da sağlanamayan desteği ebeveynler tarafından karşılanmayan çocuklar ya da korumacı bir yapıya sahip olan anne-babanın davranışları özgüveni olumsuz etkileyebilir (Akt. Başoğlu, 2007).

S. Freudise, öz güveni genel anlamda bireyin kendinden nefret etme ve kendisini mahkum etme gibi güçlü duyguları ifade etmektedir (Sağat, 2016).

Sullivan'a göre, kişi özgüvenini yitirmemek adına her daim bir uğraş içerisinde. Özgüveni kaybetmek kaygıya yol açan bir huzursuzluğa neden olabilir. Sullivan'ın özgüven oluşumunu bireyler arası ilişkilere bağlaması, anne, baba ve kardeşlerin özgüven meydana gelişindeki rollerini vurgulaması ve özgüvenin ilerlemesini sağlayan yöntemlere odaklanması özgüven konusundaki katkılarıdır (Akt. Başoğlu, 2007).

S. Coopersmith, özgüveni bireyin tutum ve davranışlarını belirleyen, bireyin kendisi hakkındaki değerlemeler olarak ifade etmektedir. Yaptığı araştırmalar neticesinde çocuğun ebeveynleri tarafından benimsenmesinin, çocuğun kendisine istikrarlı ve iyi, olumlu ifade edilmiş özgürlük sınırlarının uygulanmasının, çocuğa öncelik içerisinde hareket edebilme fırsatını sağlanmasının, çocuğun oldukça fazla özgüvenli gelişmesinin üç ana koşulu olduğunu belirlemiştir (Akt. Başoğlu, 2007).

Rosenberg, özellikle ergenlik sürecinde olan bireylerde yüksek özgüvenin meydana gelmesine sebep olan etkenleri araştırmış, yapmış olduğu ölçümler doğrultusunda sosyal çevrenin ve aile ortamının da önemi belirtilerek ergenlik

sürecinin farklı yaşlarının özgüvende meydana getirdiği değişimleri ifade etmiştir (Akt. Başoğlu, 2007).

E. Fromm'a göre, birçok şeyi sevmenin ön koşulu, bireyin kendisini sevmesidir. Bireyin kendini sevmesi ve özgüven ifadeleri eş anlamlı olup sevebilme, güvenme, özgün ve kendini açıklayabilme özellikleri, özgüvenin etkileridir. Bu özellikler onaylanma, ilgi ve ifade özgürlüğü gibi toplumsal olguların bir parçasıdır. İlk meydana gelmeleri aile içi ilişkilere bağlıdır. Bireyin kendini sevmemesi, özgüvene sahip olmaması, başkalarına karşı gösterdiği güvensiz yaklaşıma ve düşmanca bir davranışa neden olur (Başoğlu, 2007).

K. Horney, umutsuzluk ve yalnızlık duygularını meydana gelen sebepleri araştırır, "Temel kaygı" (basicanxiety) olarak adlandırdığı bu hislerin mutsuzluğa, bireysel etkinliğin azalmasına sebep olduğuna inanır. Horney'e göre endişeyi meydana getiren sebepler; bireyin baskı altında hissetmesi, diğer kişiler tarafından takdir edilmemesi, ilgi ve çevresi tarafından saygı duyulmaması gibi bir çeşit çevresel davranış örüntülerini kapsamaktadır. Bu tavırlar ise anne, baba ve çocuk arasındaki uyumsuz ilişkinin bir parçasıdır. Çocuk, çevresindeki insanları, birçok şeyi kendisine düşman gibi görüp hissettiği zaman, kendisini "Temel endişe" olgusunun içinde bulur. Horney'e göre bu duygu, güvensiz hissetmenin neticesine bağlıdır. Özgüven, güvenlik duygusu ile ilişkili bir kavramdır (Başoğlu, 2007).

W. James, insan davranışlarının açıklanabilmesinde özgüven kavramının önemli bir rol oynadığını ve özgüvenin meydana gelmesindeki etkenlere ilişkin genel görüşler ortaya atar. James'e göre eğer bireyin başarıları istekleri ile paralel gidiyorsa ve bu istekleri karşılayabiliyorsa netice de ortaya yüksek bir özgüven çıkar. Kişinin özgüveni, yapabildiğini öne sürdüğü şeylerle ve yapabildiklerini kıyaslamasıyla şekillenir (Akt. Bilgin, 2001). Özgüvenin medya elemesinde kişi açısından önemli alanlardaki kabiliyetleri de James'in vurguladığı söylemler arasında gösterilebilir. Buna göre; yüksek bir özgüvene sahip olan birey sahip olmadığı ya da olmadığı kabiliyeti önemsemez fakat buna ilişkin özgüveni yüksek olmayan bireyler eksikliklerini fazlasıyla önemserler. James'e göre özgüveni düşük olan birey, özgüvenini arttırmak için başarısız olduğunu düşündüğü durumları göz ardı ederek, daha çok başarılı olduğunu düşündüğü alanlara yönelmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Akt. Meray, 2010).

Maslow, kişinin temel gereksinimlerini sıralayarak, tabandan tepeye giden bir piramit şeklinde açıklamaktadır. Bu ihtiyaçların doyuma ulaştırılması gerektiğini dile getiren Maslow, bu temel ihtiyaçları sıralamıştır. Maslow'un temel ihtiyaçları sırasına göre; fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, değer-saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçları olarak adlandırılmaktadır. Bu ihtiyaçlar içinden biri olan kendini değerlendirme gereksinimlerinin doyumu bireyin kendine güvenmesini (özgüvenini), kendi kabiliyetlerinin farkında olmasını, kendini değerli ve güçlü hissetmesini sağlayacaktır (Arık, 1996).

Cooley'in görüşüne göre, James'in savunduğu bireyin kendisi açısından bilişsel değerlendirmelerinin tersine özgüvenin meydana gelmesinde birey için önemli olan kişilerin kendisi ile ilgili fikirlerinin önemi üzerinde odaklanır (Akt.:Tanç,1999). Yaşadığı çevrede kişinin ve ilişki içinde olduğu diğer insanlardan ayrılmasının ihtimal olmadığını savunarak sosyal benlik önemini dile getirir ayrıca bunu dış değerlerin yansımaları sonucu meydana gelen "ayna benlik" olarak tanımlamaktadır (Merey, 2010). Ayna benlik Cooley'in (1902) ifadesine göre; kişinin başkaları tarafından ne şekilde algılandığına yönelik sahip olduğu görüşünü, kişinin davranışları neticesinde başkaları tarafından meydana gelen algının kişide nasıl bir reaksiyon yarattığını ve benliğe yönelik sahip olunan duyguları kapsar (Merey, 2010). Özgüven, bireyin çevresindeki kişiler tarafından onay ve takdiri sonucu meydana gelir. Çocuk için etrafındaki en önemli bireyler ebeveynler olduğu için, aile tarafından sunulan olumlu, onay verici ve destekleyici davranışlar özgüvenin olumlu ilerlemesinde önemli bir payı olmaktadır (Akt.: Yurdağül, 1987).

Rogers'a göre her birey kendine göre fenomenolojik yaşadığı bir kapsam vardır ve bu kapsamda benliğin yönü ise bilinçlidir (Merey, 2010). Bir diğer ifade de Rogers tarafından kişilerin çevre ile ilişki neticesinde meydana gelen ve ailesel, sosyal önyargı kalıntılarıyla bağlantılı olan benlik imajı geliştiğini dile getirmiştir (Merey, 2010). Kişinin kendisiyle alakalı yargısı olumsuz ise, özgüveni buna bağlı olarak etkilenir (Merey, 2010). Düşünce ve davranışların onaylanmaması kişinin kendini kabul etmemesine sebep olur ve yaşantısında sorunlar meydana gelir (Akt. Aslan, 1992). Rogers özgüvenin kaynaklarını değerlendirmek yerine, çatışmaları en aza indirgeyerek şartlara daha çok odaklanmıştır. Bireyin yaşantısının başladığı ilk dönemlerinde ise ihtiyaç duyulan kavramların olumlu saygı ve benlik saygısı olduğunu belirtmiştir (Akt. Bilgin, 2001).

Rogers kişiliği gestalt adı altında ele alır ve bu bütün kişinin kendisi, çevresindeki kişiler ve yaşantının farklı yönleriyle bağlantılıdır (Merey, 2010). Öznel tecrübeler ve bireysel değerlendirmeler, kişinin fenomenolojik dünyasını meydana getirerek, kişinin dünyayı algılama ve yorumlama biçimi kendini davranışlarda yansıtır (Merey, 2010). Rogers, bireyin kendilik algısı neticesinde meydana gelen gerçek benlik ve olmak istediği ideal benlik kavramlarından bahseder. Gerçek benlik ile ideal benlik arasında bir ilişki vardır. Bu ilişki uyum ve farklılıklar göstererek bireyin özgüvenini olumlu veya olumsuz şekilde etkimektedir. Bireyin özgüveni gerçek benliğin, ideal benliğe yaklaştığı derecede artar (Merey, 2010). Çocuk yaşamın ilk dönemlerinde ben ve ben olmayan arasındaki ilişkide benzer olmayan yönleri fark ettikten sonra, olumlu ilgi gereksinimine ihtiyacı olduğunu keşfeder. Diğer insanlar tarafından kabul edilme gereksinimi, onaylanma, sevilme, beğenilme gibi duyguları kapsar. Hem Aile içinde hem de aile dışındaki kişilerle olan ilişkilerinde bu gereksinimlerinde doyum sağlayan bireylerin özgüven duygusu artmaktadır (Hjelle, 1976).

2.2.2. Öz-güvenin temel bileşenleri

Genel olarak benlik kavramı, kişinin algıladığı tarzda kendisinin ne olduğunun, neyine sebeple yapmak istediğinin bir deyişidir (Herman, 1976). Kişi, daha önceden de söz edildiği gibi dünyaya bazı algılama, görme, hissetme ve uygulama kabiliyetleri ile beraber gelir (Okyay, 2012). Bu özelliklerle birlikte neyi ne kadar halledebileceğini ya daneyi ne kadar halledemediğini, neye kabiliyetli olup neyi yapmak istemediğini gün geçtikçe bilir ve öğrenir (Okyay, 2012). Bu sebeple benlik, insanın farklı durumlarda nasıl davranması gerektiğini bilmesi açısından önemli bir kavramdır.

Doç. Dr. Yıldız Kuzgun Meyvacioğlu'nun çalışmasında da benlik kavramı benzer olarak açıklanmıştır (Meyvacioğlu, 1999). Rogers'a göre benlik sayesinde birey, dışarıdan gözlemlenip başkalaştırılmaz yani değiştirilemez. Benlik kavramını izah etmek adına Rogers, "Benlik Kuramı" adını verdiği kuramını oluşturmuştur (Okyay, 2012).

2.2.3. Özgüven ile ilgili araştırmalar

Torucu (1992) yaptığı araştırmada 13-14 yaş arasındaki 300 öğrenci ile yaptığı araştırmasında öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleriyle beraber ebeveyn tutumları arasındaki farklılıkların benlik sayısı ile ilişkisini gözlemlemiştir. Araştırma

neticesine göre sosyo-ekonomik düzeyi ve ebeveyn tutumları öğrenciler kişilik gelişiminde etkisi olduğu belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerde ise özgüven düzeyleri düşük bulunmaktadır. Yanarca (2004) özgüvenin, depresyon belirtileri ile beden algısı bağlantısındaki aracı rolü saptamak amacıyla 232 öğrenci üzerine yaptığı araştırma neticesinde depresyon semptomları, beden algısı ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenirken, özgüvenin depresyon belirtileri ve beden algısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını belirlemiştir. Akbaş (2005) lise birinci sınıfta okuyan öğrencilere yönelik yaptığı çalışmada, öğrencilerin kendilerine ait güven düzeylerini orta derece bulmuştur. Araştırmanın neticesinde güven duygusunun ebeveyn tutumların, beden algısının ve ergenlik dönemi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Günalp (2007) ilköğretim öğrencisi olan 100 öğrenci ile anne babalar ile birlikte yaptığı çalışmada; demokratik anne-baba tutumunun özgüven ile pozitif bir olumlu etkiye sahip olduğu, diğer yandan otoriter, baskıcı ve umursamaz özelliklere sahip 25 ebeveyn tutumlarının ise öğrenciler üzerinde negatif, olumsuz bir etkisi olduğunu saptamıştır. Bilgin (2011) ergen bireylerle yaptığı çalışmada fiziksel görünüm algısı ve özgüveni araştırmıştır. Bunun sonucunda fiziki görünüm algısı ile özgüven arasında anlamlı seviyede ilişki olduğunu belirlemiştir. Bilgin, kendini fiziksel görüntüsü olarak iyi olduğunu düşünen ergen bireyin, beden algısında olumlu bir düşünceye sahip olduğunu, kendi benliği ile mutlu olduğunu ifade eder. Bu sebeplerden dolayı ergen bireyin özgüven düzeyinin yüksek olacağını dile getirmektedir. Bununla birlikte araştırmanın neticesine göre yaş, sosyoekonomik düzey, anne-baba tutumu, fiziksel görünüm algısı ve akademik başarısına göre özgüven düzeylerinde anlamlı derecede farklılık olduğu sonucu belirlemiştir. Fakat kardeş sayısı ile cinsiyet değişkenine yönelik incelemesinde anlamlı derecede bir fark olduğu saptamamıştır. Süpçeler (2016) 436 lise öğrencisine yönelik yapmış olduğu çalışmada ergenler kişilerin özgüven düzeylerinin cinsiyet, yaş, kardeş sayıları sınıf düzeyleri ve doğum sırasına gibi özelliklere göre değişmediğini saptamıştır. Fakat ergenlerin okul türüne, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi üzerinde özgüven seviyelerinde anlamlı derecede fark olduğunu belirlemiştir. Ceylan (2017) 215 lise öğrencisi üzerine yapmış olduğu çalışmada ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumun özgüven ilişkisini incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda ergenlerin özgüven seviyeleri arasında yaş, anne-baba tutumları cinsiyet, gelir durumları ve sınıf seviyesi üzerinden anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Ergenlerin akademik başarı algısı ile yaş değişkenini çalıştırdığında,

araştırma sonucunda bu değişkenlerin arasında anlamlı derecede bir fark olduğunu tespit etmiştir. Doğru (2017) 141 öğrenciye yönelik yapmış olduğu çalışmada özgüvenin, ailelerin gelir seviyeleri, sınıf düzeyi, cinsiyet, çalışan ya da çalışmayan anne baba durumlarını ve ebeveyn eğitim seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Gencer (2019) de lise öğrencilerine yönelik yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin özgüven düzeylerini farklı, çeşitli değişkenler üzerinde araştırdığı çalışmada ele aldığı Cinsiyet değişkeni; erkek öğrencilerde kız öğrencilere karşılık oranla daha fazla çıkan özgüven skor ortalaması, netice de gene de skorlar arasında anlamlı derecede istatistiksel bir fark tespit etmemiştir. Diğer yandan katılımcıların ele alınan özgüven düzeyleri sınıf düzeyleri değişkenine göre incelendiğinde anlamlı derecede fark saptamamış bulunmaktadır. Katılımcıların özgüven düzeyleri, ailenin ekonomik durum değişkenine göre incelendiğinde arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptamamıştır. Bunun yanı sıra; özgüven puan ortalaması yüksek olan öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyinin iyi olduğu saptamıştır. Fakat ailesinin gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin özgüven puan ortalaması ise düşük olduğu saptamıştır. Lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri ile geçmiş öğretim senesi başarısı arasında anlamlı derecede bir ilişki saptamıştır.

2.3. Stres Kavramı

Stres, yaşamımız boyunca karşılaştığımız kavramlardan biridir. Günlük hayatımızda sürekli olarak kullandığımız bir kelime olan stres, eski çağlardan itibaren varlığını sürdürmekte ve farklı bilimsel araştırmalara da dahil olmaktadır (Yurtsever, 2009). Stres ile ilgili yapılan çok farklı tanımlar vardır. Bu tanımlardan bir bahsedecek olursak bazıları şunlardır; (Coşgun, 2006); “Stress” kelimesi latince “estricia” fiilinden türetilen stres, kelimeler adı altında eylem olarak, baskı yapmak, germek, önem vermek, zorlamak, yüklemek şeklinde ifade edilirken gerilim, güç, baskı, basınç, önem, şiddet, yük, vurgu, zor, zarar karşılığı isim şeklinde kullanılmaktadır. Genel olarak en çok tıp alanında kullanılmasıyla beraber başka alanlarda özellikle bilim dallarında da kullanımı mevcuttur (Baltaş, 2004). Stres kavramı, tıp alanında Ünlü Fransız Fizyolojisti Claude Bernard tarafından ilk defa 19. Yüzyılın ikinci yarısında kullanılmış ve tanımlanmıştır.

Stres, araştırmacı tarafından “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” şeklinde açıklanmıştır. Diğer bir araştırmacı olan ünlü Alman Fizyolojisti Pflüger ise 1877

senesinde stres kavramını “yaşamın ihtiyaçlarından yoksun kalmamak ve bu ihtiyaçları karşılamak için organizmanın kötü etki yaratacak etkenlerden uzaklaşması ve korunması” olarak ifade edilmiştir. Belçikalı bir Fizyolojist olan Fredericq yapmış olduğu araştırmada aynı yıllarda stresi “yaşayan organizmanın kötü ve olumsuz etki yaratacak etkenlere karşı tepkisi” olarak tanımlamış, bunun neticesinde “organizmanın ya kötü etki yaratacak olumsuz etkilerden korunarak kurtulacağını ya da hastalanacağını” dile getirmiştir (Köknel, 1998). 1950’li yıllarda stres ile ilgili çoğu zaman araştırma yapan Selye stres kavramını “organizmaya zarar veren uyarın” şeklinde açıklamıştır. Fakat Selye ileri dönemlerde “ tepkinin bir zorlama neticesinde organizmada meydana gelmesi ”açıklamasıyla onaylamıştır. 1956 yılında “özgül olan değil tam tersi olmayan genel uyum belirtileri” ifadesine daha çok üzerinde durmuş ve stresin “organizmanın olumsuz etki yaratacak etkenler karşısında hastalık oluşturabilecek belirtileri göstermesi” şeklinde yaptığı açıklamayı dile getirmiştir (Selye, 1956). Stresin psikolojik tarafına odaklanan Lazarus; stresi, insanların tamamını kapsayan ve hayvanlar üzerinde yoğun sorunlar meydana getiren ve davranışlarını da büyük oranda farklı etkiler bırakacak şekilde evrensel bir kavram halinde ifade etmektedir (Aysan, 1988). Yukarıda dile getirile stres kavramı ile ilgili olan açıklamalarda stresin meydana gelmesinde insanlar üzerinde fizyolojik ve psikolojik tepkilere sebep olduğudur (Coşgun, 2006).

2.4. Stresi Açıklayan Kuramlar

Stresi açıklayan kuramlar beş bölüm kapsamaktadır. Bu beş bölüm biyolojik kuramlar, kalıtım-çevre etkileşimi kuramı, psikolojik kuramlar, sosyal kuramlar ve sistem yaklaşımlarını içerir.

2.4.1. Biyolojik kuramlar

Biyolojik kuramda ele alınacak bölüm Hans Selye’nin “Genel Uyum Sendromu” ve “Genetik Yapısal Kuramlar” kapsamaktadır (Yurtsever, 2009).

Genel Uyum Sendromu, “biyolojik gelenek” içinde yapılan laboratuvar araştırmaları sonucu 1936 yılında Hans Selye tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Hans Selye, çeşitli stres oluşturucu uyarıcıların laboratuvar hayvanları üzerindeki kısa ve uzun süreli etkilerini incelemiştir (Yurtsever, 2009).

2.4.1.1. Genel uyum sendromu yaklaşımı

1936 yılında “biyolojik gelenek” kapsamında laboratuvarında yapılan bir araştırma olarak ortaya çıkan genel uyum sendromu Hans Selye adlı kişi tarafından bulunmuştur. Hans Selye, laboratuvar hayvanlarının farklı stres uyarcıları arasındaki ilişki ve etkisini hem kısa hem de uzun etki olarak araştırmıştır (Yurtsever, 2009).

Genel uyum sendromu dört ana unsurdan meydana gelmektedir. Bu dört unsur aşağıda belirtilmektedir.

- Biyolojik organizmaların genellikle hepsi doğuştan sahip oldukları iç güdülerle içsel dengelerini sağlayan yaşam boyu dengeyi koruyan bir süreçtir.

- Yoğun iş gerginliğinden kaynaklanan stresörler veya mikroplar olumsuz açıdan içsel dengeyi etkiler. Fakat beden, çeşitli stres faktörlerine yanıt olarak fizyolojik uyarılma ile verir.

- Aşamalı bir şekilde fizyolojik uyarılma gerçekleşir. Bu aşamalar; alarm, direnç ve tükenmeyi içerir.

- Organizmanın enerjisi uyum yaparken sınırlı olduğu için enerji sona erdiğinde stresle başa çıkma organizma açısından zorlaşarak ölebilir (Rice, 1999; Akt: Akman, 2004: 45).

2.4.1.2. Genetik yapısal kuramlar

Bu kuramda stresle baş etme de kişi açısından odaklanan nokta genetik yapısıdır. Kişi için stresle baş etme sürecinde genetik yapı (genotip) ve fiziksel yapının (fenotip) etkisi büyük önem taşır. Bu kuram, fiziksel yapı ile belirlenen kişi direnci ile genetik yapı arasındaki ilişkiyi bulmak, anlamak amacı taşımaktadır (Yurtsever, 2009: 83).

2.4.2. Kalıtım-çevre etkileşimi kuramı

Kalıtım ve çevrenin etkileşim halinde olduğunu açıklayan bir kuramdır. Kişinin biyolojik yapısı ile işlevlerini kapsayan etkileşimi içermektedir (Yurtsever, 2009: 83).

2.4.3. Psikolojik kuramlar

Öğrenme kuramı ve bilişsel transaksiyonel kuram dahil olmak üzere psikolojik kuramlarda incelenecektir (Yurtsever, 2009: 84).

2.4.3.1. Psikodinamik kuram

Psikodinamik kuram içinde Sigmund Freud'un önemi oldukça büyüktür. Anksiyete, Freud'un genel olarak üzerinde durduğu bir kavramdır.

Freud'e göre anksiyete, diğer deyişle nesnel anksiyete kişi toplumsal veya fiziksel çevrenin verdiği zararlara karşılık uyarma, uyumu dengede sağlama ve yaşamı devam ettirmek için katkı sağlamaktadır (Yanbastı, 1994). Nevrotik anksiyetede ise içgüdüler denetimini kaybeder ve neticesinde ceza ile karşı karşıya kalan davranışlarda bulunma korkusunu içermektedir (Geçtan, 2006).

Hem nevrotik hem de nesnel anksiyete kişilerde bazı süreçlerde gerilim, sıkıntı yapar. Ve bunun sonucunda kişi bu gerilimli durumlardan kurtulmak için başa çıkma mekanizmalarına ihtiyaç duyar. Freud'un stres ile alakalı olan kısmı burada devreye girmektedir (Yurtsever, 2009: 84).

2.4.3.2. Öğrenme kuramı

Bu kuramda klasik ve edimsel koşullanma veya her ikisi de etkileşim halindeyken yapmaktadır. Koşullanma da iki yönde stres için önem taşır. Öncelikle korku ve anksiyete karmaşık tepkilerdir. Aynı zamanda davranışsal, psikolojik ve fizyolojik açıdan bileşenler kapsamaktadır (Yurtsever, 2009: 85).

2.4.3.3. Bilişsel-transaksiyonel kuram

Bilişsel görüşe göre birey, çevre ile etkileşimdeyken bireyin uyumu stres faktörü ile tehlikeye düşerek mevcut olan kaynakları zorlayan çevresel taleplerdir (Uçman, 1990; Akt: Akman,2004: 50). Burada önemli olan asıl ana nokta kişi olaylardan ziyade olayları algılama tarzıdır. Sonuç olarak birey olay karşısında "stres verici" ya da "stres vermeyici" olarak belirlemesi olayı algılayış biçimimiz ve baş etmedeki kabiliyetlerimiz ile ilişkilidir (Akman, 2004: 50).

2.4.4. Sosyal kuramlar

Bu bölümde çatışma kuramına yer verilecektir.

2.4.4.1. Çatışma kuramı

Bireyin iki veya ikiden fazla ve birbirleriyle uyumsuz olan güdünün aynı anda birbirini etkilediği zamanlarda kendini gösterir. Çatışma psikologlar tarafından üç şekilde tanımlanmaktadır. Bunlar; yaklaşma-yaklaşma, kaçınma-kaçınma, yaklaşma-kaçınmadır. Öncelikle yaklaşma-yaklaşma çatışmada iki amacımız vardır ve bu amaçlar olumlu amaçlar olmakla beraber birbirleriyle uyum sağlamaktadır. Ancak bu iki amacı da birlikte gerçekleştirmemiz mümkün değildir (Cüceloğlu, 1990). Kaçınma-kaçınma çatışmasında ise iki durum vardır ve bu durumlar bizim için olumsuzdur. Bu çatışma bir olumsuz durumu seçmeye çalışırken yaşanır. Son olarak yaklaşma-kaçınma çatışma ise iki durumdan biri olumlu diğeri ise olumsuzdur. Kişi böyle bir durumda hem amaca ulaşmaya çalışır hem de bu amaçtan kaçmak istemektedir.

2.4.5. Sistem kuramı

Canlı Sistemler Yaklaşımı” sistem kuramı içinde yer verilecek ve incelenecektir.

2.4.5.1. Canlı sistemler yaklaşımı

“Canlı Sistemler Yaklaşımı” üzerine araştırma yapan kişiler Steinberg ve Ritzmandır. Yaklaşımı bulan araştırmacılara göre bir dizi kavramlar stresi anlamamız için var olmaktadır. Bu kavramlar, denge, rahatsızlık uyum süreci, gerilim, direnç, incinebilirlik ve sağlamlık olarak oluşmaktadır. En basitten karmaşık hale gelen bir hiyerarşik sistemdir. Bu sistem, sisteme dahil olan ya da olmayan değişkenlerin tamamını dengede sağlamasına yönelik programlanmış gibi bir sistemdir (Şahin, 2016).

2.5. Stres Modelleri

2.5.1. Bilişsel-davranışçı yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, stresli durumların olup olmayacağını belirleyen etkenin, kişinin uyararı ne şekilde anlamlandığına yönelik farklılaştığını belirtir (Taş, 2019). Bireyin olayları algılama tarzı, olaylardan daha önem taşımaktadır. Olayın algılamasında bireyi olaya yüklediği anlam büyük ölçüde önemlidir (Akman, 2004).

Duygu-stres yaşantısı ve olay arasında zihinsel yorumlamaların büyük ölçüde önemli olması, Lazarus’un Bilişsel Modeli, Ellis’in A-B-C Modelleri ve Beck’in

Bilişsel Modelinin ortak özelliğidir. Stres faktörü uyarılarla karşı karşıya kalır ve etkileşime girer. Daha sonra ve yapılan değerlendirmeler neticesinde uyarı hakkında ki değerlendirmeler çarpıtılmış veya uyumsuz ise kendini göstermektedir (Ata, 2014).

2.5.2. Çatışma yaklaşımı modeli

Birey yaşamı boyunca içinde yaşadığı bir takım içsel çatışmaları olaylara bağlı tutmaktadır. Üç farklı şekilde oluşan çatışma türleri vardır. Bu çatışmalardan ilki, yaklaşma-yaklaşma çatışması olarak adlandırılır. İstenilen iki durumdan birinde tercih yapılması gerektiğinde birey içsel bir çatışma yaşar. Bu çatışmaya ise yaklaşma-yaklaşma çatışması denir. Örnek olarak herhangi bir birey aynı süreçte oluşan iki etkinliğe dahil olmak isteyip fakat iki etkinlik arasında tercih yapmakta zorlanıyor ve kararsızlıktan dolayı tercih yapmakta zorlanıyorsa yaklaşma-yaklaşma çatışması yaşamaktadır. İkinci durumda ise, birey aynı zamanda istenilen ve kaçınılan bir durum yaşayabilir. Bu durumla karşılaşan birey, yaklaşma-kaçınma çatışması yaşamaktadır. Örnek olarak bir öğrenci bir taraftan okula gitmek isteyip diğer taraftan ise okul saati sürecinde sosyal faaliyetlerin getireceği memnuniyetlikten isteksiz olabilir. Üçüncü yaklaşım ise, olumsuzluğa sebep olan iki seçenek vardır ve birey iki olumsuzluğa sebep olacak iki seçenek arasından sadece birini tercih etmesi gerektiği zaman kaçınma-kaçınma çatışması yaşar. Kişi bu durumla karşılaştığı an tercihini kendisinde etki yaratabilecek olumsuzluklardan daha az etki bırakacak olanını yapmaya çalışır. Örneğin, sözel derslerinde Başarısız olan bir öğrencinin seçmeli ders olarak tercih yaparken diğer sözel dersler arasında tercih yapması için zorlandığı zaman kaçınma-kaçınma çatışması yaşamaktadır. Birey bu durumlarda kendi içinde bu üç çatışmayı çözmeye çalışmak için mücadele edecektir (Taş, 2019). Kişi seçenekler arasından birisini tercih edinceye kadar geçen sürede hatta tercih ettikten sonra bile stresin getirdiği olumsuzlukları yaşamaya devam edecektir (Arslan, 2016).

2.5.3. Savaş/kaç modeli

Walter Cannon 1930'lu yıllarda Savaş – Kaç modelini literatüre kazandırmıştır. Cannon, Homeostatis kelimesiyle dile getirdiği organizmanın içsel düzenleme sürecini dış çevre de oluşan olaylara karşı organizmanın işlevlerini üst düzeyde dengeyi sağlayabilmesi amacıyla olduğunu belirtmiştir. Organizma, içsel denge ile bütünlüğü koruyarak devam ettirebilmesi adına dış çevredeki farklılıklara yanıt vermek mecburiyetindedir (Taş, 2019). Dış uyarılar, canlının yaşamsal bütünlüğüne

tehdit oluşturmaktadır. Bu dış uyaranlar, savunmaya bağlı meydana gelen tepkilerin ortaya çıkmasında sebep oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002; Doğru, 2018). Canlı tehdit edici bir uyarana karşılaştığı zaman otonom sinir sistemi ile endokrin sistemi etkileşime geçerek güdülenir. Bu güdülenme ise tehditi meydana getiren dış uyarana yönelik davranışsal ve fizyolojik tepkileri beraberinde oluşmasına zemin hazırlar. Canlı, bu tehditi oluşturan uyarana karşı iki tarzda savunma ortaya koyar. İlk savunma savaşmak tehdit oluşturan uyarana karşı mücadele edemeyeceğini düşündüğü zaman bu uyarandan kaçma davranışını sergilemektedir. Organizma bu uyarandan uzaklaşmak istediği süreçte yeni durumlara karşı savunma mekanizması oluşturarak uyum tarzını sergiler (Taş, 2019). Savaş ya da kaç tepkisi otonom sinir sisteminin “Acil durum işlevi” olarak Cannon tarafından tanımlanmıştır. “Acil durum tepkisi” olarak da dile getirilen bu durum canlının tüm yönlerine yönelik yaşamsal, içsel bütünlüğüne zarar verebilecek tehdit unsurlarına karşı olan tepkisi, stres olarak ifade edilmiştir (Akt: Doğru, 2018).

2.5.4. Genel adaptasyon sendromu

Selye stresi, iki şekilde incelemiştir. Bunlar hoş giden ve hoş gitmeyen uyarılardan kaynaklanan strestir. Zamanla birlikte birçok sınıflamalar yapılsa da günümüzde onaylanan sınıflama;

1. Anlık Stres (Briefstress)
2. Akut kontrol edilebilen stres
3. Akut kontrol edilemeyen stres
4. Kronik kontrol edilemeyen stres şeklindedir (Yurdakoş, 2005).

Akut stres, hızlı ve birden bire ortaya çıkıp kendini geliştiren ve bir ana hızlı bir şekilde yok olan stres türün denilmektedir. Çoğunlukla ortaya çıktığı süreçlerde kendisini çok sık göstermesinden kaynaklı bu stresi bir süre sonra kontrol dışı haline getirmektedir. Diğer bir stres çeşidi kronik stres ise ağır olmayan bir düzeydedir ve bununla beraber uzun dönemlere dayalı bir süreç şeklinde olabilmektedir (Bulmuş, 2018). Birey gerginlik yaratan herhangi bir tehdit unsuru ile karşılaştığı zaman bu tehdit unsuruna karşılık olarak cevap verme eyleminde bulunmaktadır. Selye, cevap vermekte olduğu bu uyarana “Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)” olarak isimlendirmiştir (Taş, 2019). Genel adaptasyon sendromu üç aşamadan

gerçekleşmektedir. Bunlar alarm reaksiyon aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşamasıdır.

İlk aşama olan alarm reaksiyon, birey stres oluşturan bir durumla karşılaştığında kalp atışlarında hızlanma, stres yaratan durumda kaçma isteği ve terleme gibi semptomlar görülebilmektedir. Bu süreçte uyarana karşı harekete geçen organizma, şok yaşamaktadır. Sempatik sinir sistemi vücutta aktive halinde şeker oranı, kan basıncı ve mide salgınımı artır. Bununla beraber vücut ısısı ile solunumda artış olmaktadır. Organizmanın stresi ile karşı karşıya kaldığı anlarda oluşturan uyarana yönelik savunma halinde gösterilen tepki ile adrenal korteksi büyür. Ardından ise vücudu faaliyete geçiren adrenalin salgısında artış görülür (Bozkurt vd., 2010; Doğru, 2018). Alarm süreci dolduğunda kişinin bedeninde bir mücadele süreci başlamaktadır. Bu mücadele uyuma yöneliktir ve daha sora farklı bir süreç başlar. Bu sürecin adı ise direnç olarak dile getirilir (Yurdakoş, 2005).

Daha sonraki bir aşama olan direnç döneminde ise organizma tehdit unsuru ile karşılaştığında başa çıkmak için mücadele eder. Organizma hayatta kalabilme mücadelesi durumunda savunma düzeneklerini özenli dikkatli olarak kullanır. Organizma kendini korumak için sergilediği savunma davranışlarında olumsuzluk ve başarısızlık yaşama halinde direnç artış gösterir (Taş, 2019).

Organizmanın strese sebep olan uyarlardan kaçması veya uyum sağlama halinde direnç düzeyi stres vericilere karşı düşer. Cinsiyet, çevresel etkenler ve genetik faktörler direnci etkileyebilmektedir. Tecrübelerden kaynaklanan bilgi sistemi direnç sürecinde yoğun olarak kullanılır. Tecrübenin artması ile beraber direnç düzeyinde de artış olmaktadır (Bozkurt vd. 2010; Doğru, 2018). Stres oluşturan etken stres sürecini devam ettirmesi halinde, organizmanın direnç durumu normalin üzerinde olur. Direnç dönemi; vücudun uyum gösterme kabiliyetine, uyarının gücüne ve enerjisine dayanır. Bireyde stres durumu devam ederken uyum sağlama mücadelesi sürekli olarak devam edemez. Üçüncü süreç olan tükenme sürecine ise adaptasyon enerjisinin düşmesiyle beraber geçilir. Eğer direnç, stres meydana getiren uyarana uyumlu olursa ve yeniden yardımcı olacak şekilde dengeyi sağlarsa sağlıklı ilerlenir ve olumsuzluk yaratacak bir dönem olan tükenme dönemine geçilmez (Yurdakoş, 2005).

Üçüncü dönem son dönem olan tükenme dönemi olarak bilinmektedir. Organizma strese sebep olan uyaranla karşılaştığı zaman bu durum uzun sürüyor ve

zararlı ise organizma normal direnç düzeyine tekrardan dönmesi halinde zorluk yaşar. Ardından organizma tükenme sürecine geçer. Tükenme döneminde ileri düzeyde hasarın meydana gelmesi hasarla beraber çöküntüye ve organizmanın yaşamsal bütünlüğünün tamamen son bulmasına kadar yol açmaktadır (Doğru, 2018).

2.6. Stresin Belirtileri

Strese yönelik verilen tepkiler uzun bir süreç dahilinde farklı ve çeşitli hastalıkların gelişmesine neden olur. Stresin belirtileri fiziksel, davranışsal ve psikolojik olarak üç farklı şekilde inceleyebiliriz (Güney, 2001).

2.6.1. Fiziksel belirtiler

Stresin fiziksel belirtileri, yükselen adrenalin düzeyine dayanmaktadır. Bu durum çoğu zaman çok sık ve katı diyet yapan kişilerde, yeterince dinlenemeyen ve katı diyet yapan kişilerde görülür ve bunun neticesinde ortaya çıkar. Kasların gerginleşmesi, kan basıncının artması, terleme, kalp atışlarının hızlanması gibi meydana gelen bu belirtiler fizyolojik belirtiler dahilindedir. Kişinin gözbebeklerinde büyüme ve solunumunda düzensizlik meydana gelebilir (Düğenci, 2018). Bunun yanı sıra beyin ve kaslar daha çok oksijene gereksinimi olduğundan kaynaklı kandaki alyuvar sayısının çoğalması, artması ve iç organlardaki kan oranının azalması nedeniyle sindirim de yavaşlama meydana gelir. Zihinsel açıdan incelendiğinde ise algılama problemleri, dikkat dağınıklığı ve unutkanlık olduğu görülebilir (Hughes, 1997).

2.6.2. Davranışsal belirtiler

Stresin davranışsal belirtileri; kişinin sürekli olarak esneme durumu, bağırarak, yüksek veya hızlı bir biçimde konuşması, gözlerini dikkat çekici şekilde sık olarak kırpması, tırnak yeme alışkanlığı, hızlı yürüme durumu, kişisel aktivitelerde ya da etkinliklerde ki azalma hali, dişlerini gıcırdatması, unutkanlık hali, çoğu zaman işe gitme konusunda istek olmaması, kişisel görünümüne özen göstermemesi, kötü alışkanlıklara meyilli olması, telaşlı ve aceleci olma hali, mutlu olduğu zamanlarda yansıtamaması, sabır gösterememesi, kararlara katılmama, etrafını çoğu zaman eleştirmesi gibi durumlarda kendini gösterebilir (Kuru, 2000).

2.6.3. Psikolojik belirtiler

Genellikle birey spor yaparken olumsuz olan durumlarda stresini azaltırken, olumlu şekilde stresin artırılması performans değerlendirilmesi bakımından önem arz eder. Eğer olumsuz stres artıyor ise performansında düşüş meydana gelmektedir. Bunun sonucunda spor yapan kişi ya da sporcu, psikolojik açıdan güvensizlik hisseder ve bu durum o kişi de karamsarlık oluşturarak yetersizlik hissine dayalı bir korku oluşumu meydana getirir. Bütün bu etkenler, sporcunun antrenman veya yarışma anındaki performansını gerçek bir biçimde yansıtamamasına yol açar. Bunun ardından sporcu taktiksel hatalar yaparak tekniğini bozar. Ayrıca sporcuda konsantrasyon sağlama konusunda sorun yaşar ve koordinasyonu bozulur (Baltaş ve Baltaş, 2002).

2.7. Stres Yönetimi

Stres yönetimi kişinin stres düzeyini kontrol etmeyi amaçlamaktadır. “Stresle baş etme mücadelesi ve yaşam kalitesini artırmak hedefiyle, başa gelebilen olay ya da durumlara karşı farklı tepkiler geliştirme ya da farklılaştırarak değiştirme stres yönetimi olarak adlandırılmaktadır” (Güçlü, 2001). Stres yönetimi ile birey, karar verme esnasında doğru tercihler yapar ve bireyin başarılı bir hayat sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Kişi stres altındayken gergin hisseder ve bu sebeple tercihler yapmakta güçlük çekebilmektedir. Stres yönetimi burada devreye girerek bireyin daha temkinli bir şekilde hareket ederek olumlu anlamda kişiye yarar sağlamaktadır. Kişi yapması gereken bir işte gecikme veya sorumluluklarını yerine getirmekte güçlük yaşadığı zamanlarda olaylar, iş hayatı ile aile hayatında yaşadığı problemlere karşı baş etme kabiliyetini gösteremediği durumlarda ve maddi problemler yaşadığı zamanlarda ise kişinin vücudunda stres tetiklenir. Bu tarz durumlar da birey çoğu zaman karşılaştığında stresle nasıl baş edeceği konusunda zorluk yaşar. Bunun neticesinde kişi stres düzeyini kontrol edememeye ve yönetememeye başlamaktadır. Stres yönetimini doğru yapamayan bireylerde depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar ve sağlık sorunları meydana gelmektedir.

Stres kontrolünü sağlayamayan kişinin yaşadığı sıkıntılı süreçlerinde stres düzeyini azaltmak için alkol, sigara ya da ilaç kullanımına yönelebilmektedir. Bu sebeple kişinin sağlıklı bir birey olması açısından stres yönetimi oldukça önemlidir. Kişinin stres kontrolünü sağlıklı bir şekilde yapabilmesi için öncelikle planlı olarak hareket etmesi gerekmektedir. Kişi eğer hedefleri doğrultusunda yapmak istediklerini gerçekleştirebilir ve bununla birlikte kendini dinlendirmek, rahatlatmak için zaman ayırıyorsa stres durumu normal düzeyde sürmektedir. Fakat tam tersi durumda kişi gergin olabilir ve bu durum kişiyi stresli bir hale getirebilmektedir. Gerginlik durumunda planlı davranmak gerekmektedir. Kişi hayatını planlı olarak sürdürdüğü zaman kişinin hayatı monoton düzeyde ilerler ve stres oluşumu gerçekleştirebilmektedir. Örnek olarak sürekli ders çalışan bir üniversite öğrencisi sıklıkla ders çalışıyorsa ve eğlenmesi, dinlenmesi durumunda ya da sevdiği aktivitelere yeterince zaman ayırmıyorsa stres yaşayabilmektedir. Kişi tek bir amaca yönelik odaklandığı zaman yapması gereken diğer aktivite ve kişisel ihtiyaçlarına yeterince vakit ayıramamaktadır. Bu nedenle birey iş, okul, aile hayatında ve sosyal aktivitelerinde hepsine ayrı ayrı odaklanarak yapması gerekmektedir.

2.8. Stresle Başa Çıkma Kavramı

Kişiler günlük yaşamı boyunca psikolojik ve ruhsal sağlıklarında problem yaratan birçok sorunla karşılaşabilmektedirler. Kişi bu durumları yaşadığı zaman karamsarlık ve umutsuzluk hissine kapılabilmektedir (Özkan, 2018). Bazı insanlar problem yaratan durumlar veya olaylar içindeyken bu tarz gerginlik ve stres hallerinden uzaklaşmak adına çözüm yöntemleri geliştirir, kimileri ise stres meydana getiren tutumlarını değiştirme yönelik eyleme geçmektedirler (Yıldız vd., 2015: 56). Başka bir ifadeyle strese sebep olan durumlarla karşı karşıya geldiklerinde mücadele ederek çaba sarf ederler. Stresle başa çıkma durumu bu bağlam çerçevesinde gelişme göstermektedir. Stresle başa çıkma sürecinde, kişinin kaynaklarının üzerinde veya kaynaklarını zorlayan, kişinin kendine özgü iç ve dış beklentiler arasındaki sorunlara karşı baş etmesi için fiziksel, psikolojik duygusal ve davranışsal çabalarıdır (Balcı, 2014).

Balcı'ya göre, bireyin stres yaşadığı zamanlarda sergilediği tutumların, stresten uzaklaşmaktan ziyade strese karşı mücadele etmesi oldukça önemlidir. Kişiler stres durumunu uzun süre yaşıyorsa ruh ile fiziksel sağlık problemleri yaşayabileceğinden

kişinin stresle nasıl baş edeceğine dair teknik ve yöntemlerini iyi bir şekilde öğrenip eyleme dökmesi gerekmektedir (Balcı, 2014). Stresle başa çıkma sürecinde, bireyin stres karşısında gösterdiği tepkileri bilmesi önem taşımaktadır. Strese verilen cevaplar; bilişsel, affektif ve davranışsal şeklindedir. Birey eğer gergin hissediyorsa, huzursuzluk hissediyorsa ve bununla beraber ağlama , umutsuzluk, endişe, üzüntü, öfke durumlarının sebebi affektif tepkilerdendir; kişinin kararsız durumlarını, odaklanma halinde konsantrasyon güçlüğü, obsesif bozukluklar, fobiler ve zihinsel problemler meydana gelmektedir. Davranışsal tepkiler kapsamında, saldırganlık, aşırı yeme arzusu, fiziksel problemlere fazla eğilim gösterme, alkol-madde eğilimi yer almaktadır (Özmen ve Önen, 2005). Kişinin stresle başa çıkması durumunda ilk olarak yapması gerekenler arasında kendisi için fayda sağlamayan ve kendisine zarar veren tepkilerin ne olduğunu tespit ederek bu tarz durumları meydana getiren problemlerin bilincinde olmasıdır. Kişi stresle mücadele etme stratejileri sayesinde bu tarz tepkilerini düzenleyerek stres düzeyini bireysel yetiler ile beraber düşürmeyi hedeflemektedir(Özmen ve Önen, 2005). Aynı zamanda bireyin mutlu ve sağlıklı olabilmesinde, stresle mücadele stilleri önem taşıyarak katkı sağlamaktadır (Yılmaztürk, 2011).

2.8. Stresle Başa Çıkmayı Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde stresle başa çıkmayı açıklayan kuramcıların görüşlerinden bahsedilecektir.

2.8.1. Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma kuramı (1966)

Lazarus tarafından tanımlandırılan stres, kişinin çevresiyle olan bağlantısı ve bu bağlantısını neticesinde oluşan etkileşim halinde bir süreç olarak açıklamıştır (Koçhan, 2019). Başa çıkmayı durumunda ise, kişinin gerginlik, olumsuzluk oluşturabilecek stres etkenlerine olay veya durumlar karşısında sağlıklı bir şekilde mücadele verebilmesi amacıyla ortaya koyduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal gayret şeklinde tanımlamaktadır. Psikolojik çatışmanın çerçevesi olan stres ve başa çıkma kuramına göre stres, belirli bir duruma dayanarak ortaya çıkar, birey ve çevre arasında süreç dahilinde ortaya çıkar ayrıca zaman içerisinde farklılık gösterir (Folkman, 2010). Temel olarak duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma iki tarz da değerlendirilen stres ve başa çıkma kuramına göre problem odaklı başa çıkma, sorun ve sıkıntıya sebep olan problemi daha planlı bir şekilde, sakin ve akılcı yöntemle problemi ortadan

kaldırma eğilimindedir. Örneğin; bilgi toplama, problem çözme, karar verme stratejileri stresi ortaya çıkartan sebepleri tespit etmektedir (Folkman, 2010). Bireysel bir kontrol, neticeyi etkiliyorsa bu şekilde çoğu kez başvurulur. Fakat durumun neticesi bireysel kontrol ile değişmiyorsa, başvuru bir yöntem olarak pek tercih edilmemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Sağlık problemleri ile beraber olumsuz anlamda bir ilişkiye sahip strateji olan problem odaklı başa çıkma stratejileri olarak belirlenmiştir (Dabrowska ve Pisula, 2010).

Stres kaynağının meydana getirdiği olumsuz duyguyu düzenlemek amacıyla duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır. Örneğin; duygusal destek arama, uzaklaşma ile kaçma-kaçınma şeklinde açıklanmaktadır (Folkman, 2010). Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğini Lazarus ve Folkman (1984) geliştirmiştir. Bu ölçek temelde duygu-odaklı başa çıkma ve problem-odaklı tarzları olarak iki şekilde değerlendirilmiştir. Geliştirilen ölçüm aracında üzerinde durulan daha çok sekiz başa çıkma tarzı olmuştur. Bunlar; uzak tutma, yüzleşme, sorumluluk alma, öz denetim, kaçma-kaçınma, sosyal destek arama, olumlu yeniden değerlendirme ve planlı olarak problem çözmedir (Akt: Lazarus, 1993).

2.8.2. Pearlin ve Schooler'un başa çıkma kuramı (1978)

Pearlin ve Schooler, 1978 başa çıkma durumunu kişiyi psikolojik açıdan sıkıntı yaratan olaylara karşılık olarak koruyan davranışlar adı altında tanımlamışlardır. Başa çıkma durumu kişinin zorlayıcı hayatlarından (life-strains) olumsuzluk görmemek amacıyla yaptığı davranışlardır. Kişinin yaşadığı sorunları ve bu sorunların duygusal açıdan etkilerini değerlendirmek, başa çıkma sürecinin farkında olmak adına önemlidir. İş hayatı, evlilik, ebeveynlik ve ev işleri zorlayıcı yaşantılarını (stres kaynakları) kapsamaktadır.

Pearlin ve Schooler, başa çıkma repertuarına faydası olan kaynakları değerlendirmişlerdir. Zorlayıcı yaşantının meydana gelme sürecine bağlı olarak başa çıkma tepkilerini üç bölümde değerlendirmişlerdir. Bunlar zorlayıcı yaşantının oluşmasına sebep olan durumu değiştirme, zorlayıcı yaşantı meydana geldikten sonra anlamını değiştirme ve stres faktörlerinin kendini göstermesi sonucunda stres yönetimidir. Zorlayıcı yaşantının meydana gelmesinde durumu farklılaştırma , stres oluşumundaki etken ile başa çıkma da önem taşıyan düzenlemelerin yapılabildiği süreç olarak açıklanır.

Olumsuz durumun kaynağının belirlenmesi ve değiştirilmesi açısından ihtiyaç olan bilgi, kabiliyet ve tecrübeye sahip olmak bu süreç için önemlidir. Problem oluşturan durumlarda değiştirilemiyorsa yapılması gereken zorlayıcı yaşantının manasını değiştirme, sorun ve sıkıntının stresi oluşturmasını engelleyebilir. Yaşantının tehdit unsuru olarak görülmesi, anlamlandırma süreci açısından önemlidir. Stresten kaçınmak bilişsel anlamda tehdit algısının değiştirilebilmesi ile gerçekleşir.

Zorlayıcı yaşantılar karşısında Pearlin ve Schooler (1978), kaynaklara ilaven başa çıkma tepkilerinin değişiminde kişinin bireysel özelliklerinin de etkili olduğunu vurgulamıştır.

2.8.3. Moos ve Billings'in başa çıkma kuramı (1982)

Moos ve Billings (1982), başa çıkma kuramında şunları değerlendirmiştir; monoton, tek düze yaşam olayları gibi yaşam olaylarını, ego gelişimi olarak adlandırılan bu yaşam olaylarına dayanan başa çıkma kaynaklarını son olarak ise değerlendirme ve tekrardan değerlendirme zamanı ve başa çıkma tepkileridir. Başa çıkmayı toplamda dokuz başa çıkma tarzı şeklinde üç kategori de incelemiştir. Bu kategori ise değerlendirme-odaklı başa çıkma, problem-odaklı başa çıkma ve duygu-odaklı başa çıkmadır.

Stresli zamanları anlamlandırma durumu değerlendirme odaklı başa çıkma tarzıdır. Bilişsel yeniden tanımlama, mantık analizi ve bilişsel kaçınma olarak üç alt boyutlarından meydana gelmektedir. Kişi olayı kabullenerek olayı tekrardan değerlendirmesi, bilişsel yeniden tanımlamayı kapsamaktadır. Mantık analizi ise öncelikle kişi durumla alakalı geçmiş deneyimlere bakma, olası ihtimalleri ve neticeyi değerlendirme, problemin sebebini belirleme gibi geniş açıdan değerlendirme yapar. Bilişsel kaçınmada ise, kişi sağlıklı bir şekilde olayı değerlendiremez bu sebeple değerlendirmeleri gerçekçi olmaz ve problemi görmezden gelir.

Duygu-odaklı başa çıkma ise boyun eğici tarzda kabullenme, duygusal düzenleme ve duygusal boşalma alt boyutlarından meydana gelmektedir. Duygusal düzenleme alt boyutuna bakıldığında problemi doğuran duygulara odaklanacak şekilde bir deneyimleme gerçekleşmesi söz konusudur. Boyun eğici kabullenme alt boyutunda ise durumun değişmeyeceğine dair inanışlar yer alır ve durumu kabullenme söz konusudur. Bu durum kişi de pasif kalarak hiçbir şey yapmamak istemesine neden

olur. Son olarak duygusal boşalım, duyguları sözlü bir şekilde dile getirerek gerginliğin azalmasına ve duygusal bir rahatlama oluşması durumudur.

Problem-odaklı başa çıkma, problem oluşturan durumlarla baş edebilen aktif girişimlerdir. Alt boyutları ise bilgi veya öneri arama, problem çözme odaklı davranma ve alternatif, farklı ödüller geliştirme şeklinde oluşmaktadır. Problem olduğu zaman yardım arayarak harekete geçme bilgi ya da öneri alt boyutunu içermektedir. Problem çözme odaklı harekete geçmede ise, destek alma, rehberlik arama ve problemi direkt yani doğrudan çözmeye yönelik planlı hareket etmeyi kapsamaktadır. Alternatif ödüller geliştirme boyutunda ise kişi bağımsız davranışlarını daha da geliştirerek memnuniyet kaynakları arayışında olması gibi girişimleri içermektedir (Moos ve Billings, 1984).

2.8.4. Carver, Scheier ve Weintraub'un stresle başa çıkma kuramı (1989)

Carver, Scheier ve Weintraub (1989), Lazarus'un (1966) stres ve başa çıkma kuramı üzerine temellendirerek geliştirdikleri kuram stresle başa çıkma ölçüm aracıdır. Kavramsal açıdan geliştirdikleri bu araç ise 13 başa çıkma tarzından meydana gelmektedir. 13 başa çıkma tarzı birbirinden farklıdır. Bunlar; aktif başa çıkma, planlama, yarışan aktiviteleri bastırma, kendini tutma, araçsal nedenlerle sosyal destek arama, duygusal nedenlerle sosyal destek arama, olumlu yeniden yorumlama ve gelişim, inkar, kabullenme, dine yönelme, duygulara odaklanma ve dışa vurma, davranışsal geri çekilme ve zihinsel geri çekilme olmak üzere farklı kategorilerde değerlendirilmiştir.

Aktif başa çıkma, strese sebep olan unsurun etkisini azaltmak veya ortadan tamamen kaldırmak amacıyla yapılan aktif adımlar atma zamanıdır. Aktif başa çıkma ise doğrudan eylemi harekete geçirme ve gayretlerin artırılması ile sağlanır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) kuramına ait problem odaklı başa çıkma tarzı kuramı ile benzerlikler gösteren bir tarzıdır.

Planlamaisi stres ile ne şekilde baş edeceğine yönelik planlama, bununla alakalı eylem stratejileri oluşturmadığın zaman nasıl adım atılacağını ve problemi en doğru bir biçimde ele alarak düşünmeyi kapsamaktadır. Problem odaklı bir davranış olmakla beraber kavramsal açıdan değerlendirildiğinde problem odaklı şekilde eylem yürütmekle aynı değildir. Bunun sebebi ise ikinci değerlendirme esnasında meydana gelerek başa çıkma aşamasında oluşmamaktadır.

Problem odaklı başa çıkma türlerinden biri ise yarışan aktiviteleri bastırmadır. Kişi mücadele ederken ya da herhangi bir tehdit durumunda var olan projelerinden vazgeçerek, mücadele ve tehdit durumuna odaklanır. Amaç kişinin dikkatini dağıtacak olaylardan uzak durması ve dikkatini toplamasıdır. Hatta eğer gerekli olursa diğer tüm şeylerden vazgeçerek tamamen stres kaynakları ile başa çıkabilmeye odaklanma söz konusudur.

Problem odaklı başa çıkma tarzlarını içeren kendini tutma ise ilk olarak durup, acele ve hızlı davranmayacak şekilde uygun zamanı bekleyerek harekete geçmeyi kapsamaktadır. Aktif bir başa çıkma tarzının olmasının sebebi stres kaynağı ile etkili bir şekilde başa çıkmasından kaynaklanmaktadır. Hareket etmemek açısından değerlendirildiğinde stratejisi pasiftir.

Araçsal nedenlerle sosyal destek arama; öneri, yardım ve bilgi aramayı içermektedir. Bu sebeple problem odaklıdır.

Duygusal sebeplerden ötürü sosyal destek aramada ise manevi açıdan destek almak, dert, sorun, sıkıntıları paylaşmak ve karşı taraftan anlaşıldığını hissetmeyi kapsamaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stili şeklinde bilinmektedir.

Duygulara odaklanma ve dışa vurmada ise, birey yaşadığı sorunlara ve hissettiği üzüntüye odaklanarak bu durumu dışa vurma eğilimindedir. Bazen işlevsel olan bu başa çıkma tepkisi bazen kişileri başa çıkma mücadelelerinden uzaklaştırabilir.

Davranışsal Geri Çekilme durumunda ise birey stres kaynağı ile mücadelesinde azalma görülür ve bazen bununla baş edemeyeceğine dair yanlış inanışlar düşünerek amacına ulaşma girişimlerinden vazgeçme durumudur.

Zihinsel Geri Çekilme, birey bu durumu yaşadığı zaman sorunlarını düşünmemek için alternatif aktivitelere (uyuma, hayal kurma ya da televizyona odaklanma) tercih etmesi söz konusudur.

Olumlu yeniden yorumlama ve gelişim, stresin olduğu durumlarda azalma ve doğru bir şekilde yönetilmesine fayda sağlamaktadır.

Birey, stres yaşanan durumlarda olumlu, sağlıklı anlamda yorumlayarak strese karşı problem odaklı baş çıkabilmesini aktif bir biçimde sağlamaktadır.

İnkâr, stres kaynağının varlığını inkâr etme veya stres yaratan durumlarda yokmuş gibi düşünerek davranmaya çalışması şeklinde tanımlanmıştır.

İşlevsel başa çıkma tepkisi olan kabullenmede, birey stres oluşturan durumlarda değiştiremeyeceğini düşünerek bu duruma alışmaya yönelik davranmasıdır. Başa çıkma sürecinin iki açıdan etkileyen kabul, birincil değerlendirmede stresörün gerçek olarak kabulü söz konusudur. Fakat ikincil değerlendirmede aktif başa çıkma stratejileri işe yaramadığına dair kabul söz konusudur.

Dine Yönelme, duygusal anlamda bir destek kaynağı olarak, yeniden pozitif ve olumlu bir şekilde yorumlama ya da bir stres kaynağına karşı aktif bir tarzda başa çıkma taktiği şeklinde işlev gösterebilir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

2.8.5. Endler ve Parker'in stresle başa çıkma kuramı (1994)

Endler ve Parker (1990) stresi, günlük hayatın anksiyete ve başa çıkma ile ilgili süregelen bir parçası olarak tanımlamaktadır. Kişilerin gerginlik yaratan stres durumlarında psikolojik veya fizyolojik anlamda iyi olmasında başa çıkmanın büyük bir payı vardır. Endler ve Parker (1994)'in yaptıkları çalışmada stresle başa çıkmayı değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirme neticesinde üç boyut elde ederek şu şekilde açıklamışlardır.

Görev odaklı başa çıkma tarzında, stres etkenini etki düzeyini azaltmak amacıyla çabalarda bulunulması söz konusudur.

Duygu odaklı başa çıkma ise amaç stresi oluşturun durum veya olayları azaltmaktır. Bu amaçla duygu içerikli tepkilere yönelik kapsamaktadır.

Kaçınma odaklı başa çıkma, sorunla karşılaşıldığı zaman sorundan ve çözümünden kaçınma durumudur. İki alt boyuttan meydana gelir. Bunlar dikkat dağıtma ve sosyal sapmadır. Dikkat dağıtma alt boyutunda, kişi sıkıntı ile karşılaştığında bu durumdan uzaklaşmaya yönelik hareket ederek alternatif işlerle uzaklaşırken, sosyal sapma alt boyutunda sorundan kaçmak amacıyla diğer insanlara yönelmiştir.

Endler ve Parker depresyon ve anksiyete düzeylerinin arasındaki ilişkiyi geliştirdikleri başa çıkma ölçüm aracının boyutları ile değerlendirmiştir. Saptanan bulgularda anksiyete düzeyi arttığı süreçte görev odaklı başa çıkma düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca otonomik sistem tepkilerinin (terleme, kalp atış hızlanması, mide bulantısı) ve olumsuz düşüncelerin artmasının sebebi depresyon ve anksiyete düzeylerinin yükselmesinden kaynaklı olduğu saptanmıştır. Diğer saptanan bir bulgu ise Duygu odaklı başa çıkma düzeyi arttığı süreçte anksiyete düzeyinde de artış olduğunu vurgulanmıştır (Endler ve Parker, 1994).

2.8.6. Schwarzer ve Taubert'in stresle başa çıkma kuramı (2002)

Schwarzer ve Taubert ele aldıkları yaklaşımda stresle başa çıkma kuramlarını kapsayan başa çıkmanın zamansal boyutunu değerlendirmişlerdir. Bu yaklaşıma göre kişiler stres yaratan olaydan önce, stres yaratan olay esnasında ve stres yaratan olayların yaşanmasından sonra verebilecekleri başa çıkma tepkilerinin var olduğunu değerlendirmiştir. Dört grupta sınıflandırılan bu tepkiler; reaktif başa çıkma, beklentisel başa çıkma, önleyici başa çıkma ve proaktif başa çıkma olarak ele alınmıştır (Schwarzer ve Taubert, 2002). Reaktif başa çıkma tepkisi, kişinin geçmiş veya şimdiki yaşanan stres durumlarına karşı başa çıkma ya da zarar ve kayıp yaşanan durumlarda telafi ya da kabul etme gayreti olarak tanımlanabilir. Zarar ve kayıp yaşanan durumlar örnek olarak evliliğin bitmesi, anne baba ya da arkadaş çevresi tarafından eleştirilme, iş görüşmesinde iyi performans sergileyememe, kaza geçirme, iş kaybetme ya da rütbe düşürülmesi gösterilebilir. Bireyin başına gelebilecek bu tarz olayların çoğu mutlak bir kesinlikle geçmişte yaşanmış gerçekleşmiş olduğu varsayılır. Birey bu sebepten dolayı kayıp yaşanan durumlarda telafi, zarar durumlarında ise zararı hafifletmesi gerekir. Bir başka seçenek ise, bireyin amaçlarını ya da hedeflerini tekrardan düzenlemesi, olumlu açıdan düşünmesi ve hayatını yeniden anlamlandırması açısından gözden geçirmesidir.

Beklentisel başa çıkma, henüz gerçekleşmeyen olayların olduğu durumlardır. Diğer bir deyişle bir tehdit unsurunun yaklaşması ve bu durumla başa çıkması durumudur. Kişinin başına git gide tehlike oluşturan durumlarla başa çıkması olarak da denilebilir. Beklentisel başa çıkmada, kişi kesin ve kritik olan bir olayla yakın zamanda karşı karşıyadır. Örneğin sınav, toplum karşısında konuşma yapma, iş görüşmesi, terfi, sorumluluğu artan iş, emeklilik şirket küçültme gibi hem tehlike oluşturacak bir durum

da hem de fayda sağlanabileceği yönünde de değerlendirilebilir. Asıl sorunu çözmek amacıyla baş etme işlevi, başka kaynaklardan yatırım yapma, yardım alma ve gayret göstererek çabayı artırma kendini gösterir. Kişinin aldığı riske rağmen kendini iyi hissetmesi, durumu yeniden yorumlarken daha az tehdit edici şekilde yorumlanması, diğer insanlardan güvence alma ya da dikkatin dağıtılması şeklinde başa çıkmayı gerçekleştirebilir. Bu sebeple, beklentisel başa çıkma, bilinen risklerin yönetimi olarak; stres yaşanan zamanlarda önlem almak, bu süreçte bu durumla mücadele etmek ve son olarak beklenen yararı en üst seviye de tutmak olarak anlaşılabilir (Schwarzer ve Taubert, 2002).

Önleyici başa çıkma, belirsiz durumlarda hazırlık amacıyla uzun vadede çaba gösterme olarak görülebilir. Önleyici başa çıkmada, kişiler çok uzak gelecekte karşılaşabilecekleri ya da karşılaşmayacakları kritik bir olayı düşünürler. Zorunlu emeklilik, iş kaybı, hastalık, suç, fiziksel sakatlık, yoksulluk veya afet bu tarz olaylara örnek verilebilir. Kişi, ortalama tehdit edici tarzda gördüğü yaşam olaylarını öngörür. Bu yüzden akut stres durumundan önleyici başa çıkma doğmaz. Bir tür risk yönetimi olarak algılanan belirsizlik, ortaya farklı başa çıkma davranışlarını çıkarabilir. Bunun sebebi ise çeşitli ve bilinmekte olmayan riskleri uzak gelecekte yönetme söz konusudur.

Proaktif başa çıkma, genel kaynakların ortaya çıkması mücadelesiyle kişisel gelişim ve hedeflere yönelik olarak bilinmektedir. Bu tür başa çıkmada, birey vizyon sahibidir. Bireyler öncelikle uzak gelecekteki talepleri, riskleri ve fırsatları görürler. Fakat bireyler bunları bir zarar 31 kayıp ya da tehdit şeklinde değerlendirmezler. Bu durumu fırsat olarak görerek kişisel bir ilerleme şeklinde algırlar. Proaktif birey ilerlemeyi kesinleştiren kaynaklar oluşturarak yaşamı iyileştirmek amacıyla çaba sarf eder. Proaktif olarak daha iyi bir hayatı anlamlı kılma, yaşam koşullarını daha iyi oluşturma, daha yüksek performans seviyelerini daha da artırma ya da yaşamda fırsat olarak amaç bulma deneyimlenir. Stres, hayati bir enerji ve verimli uyarılma, yani iyi stres (eustress) olarak yorumlanır (Schwarzer ve Taubert, 2002).

2.9. Stresle Başa Çıkma Kavramı

Günlük yaşam içerisinde toplum, psikolojik ve ruhsal açıdan olumsuz anlamda etkilenebilecek farklı sorunlar yaşamaktadır. Toplumu karamsar ve umutsuzluğa iten nedenlerden biri de stresin etkisi olduğu düşünülmektedir. Toplumumuzdaki bazı

kişiler olumsuz durumlarla karşılaştıkları zaman çözüm stratejileri ararken bazı insanlar ise stres yaratan durumlar söz konusu olduğunda eyleme geçerek tutumlarını bu yönde değiştirmektedirler (Yıldız vd., 2015: 56). Diğer bir ifadeyle kişiler strese sebep olan durum ve olaylarla karşı karşıya kaldıklarında bu durumdan kurtulmak adına çaba sarf ederek stresle baş etme tutumlarını geliştirirler. Kişi kendine özgü olan diğer deyişle kaynaklarını tüketen hem iç hem de dış beklentilere yönelik çatışmalarla mücadele etmek adına duygusal, davranışsal ve fiziksel çaba sarf ederler. Bu durum stresle başa çıkma mücadelesi olarak ifade edilmektedir (Balcı, 2014: 7).

Balcının (2014: 52) ifadesine göre, strese neden olan olaylarla karşılaşan kişi bu duruma maruz kalarak uzaklaşmaması gerektiğini ve bu durumla mücadele etmesinin gerektiğinin önemini dile getirmektedir. Bireye stresle nasıl baş edeceğine dair strateji ve teknikleri uygulamalı olarak öğretmek bireyin ruhsal anlamda ve fiziksel anlamda zarar görmemesi açısından önemlidir. Kişi, stres durumlarına maruz kaldığı zaman başa çıkma metotlarının yardımıyla bu durumu kontrol altına alarak duygusal açıdan daha güçlü cevaplar vermektedir (Balcı, 2014: 52).

Kişi stresli bir durumla karşılaştığı zaman tespit etmesi gereken durumlar kişiye zarar veren durumlardır. Ayrıca kişi bu zarar veren durumlarda ortaya çıkabilecek sonuçlarında farkında olması ifade edilmektedir. Kişi stresle nasıl baş edeceğine dair stratejiler geliştirerek strese karşı gösterdiği tepkilerini normal düzeyde tutarak kontrol altına almayı hedeflemektedir(Özmen ve Önen, 2005: 172). Diğer bir görüş ise birey strese maruz kaldığı durumlarda geliştirdiği baş etme stilleri sayesinde daha pozitif, hayata olumlu bakan mutlu bir birey olmasında yardımcı olmaktadır (Yılmaztürk, 2011: 213).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma modelinde ilişkisel tarama modeli düzenlenmiştir. İlişkisel tarama modeline göre iki veya daha çok değişkenin değişim ile ilişkisi incelenmekte kullanılmaktadır. Karasar (2009) yaptığı çalışmada ilişkisel tarama modelinin korelatif çalışmalarda kullanıldığı belirtmiştir.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluştururken; örneklem grubunu İstanbul'da okuyan üniversite öğrencilerden sigara kullanan ve kullanmayan 398 yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışma örnekleminden bilgilendirilmiş onam formu alınmış ve katılımcılar ölçek setini kendileri yanıtlayarak verilerin toplanması sağlanmıştır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada veriler anket formu ile toplanmıştır. Oluşturulan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Anket formunun birinci bölümünde Kişisel bilgi formu (Ek A), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ek B), Özgüven Ölçeği (Ek C) yer almaktadır. Anket formu çalışmanın yürütüldüğü tarihlerde Covid-19 Pandemisi ile yüz yüze görüşme yönteminin kullanılmasının olanaksız hale gelmesinden dolayı dijital form aracılığı ile örneklem grubunda yer alan katılımcılara yönlendirilmiştir. Bu bağlamda araştırmacı tarafından anket formları Google formda dijital ortama aktarılmıştır. Dijital ortalama aktarılan anket formlarının dijital görünümü Kişisel bilgi formu (dijital görünüm) (Ek D), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (dijital görünüm) (Ek E), Özgüven Ölçeği (dijital görünüm) (Ek F) olmak üzere ek'te gösterilmiştir.

Dijital ortamda hazırlanan anket formu katılımcılara kartopu örneklem yöntemi kullanılarak e-mail, sosyal medya araçlarından whatsapp, Instagram ve Twitter kullanılarak ulaşılmaya çalışılmıştır. Gönderilen dijital anket formlarının sonuçları araştırmacının gmail hesabında toplanmıştır.

Toplanan veriler Excel 2013 formatında indirilip, SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Veri analizi çözümlenmesinde SPSS 25.0 programı kullanılarak araştırmanın bulgular kısmı oluşturulmuştur.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu ile çalışmaya dahil edilen katılımcıların demografik özellikleri incelenmek istenmiştir. Bu bağlamda kişisel bilgi formuna cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve sigara kullanımı olmak üzere toplam altı sorudan oluşturulmuştur.

3.3.2. Stresle başa çıkma tarzlar ölçeği

Araştırmaya Katılan öğrencilerin stresle mücadele etme tarzlarının belirlenmesinde “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş 66 maddeden bir ölçektir. Şahin ve Durak (1995) tarafından bu ölçek üniversite öğrencilerine uyarlanarak madde sayısı 30’a indirgenmiştir. Ölçek, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olarak isimlendirilmiş beş alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26 numaralı maddelerle; iyimser yaklaşım 2, 4, 6, 12, 18 numaralı maddelerle; çaresiz yaklaşım 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28 numaralı maddelerle; boyun eğici yaklaşım 5, 13, 15, 17, 21, 24 numaralı maddelerle ve sosyal destek arama yaklaşımı, 1 (ters), 9 (ters), 29, 30 numaralı maddelerle değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeklerin güvenilirlik katsayı değerlerine bakıldığında; kendine güvenli yaklaşım $\alpha=0,760$, iyimser yaklaşım $\alpha=0,680$, çaresiz yaklaşım $\alpha=0,750$, boyun eğici yaklaşım $\alpha=0,67$, sosyal destek arama yaklaşımı $\alpha=0,570$ ’dir.

3.3.3. Özgüven ölçeği

Özgüven ölçeği Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin özgüven düzeylerini değerlendiren 33 madde yer almaktadır. Maddelerin değerlendirilmesinde 5-puanlı Likert tipi ölçek kullanılmıştır (1= kesinlikle katılmıyorum; 5= kesinlikle katılıyorum). Akın (2007) çalışmasına göre ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık değeri ise 0.94’tür. Ölçeğin iç özgüven ve dış özgüven

olmak üzere 2 alt faktörü vardır. İç özgüven: 4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7 ve 15. maddelerini ve dış özgüven: 6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8 ve 24. Maddeleri kapsamaktadır. Özgüven ölçeğinin ölçek güvenirlik katsayı değeri özgüven toplam boyutunda $\alpha=0,940$, iç özgüven boyutunda $\alpha=0,830$, dış özgüven boyutunda ise $\alpha=0,850$ olduğu tespit edilmiştir.

3.4. İstatistiksel Değerlendirme

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 paket programı kullanıldı. Kategorik ölçümler sayı ve yüzde olarak, sürekli ölçümler ortalama ve standart sapma (gerekli yerlerde medyan (ortanca) ve minimum-maksimum) olarak özetlendi. Çalışmada yer alan parametrelerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemede ölçek skorlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelendi. Normal dağılım göstermeyen parametrelerde ikili değişkenlerde bağımsız student t-testi, ikiden fazla gruplarda ise Oneway ANOVA testleri kullanıldı. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemede Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanıldı. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon testine başvuruldu. Çoklu lojistik regresyon modelinde Sigara kullanımına etki eden faktörler belirlendi. Tüm testlerde istatistiksel önemlilik düzeyi 0.05 olarak alındı.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışma 398 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinden % 53,5 (n=213)'inin erkek, % 46,5 (n=185)'inin kadın olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin % 65,6 (n=261)'sının bekar, % 34,4 (n=137)'ünün ise evli olduğu tespit edilmiştir.

Yaş dağılımı öğrencilerden % 18,3 (n=73)'ünde 18 ila 21; % 31,2 (n=124)'sinde 22-25; % 32,4 (n=129)'ünde 26 ila 29; % 18,1 (n=72)'inde ise 30 yaş ve üstünde olduğu gözlenmiştir.

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin % 22,4 (n=89)'ünün önlisans, % 57,5 (n=229)'inin lisans, % 20,1 (n=80)'inin ise lisansüstü olduğu belirlenmiştir.

Gelir durumu açısından öğrencilerden % 8,8 (n=35)'inin 1000 TL ve altı; % 9,0 (n=36)'unun 1001-2000 TL arası; % 23,4 (n=93)'ünün 2001-3000 TL arası; % 58,8 (n=234)'inin ise 3001 TL ve üstünde gelire sahip oldukları anlaşılmıştır.

Sigara kullanımı öğrencilerin % 54,8 (n= 218)'inde tespit edilirken; % 45,2 (n=180)'sinin sigara kullanmadıkları saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	213	53,5
Kadın	185	46,5
Medeni durum		
Bekar	261	65,6
Evli	137	34,4
Yaşınız		
18-21 yaş arası	73	18,3
22-25 yaş arası	124	31,2
26-29 yaş arası	129	32,4
30 yaş ve üstü	72	18,1
Eğitim durumu		
Önlisans	89	22,4
Lisans	229	57,5
Lisansüstü	80	20,1
Gelir durumu		
1000 TL ve altı	35	8,8
1001 TL – 2000 TL arası	36	9,0

2001 TL – 3000 TL arası	93	23,4
3001 TL ve üstü	234	58,8

Tablo 1'in devamı

Sigara kullanma		
Evet	218	54,8
Hayır	180	45,2

Tablo 2'de stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde yer alan maddelerin genel dağılım sıklıkları, ortalama ve standart sapma değerleri özetlenmiştir.

Tablo 2. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği özelliklerinin incelenmesi

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Ort±ss
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	
KG Y					
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	22 (5,5)	113 (28,4)	171 (43,0)	92 (23,1)	2,83±0,8
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	13 (3,3)	108 (27,1)	186 (46,7)	91 (22,9)	2,89±0,8
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	28 (7,0)	110 (27,6)	175 (44,0)	85 (21,4)	2,79±0,9
16. Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	20 (5,0)	91 (22,9)	196 (49,2)	91 (22,9)	2,89±0,8
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	18 (4,5)	131 (32,9)	166 (41,7)	83 (20,9)	2,78±0,8
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.	16 (4,0)	85 (21,4)	199 (50,0)	98 (24,6)	2,95±0,8
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.	22 (5,5)	95 (23,9)	179 (45,0)	102 (25,6)	2,9±0,8
İ Y					
2. İyimser olmaya çalışırım	49 (12,3)	155 (38,9)	145 (36,4)	49 (12,3)	2,48±0,9

4. Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım	31 (7,8)	147 (36,9)	159 (39,9)	61 (15,3)	2,62±0,8
---	----------	------------	------------	-----------	----------

Tablo 2'nin devamı

6. Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	37 (9,3)	138 (34,7)	166 (41,7)	57 (14,3)	2,61±0,8
12.Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım.	31 (7,8)	124 (31,2)	161 (40,5)	82 (20,6)	2,73±0,9
18.Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	25 (6,3)	101 (25,4)	179 (45,0)	93 (23,4)	2,85±0,8

SDA

3. Bir mucize olmasını beklerim	26 (6,5)	133 (33,4)	175 (44,0)	64 (16,1)	2,69±0,8
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	71 (17,8)	149 (37,4)	121 (30,4)	57 (14,3)	2,41±0,9
11.Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmek-ten kendimi alamam.	42 (10,6)	145 (36,4)	124 (31,2)	87 (21,9)	2,64±0,9
19.Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	42 (10,6)	121 (30,4)	161 (40,5)	74 (18,6)	2,67±0,9
22.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	53 (13,3)	161 (40,5)	122 (30,7)	62 (15,6)	2,48±0,9
25."Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.	36 (9,0)	135 (33,9)	141 (35,4)	86 (21,6)	2,69±0,9
27."Ben suçluyum" diye düşünürüm,	42 (10,6)	154 (38,7)	134 (33,7)	68 (17,1)	2,57±0,9
28."Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.	93 (23,4)	136 (34,2)	103 (25,9)	66 (16,6)	2,35±1,0

ÇY

5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm	57 (14,3)	148 (37,2)	143 (35,9)	50 (12,6)	2,46±0,9
13.İş olacağına varır diye düşünürüm.	27 (6,8)	153 (38,4)	148 (37,2)	70 (17,6)	2,65±0,8
15.Problemin çözümü için adak ararım.	102 (25,6)	138 (34,7)	100 (25,1)	58 (14,6)	2,28±1,0
17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	109 (27,4)	158 (39,7)	77 (19,3)	54 (13,6)	2,19±0,9
21.Mücadeleden vazgeçerim.	105 (26,4)	149 (37,4)	91 (22,9)	53 (13,3)	2,23±0,9

24.Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.	53 (13,3)	145 (36,4)	134 (33,7)	66 (16,6)	2,53±0,9
BEY					
1. Kimsenin bilmesini istemem	75 (18,8)	171 (43,0)	108 (27,1)	44 (11,1)	2,30±0,9
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilme-sini istemem	48 (12,1)	149 (37,4)	146 (36,7)	55 (13,8)	2,52±0,9

Tablo 2 'nin devamı

29.Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	22 (5,5)	114 (28,6)	159 (39,9)	103 (25,9)	2,86±0,9
30.Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır.	9 (2,3)	64 (16,1)	166 (41,7)	159 (39,9)	3,19±0,8

Ort: Ortalama, ss: standart sapma

Özgüven ölçeğinde yer alan maddelerin genel dağılım sıklıkları, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3 'de verilmiştir.

Tablo 3. Özgüven ölçeği özelliklerinin incelenmesi

	Hiçbir zaman	Ara sıra	Sık sık	Genellikle	Her zaman	Ort±ss
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	
İç öz-güven						
1.Kendimi başarılı bir kişi olarak görmekteyim	24 (6,0)	-	244 ()	84 (21,1)	46 (11,6)	3,32±0,9
3. Tercihlerimde başka kişilere bağımlı değilimdir.	23 (5,8)	-	223 (56,0)	77 (19,3)	75 (18,8)	3,45±0,9
4. Hayattaki güçlüklerle baş edebilirim.	24 (6,0)	-	206 (51,8)	96 (24,1)	72 (18,1)	3,48±0,9
5. Benim için halledilemeyecek problem yoktur.	23 (5,8)	-	225 (56,5)	88 (22,1)	62 (15,6)	3,41±0,9
7. Sorunların altından kalkabileceğime inanırım.	16 (4,0)	-	190 (47,7)	108 (27,1)	84 (21,1)	3,61±0,9
9. Aldığım kararların arkasında dururum.	15 (3,8)	-	197 (49,5)	93 (23,4)	93 (23,4)	3,62±0,9
10. Kendi kendime yetebileceğime inanırım	16 (4,0)	-	209 (52,5)	78 (19,6)	95 (23,9)	3,59±0,9

12. Öz tenkit yapabilirim.	14 (3,5)	-	176 (44,2)	109 (27,4)	99 (24,9)	3,70±0,9
15. Kendimle barışık biriyim	18 (4,5)	-	190 (47,7)	102 (25,6)	88 (22,1)	3,60±0,9
17. İstedğim şeylere sahip olmak için mücadele edebilirim.	8 (2,0)	-	184 (46,2)	104 (26,1)	102 (25,6)	3,73±0,9
19. Kendimi ve diğer insanları olduğu gibi kabul ederim.	12 (3,0)	-	186 (46,7)	107 (26,9)	93 (23,4)	3,67±0,9
21. Mesuliyet altına girmekten çekinmem	12 (3,0)	-	195 (49,0)	113 (28,4)	78 (19,6)	3,61±0,9
Tablo 3'ün devamı						
23. Sıkıntılı zamanlarda dahi pozitif düşünmeye çalışırım.	26 (6,5)	-	182 (45,7)	100 (25,1)	90 (22,6)	3,57±1,0
25. Başarılı olmadığımında hemen vazgeçmem	20 (5,0)	-	182 (45,7)	100 (25,1)	96 (24,1)	3,63±1,0
27. Kıymetli bir insan olduğuma inanırım.	15 (3,8)	-	151 (37,9)	117 (29,4)	115 (28,9)	3,79±0,9
30. Kolayca karar verebilirim.	34 (8,5)	-	199 (50,0)	93 (23,4)	72 (18,1)	3,42±1,1
32. Kendimi severim.	16 (4,0)	-	122 (30,7)	143 (35,9)	117 (29,4)	3,86±0,9
Dış öz-güven						
2. Başkalarıyla beraberken heyecanımı kontrol edebilirim.	15 (3,8)	-	243 (61,1)	89 (22,4)	51 (12,8)	3,40±0,9
6. Başka kişilerin görüşlerine saygı duyarım.	14 (3,5)	-	195 (49,0)	84 (21,1)	105 (26,4)	3,66±0,9
8. Sosyal faaliyetlere iştirak etmekten çekinmem.	22 (5,5)	-	201 (50,5)	89 (22,4)	86 (21,6)	3,54±1,0
11. Faal bir kişi olduğumu düşünürüm	27 (6,8)	-	185 (46,5)	98 (24,6)	88 (22,1)	3,55±1,0
13. Anlamadığım hususlarda başka insanlara sorabilirim.	15 (3,8)	-	160 (40,2)	108 (27,1)	115 (28,9)	3,77±0,9
14. Yeni girdiğim mekanlara uyum sağlarım	14 (3,5)	-	186 (46,7)	96 (24,1)	102 (25,6)	3,68±0,9
16. Gerektiği durumlarda sonuna kadar hakkımı savunurum.	14 (3,5)	-	162 (40,7)	102 (25,6)	120 (30,2)	3,78±0,9
18. Kendimi rahatça ifade edebilirim.	8 (2,0)	-	186 (46,7)	116 (29,1)	88 (22,1)	3,69±0,9
20. Çevremde yeterli sayıda güven duyabileceğim kişi vardır.	18 (4,5)	-	193 (48,5)	105 (26,4)	82 (20,6)	3,58±0,9
22. Başka insanlar tarafından yapılan tenkilere anlayış gösterebilirim.	15 (3,8)	-	188 (47,2)	105 (26,4)	90 (22,6)	3,64±0,9
24. Öne çıkmaktan korkmam.	25 (6,3)	-	185 (46,5)	103 (25,9)	85 (21,4)	3,56±1,0

26. Başka kişilerle kolay bir şekilde iletişimde bulunabilirim.	19 (4,8)	-	164 (41,2)	116 (29,1)	99 (24,9)	3,69±0,9
28. Kolayca dost edinebilirim.	18 (4,5)	-	175 (44,0)	107 (26,9)	98 (24,6)	3,67±0,9
29. Fikirlerimi ortaya koyarken başka insanlardan çekinmem.	15 (3,8)	-	176 (44,2)	113 (28,4)	94 (23,6)	3,68±0,9
31. Sosyal biri olduğumu düşünürüm.	18 (4,5)	-	171 (43,0)	110 (27,6)	99 (24,9)	3,68±0,9

Tablo 3'ün devamı

33. Çevremdeki kişilerin övgülerini hak ettiğime inanırım.	20 (5,0)	-	133 (33,4)	139 (34,9)	106 (26,6)	3,78±1,0
--	----------	---	------------	------------	------------	----------

Ort: Ortalama, ss: standart sapma

Kılıç (2016) yaptığı çalışmada Cronbach'ın alfa güvenilirlik katsayı aralıklarını; $0,0 < \alpha < 0,4$ aralığında 'ölçek güvenilir değildir', $0,41 < \alpha < 0,6$ aralığında 'ölçek düşük güvenilirliktedir', $0,61 < \alpha < 0,8$ aralığında 'ölçek orta güvenilirliktedir', $0,81 < \alpha < 1,00$ aralığında ise 'ölçek yüksek güvenilirliktedir' şeklinde bildirdiği gözlemlendi. Yapılan çalışmada kullanılan ölçeklerden SDA ($\alpha=0,517$) alt ölçek skorunun düşük güvenilirlikte; İY ($\alpha=0,651$) ve BEY ($\alpha=0,787$) alt ölçek skorlarının orta güvenilirlikte; SBÇT Ölçek Puanı ($\alpha=0,908$), Probleme Yönelik Aktif ($\alpha=0,872$), KGY ($\alpha=0,827$), Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($\alpha=0,886$), ÇY ($\alpha=0,809$), Öz-güven Ölçek Puanı ($\alpha=0,970$), İç Öz-güven ($\alpha=0,941$) ve Dış öz-güven ($\alpha=0,943$) ölçek skorlarının ise yüksek güvenilirlikte olduğu anlaşılmıştır (Tablo 4).

Tablo 4'de çalışmada kullanılan SBÇT ve Öz-güven ölçek skorlarında yer alan ifadeler katılımcıların verdikleri yanıtların frekans dağılımları ve ölçek ifadelerinin ortalama ve standart sapma değerleri incelendi. Yapılan incelemeye ek olarak ölçekte yer alan ifadelerin normal dağılıp dağılmadığını anlamak için Çarpıklık ve Basıklık testlerine başvuruldu. Hair ve arkadaşları (2013), yaptıkları çalışmada çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 değer aralığında olması gerektiğini bildirirken, Tabachnick ve Fidell(2013) yaptıkları çalışmada çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olması gerektiğini, George ve Mallery (2010) ise yaptıkları çalışmada çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 değerleri arasında olması gerektiğini bildirmişlerdir. Bizim çalışmamızda elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde; Hair ve arkadaşları (2013) gibi +1 ve -1 değerleri arasında

olduğu saptanmıştır. Böylelikle çalışmada kullanılan ölçek skorlarının normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin bulguların incelenmesi

	Madde sayısı	Ort±ss	Med (Min-Maks)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbachalpha güvenirlilik katsayısı değeri
SBÇT Ölçek Puanı	30	79,2±13,8	78 (30-120)	0,315	0,799	0,908
Probleme Yönelik Aktif	16	44,3±7,9	45 (16-64)	-0,246	0,499	0,872
KGY	7	20,1±4,0	20 (7-28)	-0,277	0,052	0,827
İY	5	13,3±2,8	13 (5-20)	-0,040	0,160	0,651
SDA	4	10,9±2,2	11 (4-16)	-0,016	0,192	0,517
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	14	34,9±8,2	34 (14-56)	0,272	-0,299	0,886
ÇY	8	20,5±4,8	20 (8-32)	0,219	-0,324	0,809
BEY	6	14,4±3,9	14 (6-24)	0,303	-0,380	0,787
Öz-güven Ölçek Puanı	33	105,1±20,3	105 (29-145)	-0,369	0,739	0,970
İç Öz-güven	17	46,7±9,1	47 (13-65)	-0,298	0,690	0,941
Dış öz-güven	16	58,4±11,5	59 (16-80)	-0,381	0,577	0,943

KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, SDA: Sosyal Destek Arama, Ort: Ortalama, ss: standart sapma, Med: Medyan, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Üniversite öğrencilerinden erkek olanların SBÇT Ölçek Puanı ($p<0,001$), Probleme Yönelik Aktif ($p=0,001$), KGY ($p=0,017$), İY ($p<0,001$), SDA ($p=0,010$), Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($p=0,004$) ve BEY ($p<0,001$) ölçek skorlarının kadın üniversite öğrencilerine göre anlamlı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) Cinsiyet değişkeni ile diğer ölçek skorları arasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Çalışmada kullanılan ölçeklerle cinsiyet değişkeni karşılaştırılması

	Erkek (n=213)	Kadın (n=185)	t	p
	Ort±ss	Ort±ss		
SBÇT Ölçek Puanı	81,5±13,5	76,5±13,8	3,589	<0,001**
Probleme Yönelik Aktif	45,4±7,2	42,9±8,4	3,198	0,001**
KGY	20,5±3,7	19,6±4,3	2,399	0,017*
İY	13,8±2,6	12,8±2,9	3,555	<0,001**
SDA	11,1±2,1	10,6±2,2	2,592	0,010*
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	36,0±8,2	33,6±8,1	2,937	0,004**
ÇY	20,9±4,7	20,1±4,9	1,712	0,088
BEY	15,1±3,9	13,5±3,7	4,091	<0,001**
Öz-güven Ölçek Puanı	106,2±18,8	103,8±21,8	1,222	0,222
İç Öz-güven	47,3±8,4	45,9±9,9	1,533	0,126
Dış öz-güven	58,9±10,7	57,8±12,3	0,937	0,349

* $p<0,05$, ** $p<0,001$, Ort: Ortalama, ss: standart sapma, t: bağımsız student t-test

Bekar üniversite öğrencilerinin Öz-güven Ölçek Puanı ($p=0,003$), İç Öz-güven ($p=0,001$) ve Dış öz-güven ($p=0,007$) ölçek skorlarında evli üniversite öğrencilerine göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğer ölçek skorları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 6).

Tablo 6. Çalışmada kullanılan ölçeklerle medeni durum değişkeni karşılaştırılması

	Bekar	Evli	t	p
	(n=261)	(n=137)		
	Ort±ss	Ort±ss		
SBÇT Ölçek Puanı	79,8±14,7	77,9±11,9	1,236	0,217
Probleme Yönelik Aktif	44,6±8,3	43,6±7,1	1,160	0,247
KGY	20,2±4,2	19,8±3,7	1,075	0,283
İY	13,4±2,9	13,1±2,5	1,023	0,307
SDA	10,9±2,2	10,7±2,1	0,905	0,366
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	35,2±8,7	34,4±7,2	0,964	0,336
ÇY	20,8±5,1	19,9±4,2	1,697	0,091
BEY	14,4±4,2	14,4±3,4	-0,047	0,963
Öz-güven Ölçek Puanı	107,3±20,4	100,9±19,4	3,020	0,003**
İç Öz-güven	47,7±9,3	44,6±8,5	3,255	0,001**
Dış öz-güven	59,5±11,5	56,2±11,2	2,735	0,007**

* $p<0,05$, ** $p<0,001$, Ort: Ortalama, ss: standart sapma, t: bağımsız student t-test

Sigara kullanan üniversite öğrencilerinin SBÇT Ölçek Puanı ($p<0,001$), Probleme Yönelik Aktif ($p<0,001$), KGY ($p<0,001$), İY ($p<0,001$), SDA ($p<0,001$), Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($p<0,001$), ÇY ($p<0,001$), BEY ($p<0,001$), Öz-güven Ölçek Puanı ($p<0,001$), İç Öz-güven ($p<0,001$) ve Dış öz-güven ($p<0,001$) ölçek skorlarının, sigara kullanmayan üniversite öğrencilerin ölçek skorlarına göre anlamı daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 7).

Tablo 7. Çalışmada kullanılan ölçeklerle sigara kullanma değişkeni karşılaştırılması

	Sigara	Sigara	t	p
	Kullanan	Kullanmayan		
	(n=218)	(n=180)		
	Ort±ss	Ort±ss		
SBÇT Ölçek Puanı	83,0±14,9	74,5±10,7	6,404	<0,001**
Probleme Yönelik Aktif	46,0±7,9	42,2±7,3	5,010	<0,001**
KGY	20,9±4,0	19,1±3,8	4,353	<0,001**
İY	13,8±2,8	12,7±2,6	3,924	<0,001**
SDA	11,4±2,3	10,3±1,9	4,950	<0,001**
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	36,9±9,1	32,4±6,3	5,813	<0,001**
ÇY	21,6±5,3	19,2±3,8	5,152	<0,001**
BEY	15,4±4,3	13,2±3,0	5,844	<0,001**

Tablo 7'nin devamı

Öz-güven Ölçek Puanı	109,5±20,5	99,7±18,6	4,974	<0,001**
İç Öz-güven	48,6±9,5	44,3±8,1	4,862	<0,001**
Dış öz-güven	60,9±11,4	55,4±10,9	4,893	<0,001**

* $p<0,05$, ** $p<0,001$, Ort: Ortalama, ss: standart sapma, t: bağımsız student t-test

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni ile Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($p=0,038$), ÇY ($p=0,017$), Öz-güven Ölçek Puanı ($p=0,049$) ve İç Öz-güven ($p=0,046$) ölçek skorları ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını yapılan Post HocTukey testi ile incelendiğinde; 22-25 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerin, 26-29 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerin Duygulara Yönelik Pasif Aktif, Öz-güven Ölçek Puanı ve İç Öz-güven ölçek skorlarına göre anlamlı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). ÇY ölçek skorunda tespit edilen farklılığın ise 22-25 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerin 30 yaş ve üzerinde olan üniversite öğrencilerinin ölçek skorlarına göre anlamlı daha yüksek olmasından kaynaklandığı saptanmıştır ($p<0,05$). Diğer ölçek skorları ile yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$) (Tablo 8).

Tablo 8. Çalışmada kullanılan ölçeklerle yaş değişkeni karşılaştırılması

	18-21 yaş (n=73)	22-25 yaş (n=124)	26-29 yaş (n=129)	30 yaş ve üstü (n=72)	F/p	Post hocTukey
	Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss		
SBÇT Ölçek Puanı	78,2±16,5	81,9±12,7	77,5±11,9	78,5±15,3	F:2,462 p:0,062	-
Probleme Yönelik Aktif	43,1±9,0	45,4±7,1	43,5±7,2	44,9±8,9	F:1,934 p:0,123	-
KGY	19,5±4,5	20,6±3,7	19,6±3,7	20,6±4,6	F:2,384 p:0,069	-
İY	12,8±3,1	13,6±2,6	13,2±2,5	13,5±2,9	F:1,602 p:0,188	-
SDA	10,8±2,5	11,1±1,9	10,7±2,1	10,9±2,4	F:0,687 p:0,561	-
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	35,1±9,4	36,5±8,0	33,9±6,9	33,6±9,1	F:2,833 p:0,038	2-3; p=0,044
ÇY	20,8±5,3	21,5±4,7	20,0±4,1	19,5±5,3	F:3,452 p:0,017	2-4; p=0,022
BEY	14,3±4,8	15,0±3,9	13,9±3,3	14,1±4,1	F:1,807 p:0,145	-
Öz-güven Ölçek Puanı	109,0±18,5	102,3±18,8	105,6±19,2	102,9±24,6	F:2,648 p:0,049	2-3; p=0,044
İç Öz-güven	46,9±9,1	48,4±8,4	45,4±8,5	45,8±10,9	F:2,694 p:0,046	2-3; p=0,038
Dış öz-güven	58,4±11,7	60,6±10,6	56,9±10,6	57,2±13,8	F:2,461 p:0,062	-

* $p<0,05$, ** $p<0,001$, Ort: Ortalama, ss: standart sapma, F: Oneway ANOVA test, Post HocTukey test

Üniversite öğrencilerin eğitim durumu değişkenleri ile Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($p=0,003$), ÇY ($p=0,017$) ve BEY ($p=0,001$) ölçek skorları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Gruplar arasındaki farklılığın kaynağını Post HocTukey testi ile incelendiğinde; Önlisans mezunu bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin duygulara yönelik pasif aktif, ÇY ve BEY ölçek skorlarının; Lisans ve Lisansüstü bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerin ölçek skorlarına göre anlamlı daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer ölçek skorları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 9).

Tablo 9. Çalışmada kullanılan ölçeklerle eğitim durumu değişkeni karşılaştırılması

	Önlisans (n=89)	Lisans (n=229)	Lisansüstü (n=80)	F	p	Post hocTukey
	Ort±ss	Ort±ss	Ort±ss			
SBÇT Ölçek Puanı	81,5±13,9	78,3±2,6	79,2±16,6	1,726	0,179	-
Probleme Yönelik Aktif	44,0±7,8	43,9±7,3	45,6±9,3	1,458	0,234	-
KGY	19,9±3,9	19,9±3,8	20,8±4,8	1,645	0,194	-
İY	13,1±2,9	13,3±2,9	13,3±2,5	0,718	0,488	-
SDA	11,1±2,2	10,7±2,1	11,2±2,4	2,354	0,096	-
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	37,4±7,4	34,4±7,9	33,6±9,4	5,818	0,003**	1-2; $p=0,007$ 1-3; $p=0,007$
ÇY	21,8±4,4	20,3±4,6	19,9±5,5	4,102	0,017*	1-2; $p=0,032$ 1-3; $p=0,028$
BEY	15,7±3,7	14,1±3,8	13,7±4,3	6,651	0,001**	1-2; $p=0,003$ 1-3; $p=0,004$
Öz-güven Ölçek Puanı	104,1±16,6	104,3±20,1	108,3±24,1	1,243	0,290	-
İç Öz-güven	45,9±7,5	46,4±9,1	48,1±10,7	1,356	0,259	-
Dış öz-güven	58,2±9,4	57,9±11,4	60,1±13,7	1,150	0,318	-

* $p<0,05$, ** $p<0,001$, Ort: Ortalama, ss: standart sapma, F: Oneway ANOVA test, Post HocTukey test

Üniversite öğrencilerin gelir düzeyi ile SBÇT Ölçek Puanı ($p<0,001$), Probleme Yönelik Aktif ($p=0,009$), KGY ($p=0,020$), İY ($p=0,009$), Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($p=0,001$) ve BEY ($p<0,001$) ölçek skorları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gruplar arasındaki farklılığın kaynağı incelendiğinde;

- SBÇT Ölçek Puanı ve Duygulara Yönelik Pasif Aktif ölçek skorlarında 2001-3000 TL ile 3001 TL ve üstünde gelire sahip olan üniversite öğrencilerin, 1001 TL ve altı gelire sahip olan üniversite öğrencilerine göre anlamlı daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

- Probleme yönelik aktif ölçek skorunda 3001 TL ve üstünde gelire sahip üniversite öğrencilerin 1000 TL ve altı gelire sahip üniversite öğrencilerin ölçek skorlarına göre anlamlı daha yüksek olmasından kaynaklandığı saptanmıştır.

- İY ölçek skorunda 1001-2000 TL ile 2001-3000 TL gelire sahip olan üniversite öğrencilerin, 1000 TL ve altı gelire sahip olan üniversite öğrencilerin ölçek skorlarına göre anlamlı daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

- BEY ölçek skorunda üniversite öğrencilerinden 1000 TL ve altı gelire sahip olanların, 1001-2000 TL, 2001-3000 TL ile 3001 TL ve üstü gelire sahip olan üniversite öğrencilerinin ölçek skorlarından anlamlı daha yüksek olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerin gelir değişkeni ile diğer ölçek skorları arasında ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır ($p>0,05$) (Tablo 10).

Tablo 10. Çalışmada kullanılan ölçeklerle gelir durumu değişkeni karşılaştırılması

SBÇT Ölçek Puanı	1000 TL ve altı (n=35) Ort±ss	1001-2000 TL arası (n=36) Ort±ss	2001-3000 TL arası (n=93) Ort±ss	3001 TL ve üstü (n=234) Ort±ss	F	p	Post hocTukey
SBÇT Puanı	70,4±11,4	77,0±14,8	80,9±12,5	80,1±14,1	6,060	<0,001**	3-1; p=0,001 4-1; p=0,001
Probleme Yönelik Aktif	40,5±7,9	42,8±8,7	44,4±6,9	45,0±7,9	3,911	0,009**	4-1; p=0,008
KGY	18,3±3,8	19,6±4,7	19,9±3,4	20,5±4,1	3,326	0,020*	3-1; p=0,014
İY	12,0±2,8	12,8±2,9	13,5±2,4	13,5±2,8	3,881	0,009**	2-1; p=0,034 4-1; p=0,010
SDA	10,2±2,5	10,5±2,1	11,0±1,9	10,9±2,2	1,849	0,138	-
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	29,9±5,7	34,2±9,2	36,5±7,2	35,1±8,5	5,682	0,001**	3-1; p<0,001 4-1; p=0,003
ÇY	18,9±3,8	20,5±5,4	21,2±4,3	20,5±4,9	2,010	0,112	-
BEY	11,1±2,5	13,7±4,7	15,3±3,4	14,6±3,9	11,169	<0,001**	2-1; p=0,022 3-1; p<0,001 4-1; p<0,001
Öz-güven Ölçek Puanı	104,7±22,8	104,3±20,2	101,5±17,2	106,7±20,9	1,523	0,208	-
İç öz-güven	45,9±9,7	45,9±8,9	45,1±7,8	47,5±9,5	1,794	0,148	-
Dış öz-güven	58,8±13,5	58,4±11,7	56,4±9,8	59,2±11,7	1,342	0,260	-

* $p<0,05$, ** $p<0,001$, Ort: Ortalama, ss: standart sapma, F: Oneway ANOVA test, Post HocTukey test

SBÇT ölçek skoru ile Öz-güven Ölçek Puanı ($r=0,437$), İç Öz-güven ($r=0,436$) ve Dış öz-güven ($r=0,424$) ölçek skorları arasında pozitif yönlü orta düzey; Probleme Yönelik Aktif ($r=0,850$), KGY ($r=0,712$), İY ($r=0,770$), SDA ($r=0,779$), Duygulara

Yönelik Pasif Aktif ($r=0,864$), ÇY ($r=0,826$) ve BEY ($r=0,803$) ölçek skorları ile pozitif yönlü kuvvetli bir ilişkisi (korelasyon) olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Öz-güven ölçek skoru ile Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($r=0,189$), ÇY ($r=0,185$) ve BEY ($r=0,171$) ölçek skorları ile pozitif yönlü zayıf; Probleme Yönelik Aktif ($r=0,569$), KGY ($r=0,575$), İY ($r=0,479$), SDA ($r=0,385$) ölçek skorları ile pozitif yönlü orta düzey; İç Öz-güven ($r=0,977$) ve Dış öz-güven ($r=0,986$) ölçek skorları ile ise pozitif yönlü çok kuvvetli bir ilişkisi olduğu saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo 11).

Tablo 11. Ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesi

SBÇT Ölçek Puanı	SBÇT Ölçek Puanı		Öz-güven Ölçek Puanı	
	r	p	r	p
Probleme Yönelik Aktif	0,850**	<0,001	0,569**	<0,001
KGY	0,712**	<0,001	0,575**	<0,001
İY	0,770**	<0,001	0,479**	<0,001
SDA	0,779**	<0,001	0,385**	<0,001
Duygulara Yönelik Pasif Aktif	0,864**	<0,001	0,189**	<0,001
ÇY	0,826**	<0,001	0,185**	<0,001
BEY	0,803**	<0,001	0,171**	<0,001
Öz-güven Ölçek Puanı	0,437**	<0,001		
İç Öz-güven	0,436**	<0,001	0,977**	<0,001
Dış öz-güven	0,424**	<0,001	0,986**	<0,001

* $p<0,05$, ** $p<0,001$, r: Pearsonkorelasyon test

Tablo 12’de gösterilen çoklu regresyon analizinde; cinsiyet, medeni durum, yaş değişkeni, eğitim durumu, gelir düzeyi, SBÇT ve öz-güven ölçek skorları değişkenleri analiz modeline eklenmiştir. Elde edilen analiz sonucuna göre;

- SBÇT ölçek puanı yüksek olanların düşük ölçek puanına sahip olanlara göre 0,5 (OR: 0,458, En düşük: 0,288, En yüksek: 0,729) kat etkisi olduğu saptanmıştır.

- Öz-güven ölçek skoru yüksek olanların düşük ölçek skoruna sahip olan katılımcılara göre 0,35 (OR: 0,353, En düşük: 0,220, En yüksek: 0,565) kat etkisi olduğu belirlenmiştir.

- Lisansüstü mezunu olan katılımcıların sigara kullanımının önlisans ve lisans mezunu olan katılımcılara göre 2,5 (OR: 0,258, En düşük: 1,194, En yüksek: 5,353) kat etkisi olduğu gözlenmiştir (Tablo 12).

Tablo 12. Sigara içmeye etki eden faktörlerin incelenmesi

	B	S.E.	Wald	p	Odd Ratio (B)	%95 Güven Aralığı	
						En Düşük	En Yüksek
SBÇT Ölçek Puanı	-,780	,237	10,870	,001	,458	,288	,729
Öz-güven Ölçek Puanı	-1,042	,240	18,844	,000	,353	,220	,565
Cinsiyet (1)	-,394	,228	2,980	,084	,675	,432	1,055
Medeni durum (1)	,131	,272	,231	,631	1,140	,668	1,943
18-21 yaş			2,307	,511			
22-25 yaş	,242	,353	,469	,494	1,274	,637	2,545
26-29 yaş	,474	,400	1,404	,236	1,606	,733	3,516
30 yaş ve üstü	,681	,462	2,174	,140	1,976	,799	4,888
Önlisans			5,974	,050			
Lisans	,365	,298	1,503	,220	1,440	,804	2,581
Lisansüstü	,927	,383	5,866	,015	2,528	1,194	5,353
1000 TL ve altı			2,372	,499			
1001 TL-2000 TL	-,231	,503	,211	,646	,794	,296	2,127
2001 TL-3000 TL	-,583	,453	1,661	,197	,558	,230	1,355
3001 TL ve üstü	-,601	,427	1,982	,159	,548	,237	1,266
Sabit	-,080	,176	,209	,648	,923		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$, Çoklu lojistik regresyon modeli

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-güven ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak, ilgili değişkenlerin cinsiyet, medeni durum, sigara kullanma, yaş, eğitim seviyesi ve gelir düzeyleri gibi birtakım sosyodemografik değişkenlerle ve sigara kullanmaya etki eden faktörlerin belirlenmesine çalışılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak, öz-güven ölçeğinin alt boyutları (iç ve dış öz-güven), stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı) sosyodemografik değişkenlere göre incelenmiştir. İleri analizler için sigara kullanmaya etki eden faktörlerin belirlenmesine bakılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Tartışma

Stresle başa çıkma tarzları cinsiyete göre incelendiğinde, erkek katılımcıların probleme yönelik aktif, kendine güvenli yaklaşımları, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, duygulara yönelik pasif aktif ve boyun eğici yaklaşım alt ölçek boyutlarında kadın katılımcılara göre daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Çaresiz yaklaşım alt ölçek boyutunda ise cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Koçhan'ın (2019) araştırmasında ise kadın katılımcıların çaresiz yaklaşımı erkek katılımcılardan daha fazla kullandığı görülmüştür. Öte yandan, stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Şahin ve Durak, 1995). Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınların çaresiz yaklaşıma sahip olmasına sebep olabileceği, Türk toplumunda erkeklere kıyasla kadının yaşam tarzına veya ev yaşamı/annelik rolüne ilişkin yüksek beklentiler olması gibi sebeplerle kadınların daha çaresiz hissettikleri ve kendisi üzerinde kurulan bu baskıya karşı elinden bir şey gelmeyeceğini düşünmesi gibi durumlarla açıklanabilmektedir. Bu durum, kişinin sosyoekonomik düzeyi, hayatının büyük çoğunluğunu geçirdiği yerin özellikleri (büyükşehir, şehir, kasaba, köy vb.) gibi bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte incelendiğinde daha doğru çıkarımlar yapılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Türk kültüründe görülen erkek egemen yapıda, eğitim düzeyi yüksek bile olsa kadınların inisiyatifi erkeklere bırakarak stres yaratıcı durum ve problemlerin çözümünde pasif kalmalarının bu durumda etkili olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu konudaki literatür ile araştırmamızdan elde edilen sonuçların oldukça benzer olduğu söylenebilir.

Medeni durum değişkenine bakıldığında bekar olan üniversite öğrencilerinin SBCT toplam ve alt ölçek boyutlarında evli olanlara göre ölçek puanlarının biraz daha yüksek olmasına karşın, gözlenen farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumun ortaya çıkmasındaki en önemli faktörün, evli kişilerin ailesel birtakım sorumluluklarının olmasının kendilerinde daha az stres yaratıcı bir unsur olmasından kaynaklanması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle de evli kişilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı, bekar kişiler ise çaresiz yaklaşımı daha çok kullanmaktadır. Stresle başa çıkmada aktif başa çıkma stillerinin (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım) evli kişiler tarafından daha çok kullanılması beklenen bir sonuçtur. Stresle başa çıkmada sosyal desteğin önemli bir rol oynadığı bilinmekle birlikte, evlilik ve aile kurumu sosyal desteği içeren en önemli yapılardan biridir (Kessler ve Essex, 1982). Bekar kişilerin çaresiz yaklaşımı evli kişilere göre daha fazla kullanıyor olması yine sosyal desteğin yokluğuyla ilişkilendirilebilmektedir. Bununla birlikte, evli olmanın avantajlarından birinin de yaşamdaki belirsizliğin daha az olması sebebiyle belirsizliğin yarattığı stresi ve olumsuz duyguları evli insanların daha az yaşadığı, bu nedenle depresyon ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu yönündedir (Di Benedetto ve ark.,2014). Çankaya ve Çiftçi (2019) hemşirelerle yaptığı çalışmada, katılımcıların medeni durumlarını baz aldığındaki stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını saptamıştır. Çetin (2019) yaptığı çalışmada, evli ve bekâr katılımcıların kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının farklı olmadığını saptamıştır. Bozkurt (2004) ise öğretmenler ile yaptığı çalışmada, evli veya bekâr olma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını saptamıştır. Yıldırım ve Günel (2006) çalışmasında ise stresle başa çıkma tarzlarının medeni durumuna göre farklılaştığını ve evli kadınların bekâr kadınlara göre daha fazla sosyal destek arayışında olduklarını bulmuştur. Alemdar (2002) çalışmasında, bekâr kişilerin, evlilere göre daha fazla sosyal desteğe başvurduklarını saptamıştır. Araştırmamızda, bakılan literatürden farklı bir sonuç bulunduğu görülmektedir. Bu durumun nedeninin çalıştığımız örneklem grubundaki evli bireylerin evliliklerinde fikir birliğinin fazla olmaması ve evliliklerini devam ettirmek adına yaşanan çatışmalar sırasında boyun eğici yaklaşımın daha fazla kullanılması olduğu düşünülmektedir. Bakılan literatürde stresle başa çıkma tarzlarının ilişki süresine göre farklılaşmasının incelendiği çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan bir çalışmada, evlilik süresine göre stresle başa çıkma

tarzlarının incelendiği ve evlilik süresine göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını saptamıştır (Üstündağ, 2020).

Sigara kullanımı ile Stresle başa çıkma yöntemi arasında yapılan çalışmalara bakıldığında; sigara kullanan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı ölçek puan ortalamalarının diğer üniversite öğrencilerin ölçek puan ortalamalarına göre daha fazla kullandıkları saptanırken; sigara kullanmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı ölçek puan ortalamalarına göre daha çok kullandıklarını bildirmişlerdir (Karahana ve Epli, 2005). 2012 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada sigara içen üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama yaklaşım ölçek puan ortalamalarının, sigara içmeyen üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kelleci ve ark., 2012). Bizim çalışmamızda da literatür ile benzer sonuçlara ulaşılmış olup, sigara içen üniversite öğrencilerinin probleme yönelik aktif, kendine güvenli yaklaşımları, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı, duygulara yönelik pasif aktif ve boyun eğici yaklaşım ölçek puan ortalamalarının, sigara içmeyen üniversite öğrencilerinin ölçek puanlarına göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Elde ettiğimiz bu sonuç 2017 yılında üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçları ile paralellik gösterdiği belirlenmiştir (Duran ve Gözetin, 2017).

Stresle başa çıkma tarzları ve özgüven ile ilişkili olan bir başka sosyo-demografik değişken ise yaştır. Genç kişilerin var olan duyguları düzenlemek yerine probleme odaklanmaları ve kendi problemlerini kendileri çözmeye çalışma eğilimleri, duygularını düzenlemede diğerlerinin bakış açısından faydalanma ve yine diğerlerinin duygularını düzenlemede kullandığı stratejilerden yararlanmayı içeren sosyal model alma stratejisini daha az kullanmalarına sebep olabilmektedir. Bununla birlikte, genç bireylerin stresle başa çıkmada kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı daha az kullanırken, çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandığı görülmektedir. Geçmiş araştırmalardan bazıları, yaş ilerledikçe aktif başa çıkma stillerinin kullanımının arttığını, stresle başa çıkmada daha az başa çıkma stratejisi kullanılarak daha etkili bir başa çıkma sürecinin geliştirilebildiğini gösterirken (Meeks ve ark., 1989), bazıları daha genç kişilerin problem-odaklı başa çıkma stillerini, daha yaşlı kişilerin ise duygudur odaklı başa çıkma stillerini daha çok kullandığını göstermektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004). Farklı yaş gruplarında farklı başa çıkma stillerinin kullanılmasının birçok sebebi olduğu ileri sürülmektedir. Literatürdeki çelişkili bulguların, hem farklı

yaş gruplarındaki kişilerin farklı stresörlere sahip olmasından hem de kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Örneğin yaş ilerledikçe finansal stabilitenin sağlanmış olması, birçok belirsizliğin ortadan kalkmış olması gibi durumlar daha ileri yaştaki kişilerin daha az stresöre maruz kalmasını ve stresle başa çıkmada daha etkili yollar geliştirebilmelerini sağlarken, yaşla birlikte artan sağlık problemleri, yalnızlık hissi, ölüm korkusu gibi durumlar yaşlı kişileri duygu-odaklı başa çıkma stillerini kullanmaya yöneltebilmektedir. Öte yandan, güncel araştırma verilerinin küresel salgın (COVID-19) döneminde toplanmış olmasının, yaş gruplarında ortaya çıkan bu farklılığı büyük ölçüde etkilemiş olması muhtemeldir. Büyük ve önemli değişimlerin (üniversite hayatı, işe başlama, evlilik vb.) yaşandığı genç yetişkinlikte küresel bir salgınla karşı karşıya olmanın ve yaşamlarına dair belirsizliklerin daha fazla olmasının, genç kişileri umutsuzluğa sevk etmiş ve işlevsel olmayan, duygu-odaklı başa çıkma stillerini kullanmaya yönetilmiş olabileceği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzlarında da eğitim düzeyinin etkisi görülmüştür. Duygulara yönelik pasif aktif, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın önlisans mezunu kişilerde diğer eğitim düzeyine sahip kişilere göre daha sık rastlandığı görülmüştür. Geçmiş araştırmalar, boyun eğici ve iyimser yaklaşımın eğitim düzeyine göre farklılaştığını, eğitim düzeyi arttıkça boyun eğici yaklaşımın azaldığını ve iyimser yaklaşımın arttığını göstermiştir (Goldin ve Gross, 2010; Koçhan, 2019). Stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerdeki bu farklılığın, daha eğitilmiş kişilerin problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olmasıyla ilişkili olduğu, problem çözme becerileri yüksek olan kişilerin iyimser yaklaşım gibi daha işlevsel bir yaklaşım kullanırken problem çözme becerileri zayıf olan kişilerin boyun eğici yaklaşım sergileme eğiliminde olduğu düşünülmektedir. Bu görüşe paralel olarak, geçmiş araştırmalar eğitim düzeyiyle problem çözme becerisi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Vujeva ve Furman, 2011).

Gelir düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılığa bakıldığında; 1000 TL ve altı gelire sahip olan öğrencilerin, diğer gelir düzeyine sahip olan öğrencilere göre daha düşük ölçek skorlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Elde edilen bu bulgunun gelir düzeyi az olan kişilerin stresle başa çıkma yaklaşımı daha fazla kullanıyor olmalarının sebebinin ekonomik özgürlüklerinin kısıtlı olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bir başka deyişle, ekonomik özgürlüğü kısıtlı olan kişiler stres verici durumlar karşısında kendilerini diğer gelir gruplarına göre daha fazla çaresiz hissettikleri ve bir çözüm yolu bulamadıkları düşünülmektedir. Ekonomik özgürlüğün bireye bir diğer katkısı da kendilerine zaman ayırabilme imkanının daha fazla olmasından dolayı getirdiği sosyal çevredir. Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilere kıyasla daha geniş bir sosyal çevrelerinin olması ve bu sosyal çevrenin birey için bir sosyal destek ortamı yaratarak stres verici durumlar karşısında işlevsel olmayan bir strateji olan çaresiz yaklaşımı tercih etmemelerini sağlayabileceği düşünülmektedir.

Özgüven Ölçeğine İlişkin Tartışma

Egemenlik ruhunun varlığı veya yokluğu, bireyin dış dünyayla olan ilişkisini belirleyen önemli etkenler arasındadır (Kurtuldu, 2007). Özgüven, bireyin davranış ve tavırlarını belirleyen, kendisi hakkında sahip olduğu değerlemelerdir. Bireyin kendisini tanımlaması ve algılaması olan öznel tutum, özgüveni dışa yansıtan davranışsal bir tutum şeklindedir. Kendisini saygın ve değerli hisseden kişiler özgüvenlidir. Kendini değersiz hisseden ancak bu hissi kabullenemediğinden dolayı savunma yöntemine başvuranlar, savunmacı özgüvene sahiptir (Çelik, 2014). Davranışların en önemli belirleyicilerinden bir tanesi olan özgüven, kişinin kendisiyle ilgili yargılarının olumlu olması, olayları ve kendini kontrol edebileceğine inanması, kendini tanıması, kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendisi ile barışık olması, değerinin farkına varması, yeterli olduğunu düşünmesi, kendini sevmesi gibi durumlar ile alakalıdır (Eldeleklioğlu, 2004). Hambly'e (2003) göre ise özgüven, bireyin kendi yeteneklerine kesin bir şekilde inanmasıdır. Bir başka tanıma göre özgüven, kişinin kendisine karşı olumlu, iyi duygular geliştirmesinin sonucunda kendisini iyi hissetmesi, bunun sonucunda çevresindeki insanlar ve kendisi ile barışık olmasıdır (Akagündüz, 2006). Bir başka deyişle özgüven, bireyin, bir olayın üstesinden gelme konusundaki başarısı ve yeteneğidir (Kocaarslan, 2016). Bu noktada özgüveni düşük bireylerde internet bağımlılığının yüksek olması beklenmektedir.

Özgüven ölçek puanı üniversite öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde çalışmamızda kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin iç ve dış özgüven ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir. Ekinci ve ark., (2014)'nın yaptıkları çalışmada ise erkek öğrencilerin iç özgüven düzeylerinin, kadın öğrencilerin ölçek puanlarına göre anlamlı daha yüksek olduğu saptanırken; dış özgüven ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bizim sonuçlarımıza benzer şekilde kadın ve erkeklerin iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirildiği saptanmıştır (Öner ve ark., 2019; Ganjayeva, 2019; Süzer, 2020).

Bekar olan üniversite öğrencilerinin Öz-güven toplam, iç özgüven ve dış özgüven ölçek puan ortalamalarında, evli olan üniversite öğrencilerin ölçek puan ortalamalarına göre anlamlı yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencileri üzerine çok nadir araştırmada medeni durum değişkeni incelendiği saptanmıştır. Literatürde Kılıçlı (2021) ve Mihriay (2020)'ın medeni durum ile özgüven arasındaki farklılıkları incelediğini gözlenmiştir. Her iki çalışmanın sonucu da bizim çalışmamızla sonuçları ile paralellik göstererek bekarların, evli olan katılımcılara göre daha yüksek özgüvene sahip oldukları belirlenmiştir. Elde edilen bulgunun bekarlar lehine yüksek çıkmasını sosyo-ekonomik açıdan bekarların bireysel bir yaşam sürmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda Sigara kullanan üniversite öğrencilerinin öz-güven, iç öz-güven ve dış öz-güven ölçek puanlarının, sigara kullanmayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde sigara kullanımı ile özgüven arasındaki ilişkinin sınırdaki sayıda incelendiğinde gözlenmiştir. Yapılan araştırmalardan bizim elde ettiğimiz sonuçtan farklı olarak Günaydın (2017) tarafından yürütülen çalışmada sigara içen ve içmeyen grupların öz-güven ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Yurtçiçek'in 2019 yılında, Bakır ve Danış'ın ise 2020 yılında gerçekleştirdikleri araştırma bulgularının sonuçları ile çalışmamızın sonuçları arasında paralellik gösterdiği; sigara kullanan üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda sigara kullanımı ile özgüven arasında anlamlı bir korelasyon olduğu anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerin 22-26 yaş grubunda olanların toplam ile iç özgüven puanlarının 26-29 yaş grubunda olanlara göre daha yüksek bir puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bağlamda 22-25 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerin kendilerine olan özgüven ve iç özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ganjayeve'nin (2019) yaptığı çalışmada ise yaş grupları ile özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri lisans eğitimi grupları ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgumuz literatürde Günaydın'ın 2017 yılında, Bakır ve Danış'ın ise 2020 yılında yürüttükleri çalışmanın sonuçları ile paralellik göstererek eğitim görülen lisans eğitimi grupları ile özgüven arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Eğitim durumu ile özgüven arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması örneklem grubunda yer alan öğrencilerinin kültürel düzeylerinin birbirilerine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin gelir düzeyi değişkeni ile özgüven toplam, iç özgüven ve dış özgüven ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Süzer (2020) yaptığı çalışmada elde ettiğimiz sonuçlarla paralel sonuçlar bularak; iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven puanlarının gelir düzeyi ile bir ilişkisi olmadığını bildirmiştir. Ganjayeve'nin 2019 yılında, Bakır ve Danış'ın ise 2020 yılında yürüttükleri çalışmanın sonuçları da çalışmamız ile paralellik göstererek gelir düzeyi değişkeni ile özgüven arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Gelir durumu ile ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasını üniversite öğrencilerinin ortalama gelirlerinin devletten alınan burs ve kredilerin benzerlik göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmamızda Stresle başa çıkma ölçeği ile özgüven ölçekleri kullanılmıştır. Literatür incelendiğinde stresle başa çıkma ölçeği ile duygusal zeka, ruh sağlığı, öz saygı ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Özgüven ölçeği ile Öz yeterlilik, benlik saygısı ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Literatürde Stresle başa çıkma ölçeği ile özgüven ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmediği gözlenmiştir. Bu bağlamda yürütülen çalışmamızda Öz-güven ölçek skoru ile Duygulara Yönelik Pasif Aktif ($r=0,189$), ÇY ($r=0,185$) ve BEY ($r=0,171$) ölçek skorları ile pozitif yönlü zayıf; Probleme Yönelik Aktif ($r=0,569$), KGY ($r=0,575$), İY

($r=0,479$), SDA ($r=0,385$) ölçek skorları ile pozitif yönlü orta düzey; İç Öz-güven ($r=0,977$) ve Dış öz-güven ($r=0,986$) ölçek skorları ile ise pozitif yönlü çok kuvvetli bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulguya göre üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça özgüven duygularının da artış gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda gelecekte yapılması planlanan araştırmalara; katılımcıların Stresle başa çıkma tarzları ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin daha fazla örneklem ile incelenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında;

- Kadın katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin azaltılabilmesi için üniversite bünyesinde stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin seminer, kurs vb. etkinlikler düzenlenebilir.

- Öğrencilerin gelir düzeylerini arttırabilecek sosyal projeler geliştirilebilir,

- Özgüven düzeylerini arttırabilme adına evli, sigara kullanmayan bireylere seminer, kurs vb. etkinlikler uygulanabilir.

- Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ile özgüven düzeylerinin ilgili öğrencilere destek sağlamak amacıyla üniversite bünyesinde psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezi hazırlanacak grup rehberliği çalışmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Kişisel bilgi formunda bulunan soruların genişletilmesinin araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biri olan İstanbul ili popülasyonu genişletilerek diğer illerdeki üniversite öğrenim gören öğrencilerden elde edilecek katılımcılar örnekleme dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Yayın No:1: İstanbul.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar, *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 167-176.
- Alemdar, T. (2002). Stresin çalışma verimliliği üzerine etkisi Anadolu otelcilik ve turizm meslek liseleri yönetici ve öğretmenleri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, İstanbul.
- Bakır, N., ve Danış, G. (2020). Üniversitedeki kız öğrencilerin özgüven düzeyleri ve etkileyen faktörler, *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(3), 133-140.
- Batıgün, DA., ve Kayış, AA. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişiler arası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.
- Bozkurt, N., (2004). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya, Türkiye.
- Cüceloğlu, D. (1990). *İnsan ve davranışı*, 27. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çankaya, M., ve Çiftçi, GE., (2019). Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekanın etkisi: çorum ilinde bir uygulama, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 391-414.
- Çelik, İ. (2014). Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeylerinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Afyonkarahisar örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Ankara.
- Çetin, E. (2019). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Di Benedetto, M., Lindner, H., Aucote, H., Churcher, J., McKenzie, S., Croning, N., & Jenkins, E. (2014). Co-morbid depression and chronic illness related to coping and physical and mental health status. *Psychology, health&medicine*, 19(3), 253-262.
- Duran, S., Gözetin, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde sigara içme davranış yalnızlık ve stresle baş etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bozok Tıp Dergisi*. 7(1), 1-7.

- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., & Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, C.Z., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37,94-107.
- Folkman, S., ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *An Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Ganjayeva, N. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, eysenckin kişilik envanteri ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi, Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Geçtan, E. (2006). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. Metis Yayınları.
- George, D., Mallery, M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0update (10a ed.) Boston, 2010.
- Goldin, P.R., ve Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (Mbsr) On Emotion regulation in Social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91.
- Günaydın, O. (2017). Ankara Atatürk eğitim ve araştırma hastanesi'ne başvuranlarda sigara içme davranışı ile ilgili algının değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Hair, JF., Black, WC., Babin, BJ., Anderson, RE., Tatham, RL. Multivariate data analysis: Pearson education limited, 2013.
- Karahan, TF., Epli, H. (2005). Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 6(2).
- Kelleci, M., Gölbaşı, Z., İnal, S., Kavakcı, Ö. (2012). Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları: cinsiyetin etkisi, *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34(13), 9-16.
- Kessler, R. C., ve Essex, M. (1982). Marital status and depression: the importance of coping resources. *Social Forces*, 61(2), 484-507.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı, *Journal of Mood Disorders (MOOD)*, 6(1), 47-8.
- Kocaarslan, M. (2016). An exploratory study of the relationships between reading comprehension competence, reading attitude and the vividness of mental imagery among turkish fourth-grade students. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 8(4), 675-686.

- Koçhan, A. (2019). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kinik Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Kurtuldu, P.S. (2007). İlköğretim okul yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lazarus, R. S. (1987). The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(4), 399-418.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., ve Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Meeks, T. F. (1989). Perry v. Nicor Exploration, Inc.: Split Stream Sales and Paying Quantities. *Ark L. Rev.*,42, 155.
- Mihriay, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 513-528.
- Oğuzhan, N. T. (2021). Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki, Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Öner, H., Koruklu, N., & Küçükoğlu, N. C. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin profesyonel benlik kavramını yordayan değişkenler: özgüven ve sosyal sorun çözme becerisi. *Medical Sciences*, 14(4), 194-204.
- Rice, PL. (1999). *Stress and health*, 3. Edition, Brooks/Cole Publishing Company, New York.
- Süzer, M. S. (2020).Üniversite öğrencilerinde kültürlerarası duyarlılık ve özgüven algısı arasındaki ilişki: çağ üniversitesi örneği, Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Şahin, HŞ. (1995). Stres nedir? Ne değildir?, Çev. Ed: N. Hisli Şahin, Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, İkinci Baskı.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tabachnick, LS., Fidell, BG. (2013). *Fidell Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.

- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar, *Psikoloji Dergisi*, C. 7, S. 24.
- Üstündağ, G., (2020). Çocuk yaşta evlilik gerçekleştiren 18-22 yaş arası Suriyeli kadınların evlilik uyumu ve yaşadıkları ilişki problemlerinin değerlendirilmesi (Konya örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, Türkiye.
- Vujeva, H. M., & Furman, W. (2011). Depressive symptoms and romantic relationship qualities from adolescence through emerging adulthood: a longitudinal examination of influences. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40(1), 123-135.
- Yanbastı, G. (1994). Kişilik kuramları. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını. No:53, İzmir.
- Yıldırım, F. & Günel, M., (2006). Migrenli kadınlarda stres ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 6(1), 4-16.
- Yurtçiçek Ergüntop, S. (2019). Kadın öz güven ölçeği'nin geliştirilmesi. TC İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

EKLER

Ek A. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

“Sigara Kullanan ve Kullanmayan Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programında yürütülen tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır.

Araştırmamız, sigara kullanan ya da kullanmayan İstanbul'da yaşayan Üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Öncelikle belirtmek isteriz ki bu çalışmada, görüş elde etmek amacıyla oluşturulan soruların tüm cevapları gizli tutulacaktır.

Yanıtlar, üçüncü kişiler veya şirketler ile paylaşılmayacak ve herhangi bir ticari kampanyanın parçası olmayacaktır.

Çalışmamıza katkılarınız ve değerli vaktinizi ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

İletişim: Cansu EN

1. Çalışmaya Katılım Durumunuz?

Çalışma ile ilgili önemli bilgileri okudum ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Katılmayı kabul etmiyorum.

2. Okuduğunuz Şehir?

İstanbul'da okuyorum.

İstanbul'da okumuyorum.

3. Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

4. Medeni durumunuz?

Evli

Bekar

5. Yaşınız?

18-21 yaş arası

22-25 yaş arası

26-29 yaş arası

30 yaş ve üstü

6. Eğitim Durumunuz?

Önlisans

Lisans

Lisansüstü

7. Gelir durumunuz?

1000 TL ve altı

1001-2000 TL arası

2001-3000 TL arası

3001 TL ve üstü

8. Sigara Kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

Ek B. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0'ın altındaki kutuyu işaretleyin. Çok uygun ise %100'ün altındaki kutuyu işaretleyin.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı/ 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 düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				

15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelemeyeceğine inanırım. 18. Olaydan/ olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problem/ problemleri 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 hissederim.				
27. 'Benim suçum ne' diye düşünürüm.				
28. Hep benim yüzümden oldu' diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

Ek C. Özgüven Ölçeği

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5

21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

Ek D. Kişisel Bilgi Formu (Dijital Görünümü)

Sigara Kullanan ve Kullanmayan Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi

Bu anket İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programında yürütülen tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır.

Araştırmamız, sigara kullanan ya da kullanmayan İstanbul'da yaşayan Üniversite öğrencilerini kapsamaktadır.

Öncelikle belirtmek isteriz ki bu çalışmada, görüş elde etmek amacıyla oluşturulan soruların tüm cevapları gizli tutulacaktır.

Yanıtlar, üçüncü kişiler veya şirketler ile paylaşılmayacak ve herhangi bir ticari kampanyanın parçası olmayacaktır.

Çalışmamıza katkılarınız ve değerli vaktinizi ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

İLETİŞİM:
Cansu EN

İlerleme durumunu kaydetmek için [Google'da oturum açın](#) [Daha fazla bilgi](#)

* Gerekli

Çalışmaya Katılım Durumunuz *

- Çalışma ile ilgili önemli bilgileri okudum ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.
- Katılmayı kabul etmiyorum.

Okuduğunuz Şehir? *

- İstanbul'da Okuyorum
- İstanbul'da Okumuyorum

Sigara Kullanan ve Kullanmayan Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi

İlerleme durumunu kaydetmek için [Google'da oturum açın](#) [Daha fazla bilgi](#)

* Gerekli

Demografik ve Ölçek Soruları

Sorularımıza vereceğiniz samimi ve gerçekçi cevaplarınız çalışmamızın güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Cinsiyetiniz *

- Kadın
- Erkek

Medeni Durumunuz *

- Evli
- Bekar

Yaşınız *

- 18-21 yaş arası
- 22-25 yaş arası
- 26-29 yaş arası
- 30 Yaş ve üstü

Eğitim Durumunuz *

- Önlisans
- Lisans
- Lisansüstü

Gelir Durumunuz *

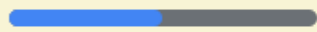
- 1000TL ve Altı
- 1001TL - 2000TL arası
- 2001TL - 3000TL arası
- 3001TL ve üstü

Sigara Kullanıyor Musunuz *

- Evet
- Hayır

Geri

Sonraki



Sayfa 2 / 4

Formu temizle

Ek E. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Dijital Görünümü)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyiniz. Örneğin: herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ı, çok uygun ise %100'ü işaretleyebilirsiniz.

*

	%0	%30	%70	%100
Bir mucize olmasını beklerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kimsenin bilmesini istemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İyimser olmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Başta gelen çekilir diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.

Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum.

Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.

Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.

İş olacağına varır diye düşünüyorum.

Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım.

Problemin çözümü için adak adarım.

Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.

Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.

Mücadeleden vazgeçerim.

Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.

Hakkımı savunabileceğime inanırım.

Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.

"Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm.

Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.

"Benim suçum ne" diye düşünürüm.

"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.

Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.

Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.

[Geri](#)

[Sonraki](#)

Sayfa 3 / 4

[Formu temizle](#)

Ek F. Özgüven Ölçeği (Dijital Görünümü)

Özgüven Ölçeği

Lütfen, aşağıdaki her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman seçeneklerinden size uygunluk derecesine göre işaretleme yapınız. Örneğin: herhangi bir davranış size uygun değilse (1) Hiç bir zaman'ı, çok uygun ise (5) Her zaman'ı işaretleyebilirsiniz.

*

	Hiç bir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Verdiğim kararların arkasında dururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öz-eleştiri yapabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimle barışık bir insanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sorumluluk almaktan çekinmem.

Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.

Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.

Ön plana çıkmaktan korkmam.

Başarısız olduğumda hemen pes etmem.

Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.

Değerli birisi olduğuma inanırım.

Kolay arkadaş edinebilirim.

Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.

Kolay karar verebilirim.

Sosyal bir insan olduğuma inanırım.

Kendimi severim.

Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.

Geri

Gönder

Sayfa 4 / 4

Formu temizle