

**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Anabilim Dalı**

**EGE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ YORDANMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYŞEGÜL AKTALAY

DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Mine ALADAĞ

İZMİR-2009

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum,

“Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordanması” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

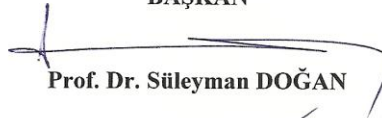
AYŞEGÜL AKTALAY

TUTANAK

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun **28/05/2009** tarih ve **21/23** sayılı kararı ile oluşturulan jüri **Eğitim Bilimleri** (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) anabilim dalı yüksek lisans öğrencisi Ayşegül AKTALAY'ın aşağıda belirtilen tezini incelemiş ve adayı **15/06/2009** günü saat **13.15**'de **90 dakika** süren tez savunmasına almıştır.

Sınav sonunda adayın tez savunmasını ve jüri üyeleri tarafından tezi ile ilgili kendisine yöneltilen sorulara verdiği cevapları değerlendirerek tezin **başarılı** olduğuna **oybirliğiyle** karar vermiştir.

BAŞKAN


Prof. Dr. Süleyman DOĞAN

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

ÜYE

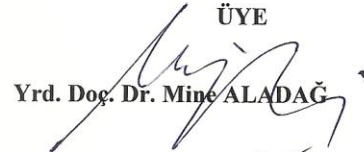

Yrd. Doç. Dr. Nilay DEROBALI

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

ÜYE


Yrd. Doç. Dr. Mine ALADAĞ

Başarılı ☒

Başarısız ☐

Düzeltilme (Üç ay süreli) ☐

Tezin Türkçe Başlığı : Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yordanması

Tezin İngilizce Başlığı : The Prediction of Stress Coping Styles of Students of Faculty of Education of Ege University.

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın ortaya çıkışında birçok kişinin katkısı olmuştur.

Araştırmanın tüm aşamalarında yardımlarını ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, yapıcı eleştirilerde bulunarak beni teşvik eden tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mine Aladağ'a; tezle ilgili geribildirimleri ve yardımları için Prof. Dr. Süleyman Doğan'a ve Yrd. Doç. Dr. Nilay Dereobalı'ya çok teşekkür ederim.

İstatistiksel işlemlerde SPSS analizleri konusunda bilgi ve deneyim sahip olan ve bu konuda yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Arkun Tatar'a ve Öğr. Gör. Osman İyilikçi'ye ve tezim ile ilgili emeği geçen tüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

Ayrıca, eğitim hayatım boyunca benden destek ve ilgilerini hiç esirgemeyen anneme, babama ve tezimin her aşamasında yardımını hissettiğim kardeşim Atakan Köprülü'ye; çalışmalarım boyunca araştırma sürecinin sevinç ve sıkıntılarını benimle paylaşan ve bana sürekli destek ve yardımcı olan eşime ve bu araştırmaya destek veren ve yardım eden bütün bireylere teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar	ix
BÖLÜM I.....	1
1.1 GİRİŞ	1
1.1.1 Problem Cümlesi.....	8
1.1.2 Alt Problemler.....	8
1.1.3 Sayıtlılar	8
1.1.4 Sınırlılıklar	9
1.1.5 Tanımlar	9
1.1.6 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	10
BÖLÜM II.....	13
2. 1 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	13
2.1.1 Stres İle İlgili Kuramsal Çerçeve	13
2.1.2 Stresle Başa Çıkma ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri	18
2.1.2.1 Stresle Başa Çıkma Bireysel Stratejiler.....	24
2.1.3 Kontrol Odağı İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	28
2.1.3.1 Sosyal Öğrenme Teorisi Kuramı.....	29
2.1.3.2 Rotter’ın Sosyal Öğrenme Kuramının Bileşenleri	30
2.1.4 Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Kuramsal Çerçeve	34
2.1.4.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT).....	34

2.1.4.1.1 İnsan Doğası.....	35
2.1.4.1.2 Temel Varsayımlar.....	35
2.1.4.1.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar	35
2.1.4.1.4 Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri.....	37
2.1.4.1.5 ABC Modeli	38
2.1.4.2 Bilişsel Terapi (BT).....	39
2.1.4.2.1 Bilişsel Terapide Temel Kavramlar	40
2.1.4.3 Bilişsel Davranış Değişirme (BDD)	42
2.1.4.3.1 Davranış Değişiminin Bilişsel Kuramı	42
2.1.4.3.2 Başa Çıkma Beceri Programları.....	43
2.1.5 Konu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	45
2.1.6 Konu İle İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar	61
BÖLÜM III	68
3.1 YÖNTEM.....	68
3.1.1 Araştırma Modeli	68
3.1.2 Evren ve Örneklem	69
3.1.3 Veri Toplama Araçları	71
3.1.3.1 Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SBSÖ)	71
3.1.3. 2 Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)	73
3.1.3. 3 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ).....	75
3.1.3. 4 Kişisel Bilgi Formu	76
3.1.4 Verilerin Toplanması	76

3.1.5 Verilerin Analizi.....	77
BÖLÜM IV	79
4.1 BULGULAR.....	79
4.1.1 Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Bulgular	79
4.1.2 Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Çözme Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	82
4.1.3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Arama Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	86
4.1.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Kaçınma Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	90
BÖLÜM V	94
5.1 TARTIŞMA VE YORUM	94
5.1.1 Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	94
5.1.2 Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Çözme Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	96
5.1.3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Arama Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	101
5.1.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Kaçınma Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	105

BÖLÜM VI.....	109
SONUÇ VE ÖNERİLER	109
KAYNAKLAR	113
EK – 1	126
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ	126
EK – 2	128
KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ	128
EK – 3	131
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ	131
EK – 4	133
KİŞİSEL BİLGİ FORMU	133
ÖZET.....	134
ABSTRACT.....	135
ÖZGEÇMİŞ	136

TABLOLAR

Tablo 3.1: Araştırmanın Örneklemine Oluşturan Bölüm/Programlar, Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Sınıflarına Göre Sayısal Dağılım

Tablo 4.1: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Tablo 4.2: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Tablo 4.3: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları-Problem Çözme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Tablo 4.4: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları-Problem Çözme Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Tablo 4.5: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları-Sosyal Destek Arama Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Tablo 4.6: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları-Sosyal Destek Arama Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Tablo 4.7: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa

Çıkma Tarzları-Kaçınma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Tablo 4.8: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa

Çıkma Tarzları-Kaçınma Alt Boyutunu Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu

ve Anlamlılık Düzeyi

BÖLÜM I

1.1 GİRİŞ

Bilim ve teknolojiadaki ilerlemenin yansıması olarak toplumlarda oldukça hızlı bir değişim süreci yaşanmaktadır. Bu hızlı değişim süreci bireyler açısından da birtakım zorlanmaları beraberinde getirmektedir (Koç, 2006). Özellikle, yetişilemeyen değişim hızının şaşılacak düzeyde artması, mücadeleyi ve stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmektedir. Yapılan araştırmalara göre insanların stres tanımı farklı olduğu gibi, gözlenen stres nedenleri, belirtileri ve stres düzeyleri de farklı farklı olmaktadır (Tan, 2006).

Psikolojide stres kavramının çeşitli açılardan ele alındığı görülmektedir. Bir bakış açısına göre stres bazı duygusal, davranışsal sonuçların ortaya çıkmasına neden olan veya aracılık eden bir etken, bir uyarıcı olarak görülmekte iken bir başka bakış açısına göre de stres, bir durum içinde olan bireyin tepkisi olarak ele alınmaktadır (Eliot ve Eisdorfer, 1982; Lazarus 1966, akt.,Türküm, 1999).

Psikoloji bilim dalında strese ilişkin en tanınmış ve birçok çalışmaya temel oluşturmuş olan yaklaşımlardan biri Folkman ve Lazarus'a aittir. Folkman ve Lazarus (1984), stresin gelişimini ve sonuçlanmasını dört aşamada ele almaktadır:

1. Stres dinamik ve süreklilik arz eden bir durum olup, statik ve tek tip bir olay değildir.
2. Stres durumunun herhangi bir basamağında, insanlar muhtemelen değişik zihinsel ve duygusal durumlar yaşarlar.
3. İnsanların stresle baş etmeleri karmaşıktır, baş etmenin içeriğini anlamak için çok yönlü teşhis gerekir.
4. Belli stres durumlarında bireysel farklılıklar belirgin olmaktadır.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, bireyin fizyolojik, psikolojik uyum içinde olma çabası gösterdiği sosyolojik yapısındaki bütünlüğünü tehdit edici ve potansiyel olarak birey tarafından tehlike olarak algılanan yaşam olayları “stres durumu” olarak değerlendirilmektedir. Bireyin, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik anlamda bu problemi çözme çabaları ise bu bütünlüğü tekrar sağlamaya yönelik “başa çıkma stratejileri” şeklinde kendini göstermektedir (Tan, 2006).

Stres kavramının bu denli hayatın her alanında yer almasının, stresin ne olduğuna ve stresle nasıl başa çıkılacağına ilişkin araştırmaların da ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilir (Koç, 2006). Son yıllarda yapılan bazı araştırmalar stresin zararları üzerinde daha fazla bilgi üretirken; bir kısmı da stres ile nasıl başa çıkılabileceğini ve bireyin yararına çalışacak, denetlenebilir bir süreç haline nasıl getirebileceğini göstermeye çalışmaktadır (Şahin, 1994). Bu anlamda gerek ruh ve beden sağlığını korumak gerekse üretici ve verimli bir hayat sürdürebilmek için stresin yarattığı problemlerle başa çıkmanın önemli ve gerekli olduğu söylenebilir.

Folkman ve Lazarus (1980) stres ile başa çıkma kavramını, stresli durumlar sonucu ortaya çıkan içsel ve / veya dışsal belirtileri yenmek, azaltmak ya da tahammül etmek için bilişsel ve davranışsal çaba gösterme olarak belirtmektedir. Wang ve Patten (2002) de, başa çıkmayı, stres verici olaylarla ve günlük zorlanmalarla ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve duygusal yükü azaltmayı amaçlayan bir tepki olarak tanımlamıştır.

Stres ile başa çıkmada kullanılan başa çıkma tarzlarının sınıflandırılmasında en çok bilinenlerden biri yine Folkman ve Lazarus’a aittir. Folkman ve Lazarus (1984), başa çıkma tarzlarını problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzları olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Folkman’a (1984) göre problem odaklı başa çıkma tarzı, durum ile aktif olarak baş etmeye yönelik düşünce ya da davranışları içermektedir. Problem odaklı başa çıkmada, stres ile direkt meşgul olmayı gerektiren stratejiler yer almakta ve gerçekçi bir şekilde problemi çözmeye yönelik bilişsel aktiviteler kullanılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma tarzı ile problemin belirlenmesi, alternatif çözüm yollarının üretilmesi ve beklenti düzeyinin düşürülmesi ile stresin olumsuz etkilerinden kurtulmak amaçlanmaktadır (Baltaş,

2007). Duygu odaklı başa çıkma tarzı ise bir değişim arama yerine, stres yaratan duruma ilişkin yaşanan duygularda denge kurma şeklinde tanımlanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, “kuruntulu düşünme (biten olaya ilişkin yaşanan keşkeler)”, “uzaklaşma (stres verici durumu unutmaya çalışma)”, “kendini suçlama (duruma yönelik kendini eleştirme)”, “tansiyon düşüklüğü (sigara, içki içmek, madde kullanımına bağlı tansiyon düşüklüğü)” ve “sosyal destek arama (başkalarından anlayış isteme ve sempati alma)” biçiminde gösterilen bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir (Folkman, 1984).

Folkman ve Lazarus’a (1985) göre problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarının ortak birtakım noktaları bulunmaktadır. İlk olarak gerek problem odaklı gerekse duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin temel amacı yaşadıkları stresi azaltmaya çalışmalarıdır. İkinci ortak nokta ise farklı başa çıkma yöntemlerinin birlikte kullanılmasının bireyin uyum düzeyini artırmada gerekli olduğu görüşüdür. Stres verici olaylarda farklı özelliklerin bir arada bulunması, bunların farklı yöntemlerle ele alınmasını gerektirebilir. Bu durumda iki tür başa çıkma tarzının birey için avantajlı ve dezavantajlı olduğu durumlar söz konusudur. Bu nedenle, bireylerin farklı başa çıkma yollarını kullanmada esnek davranmaları ve stres verici olaylar için farklı yöntemleri denemeleri onların uyum düzeyini artıran bir etken olacaktır. Esnek olunmaması ise uyumu zorlaştıracaktır.

Folkman ve Lazarus, stresin ortaya çıkışında zihinsel değerlendirmelerin rolüne vurgu yapmakta ve durumun anlaşılmasına yardımcı olan zihinsel, psikolojik faktörleri; birincil ve ikincil değerlendirme sistemleri olarak ele almaktadır. Birincil değerlendirme sırasında kişi herhangi bir olayın ilişkisiz, olumlu/ zararsız ya da stres verici olduğuna karar vermektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Stres yaratan durumun sonucunun kontrol edilir olup olmadığı birincil değerlendirme aşamasında belirlenmektedir. İkincil değerlendirmede ise kişi birincil değerlendirme aşamasında ortaya çıkan tehdit edici durumlara yönelik eyleme geçirebileceği seçenekleri düşünmekte, stres yaratan durum ile nasıl baş edebileceğini değerlendirmektedir (Folkman, 1984). Kişi bir durumu tehdit edici olarak algılsa, yani “stres verici” olarak değerlendirirse, aynı anda ikincil değerlendirme süreci

de başlamış olmaktadır. Bu aşama, kişinin başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının, durumla baş etmeye yetip yetmeyeceğinin zihinsel değerlendirmesi, bir anlamda “zihinsel bir muhasebe”dir. Kişi bu bilinçaltı muhasebe sonucunda, durumun üstesinden gelebileceği sonucuna ulaşmışsa, durumu “stres verici” olarak yorumlayıp stres tepkisi gösterecektir (Akman, 2004).

Bireyin kişilik yapısı da (daha önce öğrenmiş oldukları ve genetik olarak getirdiklerinin toplamı) kendi başına stres oluşturunca olabilmektedir (Şahin, 1994). Kontrol odağı kavramının da bir kişilik boyutu özelliği olmasından yola çıkarak bireylerin, karşılaştıkları stresli yaşam olaylarını ne derece kontrol edilebilir algıladıklarının, olaylarla başa çıkmada kullandıkları yöntemleri belirleyerek başa çıkma sürecinde etkili olduğu söylenebilir (Oğul, 2004).

Kontrol algısının başa çıkma sürecindeki rolü hakkında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Taylor ve Brown’a (1980) göre stresli bir olayın kontrol edilebilir olduğunu düşünmek stresin zararlarını azaltarak ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Aynı görüşe göre kişinin, stresli olayı kontrol edemeyeceğine inanması ise stresi artırmaktadır. (akt., Folkman, 1984).

Bazı insanlar, yaşadıkları her türlü olayı, başarı ya da başarısızlıklarını kendilerinin kontrol edebildiğine inanırken, bazıları ise şans ve kaderin yaşamlarındaki asıl belirleyici olduğunu düşünmektedir. Bu düşünce farklılığı birçok davranış şeklini değiştirmekte, olayları kontrol edebildiğine inananları başarıya götürürken, her şeyi şans ya da kadere bağlayanları başarısızlık ve psikolojik problemlere taşıyabilmektedir (Basım ve Şeşen, 2006). Bu özelliklerin birincisinden “içsel kontrol”, ikincisinden de “dışsal kontrol” olarak söz edilmektedir.

Davranışlarının ya da başlarına gelen olayların kendileri tarafından değil de daha çok dış güçler (şans, talih, alinyazısı gibi) tarafından belirlendiğine inanan bireyler, bu inançlarının derecesine göre dış kontrollü olarak tanımlanmaktadır (Rotter, 1975). İç kontrollü olarak tanımlanan bireylere göre de başlarına gelen olayların nedenleri şans, talih,

alinyazısı gibi dış güçlerin etkisine değil, bireyin kendi davranışlarına veya tipik özelliklerine bağlıdır (Şengüder, 2005). İçten denetimli bireyler kendi durumlarını kontrol edebileceklerine, olayların oluşumunda kendi güç ve çabalarının etkisine inanmakta, sorumluluklarını da kabul etmektedirler. Dıştan denetimli bireyler ise kontrolün kendi dışında olduğuna inanmakta, olayların oluşumunda kendi güç ve çabalarının etkisine inanmamaktadırlar (Saylan, 2002; akt., Şengüder, 2005).

Kontrol odağı boyutunda, zıt uçlarda yer alan kişilerin başa çıkma yöntemleri arasında farklar bulunmaktadır. Genellikle içsel denetim odaklıların problemi çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerini seçtikleri, dışsal denetim odaklıların ise duyguya odaklanan ve yatıştırıcı türden başa çıkma stratejilerini tercih ettikleri bildirilmektedir (akt., Dağ, 2002).

Kişilerin stres yaşıyıp yaşamayacağı veya ne oranda stres yaşayacaklarını belirleyen özellikler arasında, kişinin dünyayı değerlendirme tarzı da gelmektedir. Lazarus, stres tepkisinin ortaya çıkışını belirleyen temel faktörün, olay ya da uyarıcı hakkında yapılan değerlendirme veya zihinde canlanan düşünceler olduğunu ileri sürmektedir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Bu görüşü çeşitli araştırmacıların da desteklediği görülmüştür. Şahin (1994) insanların yaşadığı yoğun stresin çoğunluğunun, onların olaylara verdikleri anlamla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Aynı şekilde Klein'e (1999) göre de yaşanan çoğu üzüntü sorunların değil, bireyin o olaya ilişkin bakış açısının sonucudur. Bireyi esas üzen gerçek olay değil, o olayı nasıl değerlendirdiğidir. Demirtaş (2007) da stresin esas olarak insanların olayları değerlendirme ve çözümleme biçiminden kaynaklandığını belirtmiştir.

Bu anlamda strese neden olan değerlendirmeler, uyumsuz, gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşünce ve inançların sonucu olabilir. Ellis, strese veya hoş olmayan duygulara yol açabilen bu uygunsuz ve akılcı olmayan düşünceler için "irrasyonel düşünceler" ifadesini kullanmaktadır. Beck ise olayın değerlendirilmesi sırasında ortaya çıkan ve

fazladan strese neden olabilen, uyumsuz düşünceler için “otomatik düşünceler” ifadesini kullanmıştır (akt., Corey, 2000).

Otomatik düşünceler, çocukluktan itibaren oluşmaya başlayan ve zaman içinde zenginleşerek yerleşen bilişsel yapıların, örneğin “ben- diğerleri ve dünya” ya dair şemaların ve irrasyonel düşünme tarzının sonucunda şekillenirler (Baltaş, 2007). Şemalar yani geçmiş yaşantıların yardımıyla oluşturulan kalıplar, gelen verinin birey için tehdit edici bir uyarıcı (bireyin rahatlık düzeyini bozan, alışkanlıklarıyla ters düşen) olduğunu söylüyorsa, kişi bu uyarıcının bilinmezliğinden bir şekilde kurtulmak için hemen harekete geçecektir. Bu sırada bedende birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Ancak kişinin stres verici uyarıcıyı anlamlandırmak veya “savaşmak ya da kaçmak” için gösterdiği tepkinin tetikleyicisi, bedenden gelen tepkiler değil, bedenin de hareketlenmesini sağlayan zihinsel anlamlandırma sürecidir. Zihin sadece bedeni uyarmakla da kalmayıp kişinin bu uyarım sonrasında savaşmasının mı yoksa kaçmasının mı gerektiğini yani bir anlamda kullanacağı başa çıkma stratejilerini belirlemektedir (Kidman, 1984; akt., Uçar, 2004). Bu anlamda bireyin stres yaşayıp yaşamayacağını belirleyen temel kaynak, birey tarafından algılanan uyarıcıya “tehlikeli” etiketi verilip verilmeyeceğidir. Kişi uyarıcıya yönelik akılcı ve gerçekçi düşünürse, daha önce strese yol açan pek çok durumun artık stres verici olmadığını, çünkü beklentilerinin stres faktörünü ortadan kaldırdığını görecektir. Böylece stresleriyle başa çıkabilecek ve etkili bir hayat sürdürmeyi öğrenebilecektir (Baltaş, 2007).

Genel olarak değerlendirildiğinde; bireyin herhangi bir durum ile karşılaşmasındaki ilk aşama, olayı değerlendirmesidir. Birincil değerlendirme sürecinde kişi olayın “stres verici” olup olmadığına ve olayın kontrol edilebilir olup olmadığına yani bir anlamda da olayı olumlu ya da olumsuz nasıl algıladığına ilişkin bir değerlendirme yapmaktadır. Kişi, olayı “stres verici” olarak algıladığında ise ikincil değerlendirme sürecine geçerek bu durum ile nasıl baş edebileceğine ve hangi yolları kullanabileceğine ilişkin değerlendirmelerde bulunmaktadır. Bu anlamda kişinin karşılaştığı olayı kontrol edilebilir olarak algılayıp algılamadığı ve olaya ilişkin ne tür düşüncelere sahip olduğu (örn.,

olumlu/olumsuz, akılcı/akılcı olmayan) stres ile başa çıkmasında çok önemli bir yer tutmaktadır.

Ergenliğin bitimi ile toplum yaşamında tam sorumluluk alma ve bağımsızlığa ulaşma dönemi arasındaki bir basamakta olan üniversite yaşamındaki gençler fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden olgunlaşma dönemini halen sürdürmektedirler. Bununla birlikte, yeni yüzyılda, üniversite öğrencileri artan sayıda stres yaratıcı faktörlerle karşı karşıya kalmaktadır. Genç yetişkinlik dönemi olan üniversite gençliğinin ek olarak erken yetişkinlik zamanında hayat arkadaşı seçme, ev kurma, kariyer edinme gibi yaşamlarını etkileyici kararlar almak durumunda olmaları da yaşadıkları stresi daha da artırmaktadır. Bütün bunlara ek olarak gerek bireyin fizyolojik değişimleri gerek psikolojik sağlığı açısından gözlenen yapılanmalar bu dönemde göze çarpmaktadır. Özellikle, eğitim ve öğretim hayatının yoğunlaştığı, geleceğe yönelik kaygıların arttığı ve önemli kararların alındığı bu süreçte stresin sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir (Aysan, Simons, Thompson ve Hamarat, 2002). Yapılan başka bir grup araştırmada üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, iş bulma ve ekonomik hayat sıkıntıları, üniversite yaşamı, sosyal ve boş zamanı değerlendirme, sağlık, öğretim ve öğretim yöntemleri, insanlarla ilişki kurma, aile, karşı cins ilişkileri ile ilgili problemler gibi birtakım sıkıntılarla karşılaştıkları belirtilmiştir (akt., Özgüven, 1992). Ancak üniversite gençliğinin sorunlar karşısında yetersiz kaldıkları, etkin problem çözme becerileri yerine sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddeleri kullanarak sorunlarını çözmeye çalıştıkları ve etkisiz başa çıkma yollarını kullandıkları belirlenmiştir (Beyazyürek, 1989; akt., Partlak, 2003).

Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkmasında etkili başa çıkma mekanizmalarını (problem çözme, sosyal destek arama gibi) öğrenebilecekleri ve bu şekilde yaşadıkları stresi azaltabilecekleri belirtilmekle birlikte, üniversite öğrencilerinin stres ile baş ederek kendilerinin ruhsal ve fiziksel sağlıklılıklarını iyileştirmede aktif rol almalarının öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırdığı da ifade edilmektedir (Adams, 2004).

Bu anlamda, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stresle etkili bir şekilde baş edebilmelerine katkı sağlayacak özelliklerin ortaya çıkarılması ve bununla birlikte bu özelliklerin üniversite öğrencilerine kazandırılması için fırsat yaratılması oldukça önem taşımaktadır. Belirtilen görüş ve düşüncelerden hareketle bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve bir kişilik özelliği olan kontrol odaklarının stresle başa çıkma tarzlarını ne derece yordadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.1.1 Problem Cümlesi

Akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı değişkenlerinin Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücü nedir?

1.1.2 Alt Problemler

Yukarıdaki probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ve kontrol odağı düzeyleri ile alt boyutlarının

1. Stresle başa çıkma tarzları toplam puanını,
2. Problem çözme tarzını,
3. Sosyal destek arama tarzını,
4. Kaçınma tarzını yordama gücü nedir?

1.1.3 Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorulara içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıklarını şöyle sıralamak mümkündür;

1. Araştırmanın örnekleme Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırmanın sonuçları Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin ve Kontrol Odağı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilecek bulgular, bu araştırma ile benzer örneklem gruplarıyla çalışıldığında, Türkiye'deki üniversite öğrencilerine genellenebilir.

1.1.5 Tanımlar

Bu araştırmada geçen bazı temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Stres: Kişinin, sahip olduğu kaynakları zorlayan veya aşan bir durumla karşılaşması olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1988).

Stresle Başa Çıkma: Stres verici durum karşısında, kişinin durumu değiştirmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar (Folkman ve Lazarus, 1984).

Problem Çözme: Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağına yönelik olarak bireyin etkin bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizini içermektedir (Folkman, Lazarus, DeLongis ve Gruen, 1986). Problem çözme stratejisi, temel olarak “mücadele etme” tarzından oluşan, stres verici olayla direkt mücadeleyi içeren stratejidir (Amirkhan, 1990).

Sosyal Destek Arama: Sosyal destek arama tarzı “kişiler arası duyulan duygusal temas ihtiyacı” olarak nitelendirilmiştir (Amirkhan, 1990). Sosyal destek arama bir davranış olarak bireyin yakın çevresinden yardım isteme ve diğerlerinin vereceği desteği kabul etmesiyle ilgilidir (Aysan, 1988). Sosyal destek, stres vericiyi ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için kişiye değer verildiğinin hissettirilmesi, stres vericilerle başa çıkmak üzerine öneriler getirilmesini kapsar (akt., Baltaş, 2007).

Kaçınma: Kaçınma, bireyin kendisini tehdit eden yaşantılardan uzaklaşma isteği doğrultusunda gösterdiği yadsıma, geri çekilme, usa vurma gibi psikolojik tepkilerle karakterize edilen savunma davranışı olarak tanımlanabilir (Aysan, 1988).

Akılcı Olmayan İnançlar: Kişide hoş olmayan duygulara (üzüntü, suçluluk, öfke, kaygı v.b) yol açan olumsuz düşüncelerdir. Bu düşünceler uzun süre düşünüp taşınmanın bir sonucu değildir. Birden bire ortaya çıkmakta ve kişiye mantıklı gelmesine, görünürde objektif olmasına rağmen gerçeği saptırmaktadır (Beck, 1995). Otomatik düşünceler, kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan bilişsel hataları içerirler (Corey, 2001).

Kontrol Odağı: Kişinin iyi ya da kötü, kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçları ya da şans, talih, kader ve güçlü başkaları gibi kendi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimidir (Rotter, 1967).

İçsel Kontrol Odağı: İçsel kontrol odağı, kişilerin yaşadığı olayların sonuçlarının kendi davranışlarından ya da kendi karakteristik özelliklerinden kaynaklandığına ilişkin inancı olarak ifade edilmektedir (Rotter, 1975).

Dışsal Kontrol Odağı: Dışsal kontrol odağı, kişilerin davranışlarının ya da başlarına gelen olayların nedenlerinin kendileri tarafından değil de daha çok dış güçler (şans, talih, alinyazısı gibi) tarafından belirlendiğine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Rotter, 1975).

1.1.6 Araştırmanın Önemi ve Gereçesi

Eğitim ve öğretim hayatının yoğunlaştığı, geleceğe yönelik kaygıların arttığı üniversite yıllarında öğrencilerin var olan stres yaratıcı faktörlerle uygun şekillerde baş etmeyi öğrenebilmeleri gerekmektedir. Öğrencilerin stres yaşantıları ve bu yaşantılara ilişkin başa çıkma tarzları bakımından birbirinden farklılaştıkları belirtilmektedir. Bu farklılıkların anlaşılabilmesi kişilik eğilimlerinin bilinmesiyle ilgilidir (Demir, 1998).

Kontrol odağının da bir kişilik boyutu olarak kabul görmesinden yola çıkarak stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma tarzları ile kontrol odağı arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Üniversite öğrencileri herhangi bir olay ya da uyarıcı ile karşılaştığında kendisi ve diğer insanların tepkileri ile ilgili yorum yapma, var olanı değerlendirme, o an için ve geleceğe dönük olarak beklentiler oluşturma eğilimindedir. Stres yaşantılarında üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu bilişsel çabanın niteliği veya kullanacağı başa çıkma stratejisi de, onun psikolojik bütünlüğünü belirleyici niteliktedir (Onbaşıoğlu, 2004).

Genel olarak bakıldığında, bireyin kendini ve diğer insanları değerlendirmesi, karşılaştığı olayları algılama biçimi, bu olaylar üzerinde kişisel kontrolünün olup olmadığına ilişkin düşüncesi bireyin kullanacağı başa çıkma tarzlarını etkilemekte ve bireyin kendini tanımasına yardımcı olmaktadır (Demir, 1998). Bu anlamda, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres ile başa çıkmada nelerin ilişkili olduğunun anlaşılması önem kazanmaktadır. Buna bağlı olarak da yapılan araştırma ile öğrencilerin sahip oldukları kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlarının stresle başa çıkma tarzlarını ne derece etkilediğinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

İkinci olarak gelecekte toplumda önemli roller üstlenecek genç kuşakların stresle olumsuz başa çıkma tarzlarının ortaya çıkarılması ve bu olumsuz başa çıkma tarzlarını olumlu başa çıkma tarzlarına dönüştürmeye yönelik gerekli olan bilgi ve becerilerin bir program çerçevesinde geliştirilmesi ve onlara sunulması geleceğin daha mutlu toplumunu oluşturmak açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, araştırmadan elde edilecek bulguların aynı zamanda üniversite öğrencilerine stresle baş edebilmeleri konusunda sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin ne olması ve nasıl olması gerektiği konusunda yükseköğretimde psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde görev yapan psikolojik danışmanlara ve psikologlara yol göstereceği beklenmektedir.

Son olarak ülkemizde üniversite öğrencilerinin kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlarının stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücünü inceleyen ve bu üç değişkenin birlikte ele alındığı araştırmaların yok denecek kadar az olduğu dikkati çekmektedir. Diğer yandan, stresle başa çıkma tarzları ile yapılan araştırmaların daha çok stres, depresyon, stres belirtileri, sosyal destek ve kişisel özellikler konularında olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle, bu çalışmadan elde edilen bulguların üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres ve bu stresle nasıl başa çıktıkları konusunda ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

2.1 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın konusu ile ilgili olarak stres, stresle başa çıkma, kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlar kavramlarına ilişkin kuramsal çerçeveye ve araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerle ilgili çeşitli araştırmalara yer verilmiştir. Türkiye’de çeşitli örneklem gruplarıyla çalışılan stres konusu çok sayıda araştırmada yer almış, ancak yurt dışında yapılan araştırmalara kıyasla stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkilerini ele alan araştırmaların sayısının daha az olduğu görülmüştür. Bu durum, araştırmada sunulabilecek Türkçe yayın ve araştırmaların sayısını da son derece sınırlandırmaktadır. Aşağıda bu araştırmanın konusu ve değişkenleriyle ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan yayın ve araştırmalardan bazıları ve söz konusu araştırmaların önemli olan bulguları sunulmuştur.

2.1.1 Stres İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Bilim dünyasına bakıldığında, “stres” sözcüğünün ilk kez 17. Yüzyılda, “elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki”yi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanıldığı görülmektedir (akt., Şahin, 1994). Hooke’a göre vücudun üzerindeki değişim, uygulanan gücün yüksekliğiyle orantılıdır. Thomes Young da bu kuralın bileşenlerini formüle etmiştir. Young, stresi vücut üzerindeki gücün oranı ile tanımlamıştır. Vücudun üzerine uygulanan güç vücudun da ona aynı oranda tepki vermesiyle dengelenmektedir. Bu kavram zamanında vücudun çeşitli tepkiler verdiği, hormonların değişmesi şeklinde gözlenip “Acil durum tepkileri” ile karakterize edilmiştir (akt., Engel,1985).

Ondokuzuncu Yüzyılın ikinci yarısında büyük Fransız Fizyoloğu Claude Bernard stresi, vücudun dış uyaranlara karşı verdiği adaptasyonel yanıt olarak tanımlamıştır. Bernard'a göre stres, homeostatik dengeye dönme çabasıdır. Eğer stres verici durumda yanıt uyaran ile baş edemeyecek gibiyse sonuç hastalık, rahatsızlık olmaktadır. Bernard'ın stres kavramının “Fizik” bilimindeki gibi olduğu, ancak ölçümünün kolay olmadığı belirtilmiştir (akt., Engel, 1985).

20. yüzyılda stresle ilgili yapılan araştırmalar daha bilimsel bir hal almaya başlamıştır. Walter B. Cannon 1930'larda yaptığı araştırmalarda, bedenın “kaç ya da savaş” tepkisini açıklayan ilk bilim adamıdır. Cannon'un bu araştırmalarının bugünkü stres bilgilerine katkısı çok büyüktür. Walter Cannon'a göre stres, “organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaşma ya da kaçma” tepkisidir ve doğanın canlı organizmalara bir armağanıdır” (akt., Şahin, 1994). Cannon, farklı stres kaynaklarına farklı dengelemeler gerektiğini açıkça göstermiştir (oksijensizliğe karşı kalınmasıyla, soğuğa ya da sıcağa karşı kalınması durumları ile dengelenme mekanizması birbirinden çok farklıdır) (Selye, 1976).

Stres kavramını ilk olarak ortaya atan Selye'ye (1976) göre de, birey genetik evrimindeki etkileşiminin yanı sıra, yaşamı boyunca bu etkileşimin başka bir boyutunu daha yaşamaktadır. Bu da kişinin günlük yaşamının getirdiği strestir. Hans Selye stresi, organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. İnsan bedeni genel olarak, zevkli ve zararlı olaylar arasındaki farkı ayırt etmez. Her iki durumda da beden işlevini yerine getirmektedir. Bu nedenle hem memnuniyet verici, hem de olumsuz uyaranlar altında bedenin gösterdiği stres tepkisi aynıdır.

Selye'ye göre stres ile anlatılmak istenen “homeostasi bozucu etkisi olan şey”dir. Selye, stresi şu şekilde açıklamaktadır: Strese karşı cevap üçlü mekanizmalıdır.

1. Stresör'ün vücut üzerindeki direkt etkisi,
2. İçsel cevaplar (savaşmak için),
3. Teslim olma.

Direnç ve adaptasyon bu üç faktörün uygun dengesine bağlıdır. Stres anında bütün organlar birbirinden etkilenir. Bir organı devre dışı bırakıp çıkarmak bütün stres tepkisini bozar (Selye, 1976).

Strese ilişkin diğer araştırmacıların tanımlamalarına bakıldığında, Engel (1985) de stresin negatif etkilerinden kaçınmak ya da en aza indirgeyebilmek için duygusal, davranışsal ve fizyolojik olmak üzere üç tip stres cevabı temellendirmektedir. Bunların hepsinin birbirinden ayırt edilebilir olduğu, ancak aynı zamanda yine hepsinin de birbirleriyle ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Engel'e (1985) göre pek çok kişi için duygusal tepki en anlamlı olanıdır, ölçmek zordur. İkinci tip olan davranışsal tepkiyi ölçmek daha kolaydır, bir tepki gözlenip ölçülebilir. Örneğin, stresin düzeyi davranışsal olarak bir görevdeki yapılan yanlışlıklar sayılarak yapılmaktadır. Üçüncü stres tepkisi de fizyolojik tepkidir. En büyük fark olarak gözlenmekte, ağlamaktan ve vücut hormonlarının alt-üst olmasına ve hastalığa kadar varabilmektedir.

Barrow ve Prosen (1981) stresi, kişilerin üretkenliğini engelleyen, zihinsel işlevlerini bozan ve sağlıklarını tehdit eden bir problem ama, aynı zamanda da hayatın hep var olan ve olacak bir parçası olarak tanımlamaktadır. Folkman'a (1984) göre stres, tek bir uyarana verilen tepki değil, kişinin tüm kaynaklarının kullanımını gerektiren ya da kaynaklarının yetersiz kalacağı bir durum algıladığı belirli bir birey-çevre ilişkisidir. Macnab'a (1985) göre de stres, bireyin bir nesneyle, kişiyle ya da bir olayla etkileşimi sonucunda kişide oluşan deneyimdir. Cüceloğlu (1999) stresi, fiziki ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bireyin bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret şeklinde tanımlamaktadır. Morris de (2002) stresi, bir gerginlik hali ya da tehdit oluşturan bir değişme ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek ya da beklentiler bütünü olarak tanımlamıştır. Sarıkaya da (2007) stresi, bireylerin herhangi bir fiziksel veya biyolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi olarak belirtmiştir.

Stres kavramının bilimsel olarak değerlendirilmesinde *üç temel yaklaşımdan* hareket edildiği görülmektedir. Bunlardan ilki, stresi bağımlı bir değişken olarak ele almakta ve organizmanın rahatsız edici veya hoş karşılanmayan durumlar karşısındaki “tepkisi” olarak değerlendirmektedir (Cannon, 1932; Selye, 1976). İkinci yaklaşım ise stresi bağımsız değişken olarak rahatsız edici ve hoş olmayan durumların “uyarıcısı” şeklinde ele almaktadır (Eliot ve Eisdorfer, 1982). Diğer bir yaklaşım çerçevesinde ise stres, birey ile çevresi arasındaki uyum eksikliği olarak kabul edilmektedir (Lazarus, 1966; Folkman ve Lazarus, 1980). Söz konusu yaklaşımların hepsinde de çevre, kelime olarak geniş anlamıyla kullanılmakta ve bireyin iç ve dış çevresini olduğu kadar, fiziksel ve psikososyal çevresini de kapsamı içine almaktadır (akt., Aysan, 1988).

Birinci yaklaşıma göre stres verici bir uyarı karşısında kalan bir birey çoğunluğu otonom sinir sisteminin ürünü olan bazı tepkiler verir. Kalp atış hızının yükselmesi, ağzın kuruması, titreme, aşırı terleme, sık idrara çıkma, iştah bozukluğu, çeşitli ağrılar, kolay yorulma, gevşeyememe gibi tepkiler bunların başında gelir (Selye, 1976). Barrow ve Prosen (1981) de duygusal stresten kaynaklanan üç tip zorluk tanımlamaktadır: Birincisi bazı hastalıklar stresten direkt olarak etkilenip gelişirler. Mesela kronik hipertansiyon, kalp hastalıkları, inme (felç), karaciğer ya da böbrek bozuklukları, mide problemleri (ülser, kolit) buna örnek olarak verilebilir. Devam eden stresin sonuçlarından ikincisi ise vücudun enerjisinin ve dayanıklılığının azalmasıdır. Bu durum yaralanmaya ve hastalığa sebep olabilmektedir. Kişinin uykusunu ve beslenmesini etkileyerek onu halsiz bırakabilir. Üçüncü sonuç stresin verimliliği ve üretkenliği kısıtlaması, düşünce sürecini bozması ve odaklanmayı bozmasıdır.

Selye’ye (1976) göre devam eden stres verici olumsuz durum, eğer hemen sönmezse alarm tepkisi ortaya çıkmaktadır. Alarm tepkisinde organizma, strese neden olan durumun (stresör) farkına varır ve savaşmak ya da kaçmak için bedensel olarak hazırlık yapar. Bunu “adaptasyon süreci” ya da “direnme” takip eder. Başka bir deyişle, hiçbir canlı sürekli alarm döneminde yaşamını sürdüremez. Eğer vücut çok zarar verici ve başa çıkılmaz bir durumla karşılaşırsa bunu ölüm takip eder. Eğer yaşam devam ediyorsa o

zaman alarının ikinci bir evresi olan “direnme evresi” başlamış demektir. Bu aşamada ise ancak stresi oluşturan duruma uyum sağlandığında bedenin dayanma gücü eski düzeyine gelebilir ve alarm tepkilerinin oluşturduğu bedensel değişiklikler yok olur. Stres uyaranlarının devamlı olması, bu dönemi uyarmakta ve tam bir uyum veya alarm reaksiyonunun belirtileri görülmektedir. Bu ikinci safha uzunca bir süre devam ettikten sonra bu adapte olma süreci kaybolur ve organizma “tükenme evresi” ne girer. Bitkinlik dönemi olan bu süreçte ise organizma aynı stres nedenine uzun süreli maruz kaldığı için dayanma gücü tükenir, alarm tepkilerinin belirtileri yeniden görülmeye başlar. Organizmanın kendisini yeniden toparlaması mümkün olmakla birlikte, olumsuz uyarıcı ortadan kalkmadığı sürece sonuç; depresyon, diğer bazı fizyolojik, psikosomatik rahatsızlıklar ve hatta ölüm olabilir. Bu üç evrenin birleşmiş haline verilen isim “genel adaptasyon sendromu” dur.

Stresi, uyarıcı olarak kavramsallaştıran modeller stres olgusunu açıklamaya yönelik *ikinci yaklaşımı* oluşturmaktadır (Dağ, 1990). Bu yaklaşımda stres, bireyin içinde var olmayan, ancak dışarıdan gelen bir dizi nedenler olarak düşünülmektedir. Bu düşünceye göre bireyin strese karşı dayanıklı olmasını sağlayan bir yapı mevcuttur. Bu yapının bir noktaya kadar strese karşı dayanma gücü vardır. Strese karşı dayanıklılık gösterilmemesi durumunda, fizyolojik ve psikolojik boyutlarda kalıcı zarar oluşmaktadır. Bu yaklaşım doğrultusunda yapılan araştırmalarda, stresin istenmeyen sonuçlarına maruz kalmanın kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Aysan, 1988).

İlk iki yaklaşımı uzlaştırmayı amaçlayan *üçüncü yaklaşıma* göre genel olarak bir tehdit ya da tehlike durumunun birey tarafından algılanması, ardından da bu bireysel bazı özellikler ve değerlendirmeler çerçevesinde çeşitli tepkiler gösterilmesi stres sürecini oluşturmaktadır. Bu tanım çerçevesinde hem çevresel “nesnel” stres kaynağı (uyarıcısı), hem de bireyin buna ilişkin kişisel değerlendirmesi stres sürecini açıklamada rol oynamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980).

2.1.2 Stresle Başa Çıkma ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkma, özellikle 1980'li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından birisidir (Türküm, 1999). Folkman ve Lazarus'a (1985) göre başa çıkma, çevreden veya içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etmek için yapılan davranışsal ve bilişsel çabalardır. Macnab'a (1985) göre bireylerin güçlüklerle mücadele etmede kullandıkları başa çıkma tarzı, kişinin geçmiş deneyimi, sosyal çevresi ve kişisel kaynakları tarafından etkilenmektedir. Türküm de (1999) başa çıkma kavramını, insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri olarak tanımlamaktadır. Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara (2005) başa çıkma tutumlarını, stres doğurucu olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkileri ile mücadele etmek için kullanılan özgül davranışsal ve psikolojik çabalar olarak belirtmiştir.

Karadeniz'e (2005) göre başa çıkma, birey ve çevresinden hareketle iş gören, kişisel amaçlar doğrultusunda en iyi şekilde karakterize olmuş ve sahip olduğu dinamiklerle, kişisel etkileri düzenlemekle ve kişisel çevreyi değiştirmekle ilgili bilişsel, davranışsal ve duygusal seçimlerdir. Baltaş da (2007) başa çıkmayı, bir yönüyle doku sistemlerinin çeşitli yıkımlarını ortadan kaldırmak için verilen fizyolojik tepkiler, diğer yandan da kişinin psikolojik bütünlüğünü zarardan korumak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal gayretler olarak tanımlamıştır.

Stres verici durum ile baş etmede kullanılan başa çıkma tarzlarının sınıflandırılmasında en çok bilineni Folkman ve Lazarus'a aittir. Folkman ve Lazarus (1980) tarafından stres yaşayan insanlarda gözlenen belirtilerden yola çıkarak her bir stres durumu için neyi başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları araştırılmış ve dört genel strateji belirlenmiştir: (a) durumu değiştirme çabası, (b) durumu yönetebilmeye yarayacak bilgileri toplama çabaları, (c) olayı kabul etme ve (d) çevrenin ne beklediğini kestirmeye çalışarak davranma. İlk iki seçenek aktif stratejileri ve problem odaklı başa çıkma amacını, diğer ikisi ise pasif formu, duygu odaklı başa çıkma seçimini, kişinin sadece kendini rahatsız eden durumdan çekilme isteğini içermektedir.

Folkman ve Lazarus (1984) stresle başa çıkma stratejilerini, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki gruba ayırmıştır.

Problem Odaklı Başa Çıkma: Problem odaklı başa çıkma tarzı, genel başa çıkma stratejilerinde çok geniş ve önemli bir role sahiptir. Problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan kişi stres durumunu şu şekilde tanımlamaktadır: Kişi var olan sorunu çözülebilecek bir problem olarak algılar, dikkatlice onu tanımlamaya çalışır, var olanı ortaya çıkarır ya da yeni bir çözüm yolu bulur (etkili ya da uyumlu başa çıkma tepkileri), seçilen çözümü uygular ve son olarak da dikkatlice ortaya çıkan sonucu araştırır ve değerlendirir (Dobson ve Dozais, 2001).

Kuzgun'a (1992) göre problem çözme işleminde başarı, öncelikle problemin doğru tanımlanmasına bağlıdır. Bireyi rahatsız eden durumun ne olduğu kesin olarak tanımlandığında çözüm için doğru yaklaşımda bulunmaktadır. Bunun yanında, problem ile ilgili konuda yeterli bilgiye sahip olmak bulunacak olası çözümlerin etkililiğini arttıracaktır. Yeterli bilgi toplandıktan sonra güçlüğü gidereceği düşünülen davranışlar ve seçenekler belirlenmektedir. En uygun çözüme götüreceği düşünülen seçenektan başlanarak belirlenen seçenekler uygulamaya dönüştürülmekte ve değerlendirilmesi yapılmaktadır. Çözümde başarılı olunmuşsa aynı yolda devam edilmekte, başarısız olduğunda ise bir diğer seçenek uygulamaya konulmaktadır (akt., Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2002).

Aysan (1988) problem çözme davranışını, bireyin içinde bulunduğu durumu kendi lehine çevirmek ve çevresi ile etkileşiminde denge oluşturmak amacıyla, iç ve dış taleplere ilişkin kaynakları değerlendiği bilişsel süreçleri uygulamaya koymasına yönelik davranış olarak tanımlamaktadır.

Türküm'e (1999) göre problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır. Bunlardan sorumluluğu kabul etme, durumun ortaya çıkışında kişinin kendi rolünü sorgulaması, durumla ilgili örneğin özür dilemesi, kendini gözden geçirmesi ve stresi azaltma etkinliklerini içerirken sorun üzerinde

olumlu olarak durma, duruma yeniden olumlu olarak değer biçmeyi (positive reappraisal) içerir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Duygu odaklı başa çıkma tarzı, bireyin istenmeyen bir olay karşısında oluşan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır (Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986).

Duygu odaklı başa çıkma tarzı başlığı altında, kaçma-kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, haz almacı kaçınmacılık, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi eğilimler yer almaktadır. Bunlardan inkar (denial), durumun gerçekliğini reddetme, görmezden gelmeye çalışma çabalarıdır. Uzak durma (distansing), stres yaratan durum/olay/uyarıcı hakkında düşünmeyi reddetme eylemlerini içerir. Kaçma-kaçınma (escapism) ise yiyerek, içki ve sigara içerek ve ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını içerir (Obnibne ve Collins, 1998, akt. Türküm, 1999). Sosyal destek arama, kişinin hissettiği duygular hakkında birileriyle konuşmasını; yüzleştirici (confrontive) başa çıkma ise probleme neden olan kişiye öfkenin aktarılmasını; kuruntulu düşünme (wishful thinking) stres yaratan sorunu çözme planları yapma eğilimini; zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama, sorunu düşünmemeye çalışma; davranışsal anlamda sorunla meşgul olmama ise sorunla ilgili hiçbir etkinlikte bulunmama eğilimlerini içerir (Türküm, 1999).

Diğer araştırmacıların da başa çıkma tarzlarına ilişkin yaptıkları sınıflandırmalara bakıldığında, Roth ve Cohen'e (1986) göre başa çıkma sürecinde iki temel nokta bulunmaktadır: Yaklaşma ve kaçınma. En basit tanımıyla başa çıkma, tehdit olarak algılanan bir durumda bilişsel ya da davranışsal olarak bu olayın üzerine gitme ya da ondan uzaklaşma sürecidir. Böylelikle, yaklaşma ve kaçınma tarzındaki başa çıkma yöntemleri bilişsel ve davranışsal alt kategorilere ayrılır ve davranışsal yaklaşma ya da uzaklaşma ile bilişsel yaklaşma ya da uzaklaşma olarak dört tip başa çıkma yolu ortaya çıkar (akt., Oğul, 2004).

Uskul ve Greenglass (2005) da iki tür başa çıkmadan söz etmektedir: Tepkisel başa çıkma ve ileriye dönük başa çıkma. Tepkisel başa çıkma, ortaya çıkan bir olaya yönelik tepkisel başa çıkma olarak tanımlanır. İleriye dönük başa çıkma ise sıkıntı verici durumun ortadan kaldırılmasına yönelik henüz ortaya çıkmayan bir olaya yönelik çabaları kapsamaktadır.

Stresle başa çıkma stratejilerinin türlerine göre sınıflandırma çabaları, daha çok çeşitli başa çıkma ölçeklerinin faktör analizleriyle incelenmesine dayanmaktadır. Bu ölçekler arasında en yaygın kullanılanı “Başa Çıkma Yolları Anketi” ile yapılan bu tür çalışmalarda, belirlenen bazı stratejiler şunlardır: Planlı davranma, uzaklaşma, hayal kurma, sosyal destek arama, olumluya odaklanma, yüzyüze gelme, kaçma kaçınma, öz kontrol, bilinçli bastırma, duyguları ifade etme ve özeleştiri (Folkman ve Lazarus, 1980).

Wheler ve Frank (1988) stres durdurucu faktörleri belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada yedi tane güçlü stresle başa çıkma stratejileri tespit etmişlerdir. Bunlar: Çevreyle uyum hissi, bir amaca sahip olma, yeterli olma duygusu, sosyal ilişkiler içinde olma, uyma, iç kontrol odağına inanma ve duygusal başa çıkma faktörleridir (akt., Demir, 1998).

Carver, Weintraub ve Scheier (1989) de üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışma ile insanların strese verdikleri farklı tepkileri değerlendirmek için “Çok Yönlü Başa Çıkma Envanteri” geliştirmiştir. Yapılan çalışma ile birtakım stratejiler belirlenmiştir. Bunlar aktif başa çıkma, plan yapma, aktivitelerle uğraşma, baskılama, tehdit ve sosyal destek arama, olumlu yorumlama, kabullenme, inkar, dine yönelme, duygulara odaklanma, davranışsal çözümleme ve ruhsal çözümleme gibi başa çıkma tepkileridir.

Parker ve Endler’in (1992) yaptıkları çalışmada, literatürdeki başa çıkma tarzlarını (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma yaklaşımları) eleştirel bir gözle değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Başa çıkmanın değerlendirilmesini üç kısımda ele almışlardır: a) son yıllarda başa çıkma yaklaşımlarının ölçülmesi için geliştirilen ölçeklerin incelenmesi, b) genel başa çıkma tarzlarının değerlendirilmesinde planlanan ölçümler ve testlerin yeniden gözden geçirilmesi ve c) başa çıkma davranışlarını değerlendiren

araştırmaların incelenmesi. Yapılan araştırma sonucunda problem odaklı ve duygu odaklı başa ıkımların ölçeklerde daha çok yer aldığı, kaçınma başa çıkma yaklaşımının diğer iki yaklaşıma göre daha az yer aldığı görülmüştür. Sistematik olarak başa çıkma tarzları, kişilik ve sağlıklılık arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Baltaş’a (2007) göre de insanların stresle başa çıkarken yararlandığı özellikler arasında tehdit edici olaylar karşısında yaşadıkları deneyimler, iyimserlik, pozitif düşünce ve dayanıklılık gibi kişisel niteliklerle, sosyal destek ve iletişim ağı gibi dış etkenler yer almaktadır. Bu etkenler ruhsal başa çıkma mekanizmaları aracılığıyla düzenlenerek kişinin amacına uygun hale getirilmektedirler.

Gadzella, Pierce ve Young (2008) tarafından 344 katılımcı üzerinde Stresle Başa ıkma Envanteri (SBE) geliştirilmiş ve kişilerin stres verici durumlarla başa çıkma da hangi stratejileri daha çok kullandıkları incelenmiştir. Kişilerin stresle başa çıkma ya çalışırken öğüt almaya ihtiyaç duydukları, ağlayarak başa çıkma ya çalıştıkları, moral desteği ve dua etme gibi başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları görülmüştür.

Başa ıkma kavramı belli bir duruma özgü veya kişilik özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkmasına göre de isimlendirilmektedir. Bunlardan *kişiliğe özgü başa çıkma (dispositional coping)* kavramıyla, içinde bulunulan koşullardan ve karşılaşılan stres yaratıcı durumun özelliklerinden büyük ölçüde bağımsız olarak insanların zaman içinde görece olarak tutarlı ve kararlı, diğer bir deyişle kolayca değişmeyen başa çıkma stilleri anlatılmaktadır. Bu özellikten kişinin kendisi haberdar olabildiği gibi, kişiyi yakından tanıyan kişiler de bu özelliği fark edebilirler (Türküm,1999).

Duruma özgü başa çıkma (situational coping) kavramıyla ise karşılaşılan duruma bağlı olarak değişebilen örüntüler içeren başa çıkma çabaları kastedilmektedir. Bir kişi, kendisine zor gelen bir kararı verme aşamasında yaşadığı güçlüğü, hissettiği duyguları dostlarıyla paylaşma yolunu seebilirken (duygu odaklı başa çıkma), aynı kişi kendisine ölüm riski çok yüksek bir hastalık teşhisi konduğunda inkar biçimindeki başa çıkma stratejisini kullanabilir (Türküm,1999).

Folkman ve Lazarus'un stres ile başa çıkma modelinde “değerlendirme” kavramı da önemli yer tutmaktadır. Folkman ve Lazarus'a (1987) göre bütün insanlar ve hayvanlar kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan şeylerin ne ve nasıl olduğunu anlamaya çalışmaktadırlar. Bu değerlendirme'dir. Bunları nasıl karşılayacağımız yaşadığımız duygu yoğunluğu ve niteliğine göre bu değerlendirmeler tarafından belirlenmektedir. Duygu işleme sürecinde iki bilişsel aktivite olan bilgi ve değerlendirmeyi birbirinden ayırt etmek gerekmektedir. Bilgi, dünya hakkındaki bildiklerimiz ve düşündüklerimizi ifade etmekte, değerlendirme ise bu bilginin kişinin dünyası için ne anlama geldiğidir.

Folkman ve Lazarus'a (1987) göre birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki tip değerlendirme vardır. İkisinin farklı fonksiyonları ve farklı bilgi kaynakları vardır. Bu nedenle bu iki değerlendirme sürecini birbirinden ayırt etmek gerekmektedir.

Birincil Değerlendirme: Bireyin herhangi bir durumun olumlu, önemsiz ya da stres yaratıcı olup olmadığı konusundaki yargısıdır (Folkman, 1984). Birincil değerlendirmeler, olayın kişiyle ilgili, olumlu özelliklere sahip veya stresli olup olmadığı ile ilgilidir. Yapılan bu değerlendirmelerle karşılaşılan durumu tehdit, mücadele uyandırıcı, kayıp yaratıcı veya zarar uğraticı olarak görmek olasıdır. Karşılaşılan “şeyin” yararlı veya zararlı olarak değerlendirilmesine göre duygu, olumlu veya olumsuz olarak ortaya çıkar. Eğer değerlendirme, zarar veya tehdidin ortaya çıkması biçiminde ise duygu olumsuz olacak, yararın ortaya çıkması biçiminde bir değerlendirme söz konusu olduğunda ise duygu olumlu olacaktır (Türküm,1999).

Folkman'a (1984) göre birincil değerlendirme kişinin inançları, değerleri, idealleri ve özgül hedefleri gibi bireysel etmenlerden etkilenmektedir. Bireylerin stresli olayların sonuçlarını kontrol edip edemeyeceğine ilişkin inancı da birinci değerlendirme içerisinde yer almaktadır.

İkincil Değerlendirme: Kişi ikincil değerlendirmede birinci değerlendirme aşamasında ortaya çıkan tehdit edici durumlara yönelik eyleme geçirebileceği seçenekleri düşünmekte ve “Ben ne yapabilirim? ” sorusuna yönelmektedir. Bu soruyu kendine soran

kişi, sahip olduğu başa çıkma kaynaklarını ve seçeneklerini gözden geçirmektedir. Bu kaynaklar psikolojik, sosyal, fiziksel ya da maddi olabilir. Bu aşama da stres verici olaya özgü koşullar etkilidir. Bu nedenle, stres verici olay ikincil değerlendirme olarak ele alındığında kontrol odağı inancı da durumsal özellik göstermekte ve kullanılan başa çıkma tarzlarının sonuçları ya da yeni seçeneklerin denenmesine bağlı olarak kontrol odağı da başa çıkma süreci boyunca değişim gösterebilmektedir (Folkman, 1984).

Folkman ve Lazarus’a (1985) göre birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri birbirlerine bağımlı olarak idare edilirler. Örneğin, eğer başa çıkma kaynakları tehdit ile başa çıkmaya uygunsa, tehditin derecesi azaltılmış olur. Diğer taraftan, eğer başa çıkma kaynakları çevresel taleplere karşı koymada yetersizse ilk önce tehdit olarak görünmeyen olaylar tehdit haline dönüşebilir.

Kullanılan başa çıkma tarzlarının başarılı olması, stresin giderek ortadan kalkmasını sağlarken; başarısız olması, kaygı ile başlayan çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine yol açmaktadır (Folkman, 1984).

2.1.2.1 Stresle Başa ıkmada Bireysel Stratejiler

Stresle başa çıkmak için stres yaşantısının olumsuz etkilerini bir miktar da olsa azaltabilmek için kullanılabilen ve etkililiğine inanılan bazı uygulamalar öne sürölmektedir. Stresin yarattığı zararlı etkileri azalttığı öne sürölen bu uygulamalar “stresle başa çıkmada kullanılan fiziksel ve zihinsel yöntemler” olarak iki grup içinde incelenmektedir (Onbaşıoğlu, 2004).

Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, biyofeedback (biyolojik dönüt), gevşeme (relaxation), beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif

etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir (Pehlivan, 1995; akt., Güçlü, 2001).

Dağ'a (1990) göre de başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek davranışların sayısı sınırsız olabilmekle beraber, başa çıkmanın belli başlı örnekleri şunlar olabilir: psikodinamik kuramca öngörülen savunma düzeneklerinin kullanımı, kendiyle konuşma (self- statements), derin nefes alma, gevşeme (relaxation), içki içme, plan- program yapma, stres yaratan problemi çözmeye yönelik yeni beceriler kazanmaya çalışma vb.

Baltaş ve Baltaş (2006) da, stresle başa çıkma yollarını, bedenle ilgili teknikler, zihinsel teknikler ve davranışçı teknikler olmak üzere üç grupta sınıflandırmıştır: Bedenle ilgili teknikler, gevşeme teknikleri, fizik egzersiz ve beslenme biçimlerini içermektedir. Zihinsel teknikler, uyumsuzluğa yol açan makul olmayan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme tekniğinden oluşmaktadır. Davranışçı tekniklerde ise A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi, güvenli davranış biçiminin kazanılması, zaman düzenlemesi ve öfkeyi yenmek yer almaktadır.

Çeşitli araştırmacıların da belirttiği üzere bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları fiziksel ve zihinsel tekniklerden bazıları aşağıda yer almaktadır.

Bedensel Hareket (Egzersiz) Yapmak: Günümüzde her yaştan insan için yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, aerobik, hafif top oyunları, tenis gibi egzersizler stresle mücadelede önemli bir yer tutmaktadır. Egzersiz güçlü bir biyokimyasal olaydır. Gelişmiş fiziki kondisyon gerilimin neden olduğu kimyevi maddeleri vücudun yok etmesini mümkün kılar, enerji düzeyini yükseltir, metabolizmayı düzenler. Egzersiz birçok amaca hizmet edebilir. Becerileri artırabilir, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi hafifletebilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir ve özellikle de kalbin beden dokularına oksijen sağlayabilmesini kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir (Şahin, 1994).

Gevşeme: “Derin Gevşeme” duygusu, gevşekliğin bedensel durum ve özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkartılabilir. Gerçekten gevşemeyi başarmış bir insanın, solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alnı serindir. Bu durumdaki bir insanın kasları gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve beden metobolizması yavaşlamıştır. Eğer birey bu gevşeme cevabının özelliklerinden birini gösterebilirse, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngü kırılmış, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngüsü kurulmuş olur (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Aşamalı Kas Gevşetme (AKG): Aşamalı kas gevşetme tekniği stres yönetimi için etkili bir teknik olarak değerlendirilmektedir. Bu teknik uygulandığında, yalnızca bedensel olarak değil zihinsel olarak da gevşeme sağlanmaktadır. Çünkü AKG tekniği uygulanırken dikkat sorunlardan gevşemeye doğru çevrilmektedir. Odak noktasının değişmesi beraberinde zihinsel gevşemeyi de getirmektedir (Oğul, 2004).

Solunum egzersizi: Doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizdir. Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın bedenin en uç derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Biofeedback (Biyolojik Geribildirim): Biofeedback, insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımı ile farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, terbezi salgısı v.b) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Meditasyon: Meditasyon, günümüzde stresle baş etmede kullanılan önemli ve geçerliği kabul edilmiş bir yöntemdir (Uçar, 2004). Bununla birlikte, derin gevşeklik durumu yaratabilecek birçok tekniği içine alan bir terimdir. Bazı meditasyon tekniklerinde bir sözcük üzerinde odaklaşılır. Diğerlerinde de bazen bir renk, bazen kendi soluk alıp

verişiniz, bazen de soyut bir kavram ya da bir nesne üzerinde odaklaşma önerilir. Bütün bu tekniklerin amacı, zihni oyalayan çeşitli düşüncelerden sıyrılıp sakinleşmedir (şahin, 1994).

Yoga, Zen: Yoganın, stres yönetimi becerileri içindeki ilk rolü nefes kontrolüdür. Doğru nefes alınarak stres düzeyi azaltılabilir. Yoga, yüksek düzeyde bedensel farkındalığın kavranmasını sağlayan bir öğreti olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu öğretiyi uygulayan kişiler, bedenlerini dinlemeyi, gerilimin farkına varmayı ve onu azaltmayı öğrenirler (akt., Oğul, 2004).

Uyku: Uyku hayatın vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir ve genel sağlıktaki bir aksama kendini ilk uykuda ortaya koyduğu gibi uyku düzeninin aksaması da genel sağlık ve günlük hayatta doğrudan etkilere yol açar (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Beslenme: Beslenmeyle stres arasında bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, arttırdığı, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Örneğin, yetersiz kalori insan organizmasını zayıflatarak, stres ile ilgili hastalıklara daha kolay yakalanmasına neden olmaktadır. Yine kahve, çay, kakao ve çikolatada bulunan kafeinin kendisi stres tepkisi yaratan bir maddedir. Günde 2-3 fincandan fazla alınan kahve kan basıncını artırır, kalp ritmini bozar ve kaygıya neden olur. Bu nedenle stresle daha etkili başa çıkabilmek için beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıkları gözden geçirilmeli ve gerektiğinde önlem alınmalıdır (şahin, 1994).

Toplumsal Destek: Diğer bireylerle yardım sağlamak amacıyla ilişkiye girmek, bireyin stres yaşantısını algılama biçimini biraz ya da tamamen değiştirebilmektedir. Bireylerin toplumsal anlamda destek aramasının stres yaşantılarında hafifletici bir etkisi olduğu görüşünde birleşilmektedir (Aysan, 1988).

Sosyal, Kültürel, Sportif Etkinliklere Katılma: Stresle başa çıkmada önemli bir konu da, stres içindeki bireylerin, iş dışındaki boş zamanlarını geçirme ve bu zamanlarda gösterdikleri etkinliklerdir. Boş zamanı değerlendirme, bireyin özbenliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, kişinin günlük yaşamının sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik

kazanması olarak açıklanmaktadır. Sinema, tiyatro, opera, sergiler, spor karşılaşmaları gibi etkinliklere katılmak ve izlemek, izleyicide bazı duyguları uyandırmak ve harcatmak yolu ile bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar (akt., Demirtaş, 2007).

Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi, stres yaşantısını azaltmada etkilidir, çünkü zaman çoğu insan için önemli düzeyde strese yol açmaktadır. Üzerinde kontrol sahibi olabildiğimiz, gerektiğinde kullanmak için az harcayarak biriktirebildiğimiz diğer kaynaklara benzememektedir. Zaman yönetiminin özü “planlama”, “öncelikleri belirleme” ve “uygulama”dır (Uçar, 2004).

Mizah: Stresli olaylara, değişikliklere ve kayıplara mizahın sağlayacağı sağlıklı duygularla, pozitif yaklaşımlarla yaklaşmak yaşamsal önem taşımaktadır. Mizah enerjimizi başka bir yere yöneltmek bizi stresli olaylardan uzaklaştırır. Gerilimi azaltır, korku, düşmanlık ve öfke gibi duyguların dinmesini sağlar (Klein, 1999).

Akılcı-duygusal hayaller: Yeni duyguların oluşmasını sağlayan içsel, zihinsel egzersizlerdir. Gerçek hayatta nasıl davranmak, düşünmek, hissetmek istiyorlarsa bu hayallerde bunlara yer verirler (Ellis ve MacLaren,1998).

Bilişsel yeniden yapılandırma: Bilişsel yeniden yapılandırma da amaç, bireylerin sahip olduğu çarpık, işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmek ve yeni düşünceler kazandırmaya çalışmaktır (Meichenbaum, 1979).

2.1.3 Kontrol Odağı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Kişiliğin bir boyutu olarak ele alınan kontrol odağı kavramı ortaya atılışının üzerinden geçen yirmi beş yılı aşkın bir süredir sayısız araştırmaya konu olmuş ve çok sayıda kişilik değişkeniyle ya da davranışla ilişkisi incelenmiştir (Dağ, 1991).

Kontrol odağı, sosyal öğrenme kuramı ile öğrenme ilkelerine dayanarak kişiliğin oluşumuna açıklık getirmeye çalışan Rotter tarafından 1954 yılında tanımlanmıştır. Rotter’e

(1975) göre kontrol odağı, bireyin kendi hareketlerinin ve sonuçlarının kendisi tarafından veya dış güçler tarafından etkileneceğine ilişkin inancının derecesidir.

Kontrol odağı ile ilgili diğer bazı araştırmacıların tanımlarına bakıldığında, Katerndahl'a göre denetim odağı; kişinin yaşamı üzerindeki kontrolü algılama biçimi ile ilişkilidir. Denetim odağı, aynı zamanda kişinin yaşamında gerçekleşen olaylarla başa çıkma tarzını tanımlayan bir kişilik özelliği olarak da tanımlanmaktadır (akt., Karadeniz, 2005). Demirel (1993) de kontrol odağını insanların yaşamlarındaki olayların ve davranışların sonuçlarından kimi ve neyi sorumlu tuttuklarına ilişkin algıları olarak tanımlamaktadır (akt., Şengüder, 2006).

Pektaş, Mısralı, Kalyoncu, Tan ve Beyazyürek'e göre (2003) de kontrol odağı kavramı, kişinin yaşamının kontrolünü nerede algıladığı ile ilgili kişilik özelliklerini içerir. Sarıkaya'ya (2007) göre de denetim odağı kişilik özelliği, kişisel gelişim sürecinde oluşan ve olayların sonuçları hakkında bireylerin geliştirdikleri bir beklenti değişkenidir.

2.1.3.1 Sosyal Öğrenme Teorisi Kuramı

Kontrol odağı kavramı Rotter'in sosyal öğrenme teorisinden türetilmiştir. Sosyal öğrenme teorisi iki farklı ama önemli trendle etkileşim içerisinde bir taraftan uyarıcı-tepki kişiliğinin bütünleyici teorisi ya da pekiştirme teorisi, diğer taraftan ise bilişsel ya da alan teorileri şeklinde tanımlanmaktadır (Rotter, 1975). Rotter'ın sosyal öğrenme teorisi beş temel kavram üzerine kurulmuştur:

“İnsanlar çevreleriyle anlamlı etkileşim içindedirler”. İnsanların çevresel uyarıcılara karşı tepkileri onların olaylara iliştiirdikleri anlam ve değer ile bağlantılı şekillenir. Sadece dış uyaranlara bağlı olmayan pekiştireçler, bireyin bilişsel kapasitesi ile anlamlandırılır.

1. “İnsanlar çevreleriyle anlamlı etkileşim içindedirler”. İnsanların çevresel uyarıcılara karşı tepkileri onların olaylara iliştiirdikleri anlam ve değer ile bağlantılı şekillenir. Sadece dış uyaranlara bağlı olmayan pekiştireçler, bireyin bilişsel kapasitesi ile anlamlandırılır.

2. “İnsan kişiliği öğrenilir”. Rotter’a göre kişilik belirli bir yaş döneminde şekillenmeyip bireyin öğrenme yeteneği sürdüğü sürece değiştirilebilir.
3. “Karakter temel bütünlüğe sahiptir”. Kişilik göreceli bir birlik dengesine sahiptir. Deneyimler arttıkça, bireyler de daha önceki pekiştireçler ışığında yeni deneyimlerine değer biçerler. Bu göreceli etkileşim daha tutarlı bir karaktere giden yolu açar.
4. “Motivasyon hedef odaklıdır”. Rotter “insanoğlu stresten kaçır, zevk ve rahatlık peşinde koşır” düşüncesine karşıdır. Ona göre insan davranışına ilişkin en iyi açıklama insan beklentilerinde yatmaktadır. Davranışlar bireyi hedefler doğrultusunda ilerletmektedir.
5. “İnsanlar olayları tahmin etme yeteneğine sahiptirler”. Bununla beraber birey hedefe ulaşmadaki performansını pekiştireçleri değerlendirmede bir kriter olarak kullanır.

Rotter, bu beş varsayımdan hareketle insan davranışını önceden hesaplamaya dayalı “sosyal öğrenme teorisini” ortaya atmıştır (akt., Şengüder, 2006).

2.1.3.2 Rotter’ın Sosyal Öğrenme Kuramının Bileşenleri

Sosyal Öğrenme Kuramı, bireylerin potansiyel davranışlar içerisinde nasıl tercih yaptıklarını açıklayan bir teoridir. Rotter (1975), kişiliği ve davranışları değişebilir olarak görmektedir. Rotter’ın Kuramı’nın dört temel bileşeni vardır. Bunlar;

- Davranış Potansiyeli
- Beklentiler
- Pekiştireç Değeri
- Psikolojik Durum’dur.

Rotter’e göre (1975) insan davranışları iki temel faktör ile anlaşılabilir. Bu faktörler; beklentiler (expectancies) ve pekiştirme değeridir (reinforcement value). Buna göre bireyin belli bir şekilde *davranma potansiyeli*, hem bu davranış için ne kadar

ödüllendirilmeyi/karşılık görmeyi beklediği hem de bu ödülün/karşılığın değerine bağlıdır. Rotter, bir davranışın gerçekleşmesi için her iki unsurun da gerekli olduğunu ileri sürmektedir. Eğer bir kişi belli bir işi iyi yapabildiğine inanıyorsa ve bu nedenle bir karşılık alıyorsa, ancak bu karşılığın yararsız olduğunu görüyorsa bu davranışı göstermek istemeyecektir. Ancak karşılığın/ödülün değeri yüksekse davranışını sürdürecektir.

Bu noktada, *beklenti* kavramı ortaya çıkmaktadır. Rotter'in terminolojisinde beklenti (expectancy), belirli bir durumda, belirli bir şekilde hareket ettiğimiz takdirde daha önceden öngördüğümüz bir pekiştiricinin, bu davranışın sonrasında ortaya çıkacağına dair inançtır. Beklentiler geçmiş deneyimlere dayanarak oluşturulur ve subjektiftir. Bir davranış geçmişte ne kadar pekiştirici almışsa, kişinin söz konusu davranışının aynı sonucu vereceğine dair beklentisi o kadar yüksek olur. Beklenti derecesi iki faktörden etkilenir: Daha önce aynı durumda belli bir davranış sergilenip pekiştirici alınmışsa, söz konusu pekiştirici yeni davranış üzerinde etkili olur. İkinci faktör ise benzer durumun ne kadar genelleştirildiği ile ilgilidir (Rotter, 1975).

Rotter'in terminolojisindeki bir diğer önemli kavram olan *pekiştireç değeri* (reinforcement value) ise davranışların sonuçlarına verilen değeri ifade etmektedir. Rotter'e göre (1975) pekiştirici; "belirli bir hedefe doğru hareket etmeyi etkileyen her türlü eylem veya durumdur." Herhangi bir olay veya durumun kişi tarafından bireysel algılanması olayın olumlu ya da olumsuz değerlendirilmesini etkilemektedir. Rotter, bu algılamayı içsel pekiştireç olarak adlandırır. Bireyin herhangi bir olayı, durumu ya da hareketi çevresine ya da içinde bulunduğu kültüre göre değerlendirmesini de dışsal pekiştireç olarak tanımlamaktadır. İçsel ve dışsal pekiştireçler bir uyum içinde olabildiği gibi, aynı zamanda birbirleriyle çelişki içinde bulunabilir.

Rotter'e göre olması istenilen, bireye çekici gelen şeylerin pekiştirici değeri yüksektir. Olmaması istenilen ve kaçınılan şeylerin ise düşük bir pekiştirici değeri vardır. Buna göre bir pekiştiriciye diğerinden daha fazla değer vermek söz konusudur. Pekiştirici değer de subjektif olduğu için bireylerin pekiştirici tercihleri farklıdır. Tercihler, deneyimlerden kaynaklanır (akt., Karadeniz, 2005).

Davranış potansiyeli, beklenti ve pekiştireç değerinin ortak bir bileşkesi olduğu kadar *psikolojik durumu* da işin içerisine almaktadır. Psikolojik durum; beklenti ve pekiştireç değişkenleri ile tanımlanır, sonuç olarak tüm bu değişkenler davranışları etkilemektedir (Rotter, 1975).

Birey kendi yaptığı bir davranışın olumlu ya da olumsuz pekiştirici ile sonuçlandığını algıladığında, o pekiştiricinin bu davranışı gelecekte de izleyeceğine ilişkin bir beklenti oluşturacaktır. Yani, pekiştiriciler birey tarafından ya “izler” ya da “izlemez” olarak algılanmaktadır ve bunlar böylece genellenebilmektedir. Birey gelişim süreci boyunca her alanda yaşadığı bu pekiştirici algısı yaşantılarının sonucunda genellenmiş bir pekiştirici beklentisi oluşturabilmektedir. Bu oluşuma bağlı olarak birey, pekiştiricilerin ya kendi ya da kendi dışındaki güçlerin veya şans ya da kaderin kontrolünde olduğuna dair genel bir beklentiyi (inanç) benimseyebilmektedir. Birinci durumda bireyin “iç kontrol” odağına, ikinci durumda ise “dış kontrol” odağına inandığı kavramlaştırılmıştır. Ancak gelişim süreci boyunca pekiştirme yaşantılarının doğası gereği belirgin bir kutuplaşma oluşmaması ve bu boyutun ortalarında yer alma da olasıdır (Rotter, 1975).

İçsel denetim odağı kavramı, bireyin yaşantılarının sonuçlarını kendi davranışlarına bağlaması; başka bir deyişle yaşamının iplerinin kendi elinde olduğuna inanması olarak açıklanmaktadır. Dışsal denetim odağı ise karşılaştığı olayların ve yaşantılarının sonuçlarını kendi dışındaki güçlere bağlayan, yani davranışlarının sonuçlarını şans, kader ve güçlü diğerleri tarafından denetlendiğine inanan bireylerin özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Şengüder, 2005). Olayların dış güçlerin kontrolü altında olduğunu düşünen dıştan denetimli bireyler ne yaparlarsa yapsınlar sonuçları değiştirmeyeceğine inanırlar ve çaba göstermeye yanaşmazlar (Sarıkaya, 2007). Bunun yanında dış kontrol odağına sahip olan insanlar hayatlarını etkileyen olayları oldukça az etkileyebildiklerine inanırken, iç kontrol odağına sahip olanlar bu olayları etkilemek konusunda kendilerine büyük iş düştüğüne inanırlar (Baltaş ve Baltaş, 2006). Dışsal kontrol odağı ile içsel kontrol odağına sahip bireylerin özellikleri şöyle tanımlanmıştır: İçsel kontrol odağına sahip bireylerin, kendilerini daha etkili, güvenli ve bağımsız kişiler olarak algılayan, yüksek derecede öz-

saygı ve olumlu öz kavramına sahip, daha fazla kişisel sorumluluk üstlenen, atılgan, girişimci, duygusal yönden de daha sağlıklı ve dengeli oldukları görülmüştür. Dışsal kontrol odağına sahip bireyler ise depresif özellikler taşıyan, kendini kabul ve özsaygı düzeyi düşük, çaresizlik duyguları olan yalnız kişilerdir (Çoban ve Hamamcı, 2006).

Bireyin davranışlarını algılama biçimlerinin, olayların kontrolünü sağlamada ve dış dünyaya uyum sürecinde oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Konu ile ilgili olarak yapılan araştırmaların ışığında içsel denetim odağının ruh sağlığı ve kişilik oluşumu açısından olumlu bir özellik olduğu, dış denetim odağının ise kişilik oluşumu ve ruhsal sorunlara yatkınlık açısından olumsuz bir özellik olduğu bilinmektedir (Şengüder, 2006).

Bireyin yaşam ve olayları değerlendiriş şekli, sebep-sonuç ilişkisinde olayların sebeplerine bakış açısı, kendini kendi dışında olan faktörlerle (katılım, zeka, boy v.b) sınırlandırıp sınırlandırmayışı, gayret ve çaba göstermesi, yaşamını değiştirebileceğine inanması veya olayları şans ve kadere bağlaması gibi olumlu-olumsuz düşünceler şeklinde değerlendirilebilecek genelleştirilmiş beklentileri, kişinin kontrol odağı ile ilişkilidir (Şengüder, 2006).

Kontrol odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında bireyin, stresli durumu değiştirmek için bir şey yapıp yapılmayacağı hakkındaki düşüncesi onun başa çıkma davranışını etkilemektedir. Karşılaşılan bir olay değiştirilebilir bir olay olarak değerlendirildiğinde, yüzleştirici başa çıkma, planlı problem çözme, olumlu yeniden değerlendirme ve sorumluluk kabul etme gibi soruna odaklı başa çıkma yöntemleri daha yüksek oranda kullanılır. Kontrol edilemez stresli olaylar karşısında ise kişiler uzaklaşma, kaçma-kaçınma gibi başa çıkma yöntemlerini daha çok kullanma eğilimindedirler. Bunun birbirinde farklı stres verici olaylarda geçerli olduğu görülmüştür (Folkman ve diğ., 1986).

2.1.4 Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Akılcı olmayan inançlar, bireylerin mutluluğunu, hayatta kalmalarını, temel hedef ve amaçları başarmalarını engelleyen inançlardır (Dryden ve Ellis, 2001). Bilişsel davranışçı terapi de, büyük ölçüde, bir kişinin kendi düşünce biçiminin, iç konuşmalarında kullandığı cümlelerinin yeniden düzenlenmesinin o kişinin davranışlarında uygun bir düzenleme yaratacağı varsayımına dayanır (Corey, 2001).

Pek çok bilişsel davranışçı model olmasına rağmen en çok bilinenleri Ellis'in "Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)" (Rational Emotive Behavior Therapy [REBT]) yaklaşımı, Beck'in "Bilişsel Terapi (BT)" (Cognitive Therapy [CT]) yaklaşımı ve Meichenbaum'un "Bilişsel Davranış Değiştirme (BDD)" (Cognitive Behaviour Modification [CBT]) yaklaşımıdır (Leder ve Kobayashi, 2008). Akılcı olmayan inançlar, bu üç yaklaşımda farklı adlarla yer almakla birlikte, özellikle de Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin en önemli kavramlarından birisini oluşturmaktadır.

2.1.4.1 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi, bilişsel davranışçı yaklaşımın önemli örneklerinden biri olarak kabul edilir. Temel teori ve ADDT'nin uygulaması Albert Ellis tarafından formüle edilmiştir (Ellis ve MacLaren, 1998).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin (ADDT) kuramsal görüşlerini ve uygulamalarını dayandırdığı "mantıkdışı inançlar" kavramı, bireyde psikolojik rahatsızlıklara yol açan "çarpıtılmış" düşünceler, inançlar olarak bilinmektedir. Buna göre bireyin karşılaştığı bir olay karşısında rahatsız edici olumsuz duygular yaşamasının nedeni olayın kendisi değil; bireyin o olaya ilişkin akılcı ya da gerçekçi olmayan bakış açıları, inançları ve düşünceleridir. Birey gerçekçi olmayan bu düşüncelerini daha gerçekçi, akılcı, mantıklı düşüncelerle değiştirebildiği ölçüde psikolojik rahatsızlıklarının üstesinden gelebilecektir (Dryden ve Ellis, 2001).

2.1.4.1.1 İnsan Doğası

ADDT'ye göre insanlar temel olarak akılcı ve akılcı olmayan eğilimleri içeren potansiyelle dünyaya gelirler. Bireyler kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, sevmeye ve iletişim kurma eğilimine sahip oldukları gibi; çeşitli düşüncelerden kaçınma, öz-yıkım, erteleme, hataları tekrar etme ve mevcut potansiyelini geliştirmekten kaçınma gibi irrasyonel eğilimlere de doğuştan itibaren sahip olabilirler (Corey, 2001). Ellis, insanların hepsinde temel mantıksızlıkların bulunabildiğine ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığına inanmaktadır. ADDT'de “şimdi ve burada” deneyimlerine ve ayrıca olumsuz otomatik düşüncelerin ve işlevsel olmayan sayıltıların değiştirilmesine odaklanır (Ellis ve MacLaren, 1998).

2.1.4.1.2 Temel Varsayımlar

Ellis'in 1970'lerde oluşturduğu biçimiyle Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin *temel varsayımları* şunlardır:

- İnsanlar doğuştan hem rasyonel hem de irrasyonel eğilimlere sahiptir.
- İrrasyonel düşünme biçimleri kişinin içinde bulunduğu aile ve kültür tarafından artırılabilir.
- İnsanlar, duygu, düşünce ve davranışlarından etkilenerek bir diğerini etkiler.
- İlk olarak irrasyonel inançlar keşfedilir, onlar duygusal, davranışsal ve bilişsel metodların kombinasyonu kullanılarak etkisiz hale getirilir (Corey, 2000).

2.1.4.1.3 Akılcı ve Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı Duygusal Davranışçı kurama göre “Akılcı İnançlar” kavramı, insanların temel amaç ve hedeflerini başarmada yardım eden mantıklı, doğru ve gerçekçi düşünme şekilleridir. Bunun aksine “Akılcı Olmayan İnançlar” kavramı ise insanların temel hedef ve amaçlarını gerçekleştirmesini engelleyen, alıkoyan yanlış, mantıksız ve gerçek dışı düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Dryden ve Ellis, 2001).

ADDT akılcı inançlarla akılcı olmayan inançların birbirinden ayrılmasına yardımcı olmakta, akılcı inançların normalde sağlıklı duygulara, akılcı olmayan inançların ise sağlıklı duygulara yol açtığını ileri sürmektedir (Ellis ve Harper, 2009).

Ellis ve Harper (2009), bireylerde var olan akılcı olmayan inançları şu şekilde ifade etmektedir:

1. Herkes tarafından sevilip onaylanmalıyım.
2. Tamamen yetkin, başarılı, yetenekli olmalı ve hata yapmamalıyım.
3. İnsanların kesinlikle kötü ve haksız davranmamaları gerektiği, böyle davrandıklarında onları suçlamamız ve kötü, berbat, alçak insanlar olarak görmemiz gerekir.
4. Ciddi bir şekilde hayal kırıklığına uğradığımda ya da haksız bir muamele gördüğümde, bu olanların çok kötü, berbat, korkunç olduğunu gösterir.
5. Baskı altında olup zor günler geçirdiğim zaman mutsuz olmam gerektiğine, rahatsızlık veren duygularım üzerinde çok az kontrolüm olduğuna ve bunları değiştiremeyeceğime inanırım.
6. Bir şeyler tehlikeli veya ürkütücü ise, onu takıntı haline getirip deli gibi ondan kaçmak gerekir.
7. Birçok zorluk ve sorumluluk ile yüzleşmekten kolayca kaçabilir ama yine de doyurucu bir yaşam sürdürebilirim.
8. Geçmişimizdeki önemli olaylar yaşamımızı çok fazla etkilediğinden, bugünkü duygu ve davranışlarımızın belirlenmesinde rol oynar.
9. İnsanların ve olayların olduklarından kesinlikle daha iyi olmaları gerektiği ve hayatımızın acı gerçeklerini bize uygun olacak şekilde değiştirememek oldukça kötü ve ürkütücüdür.

10. En üst düzey insan mutluluğuna hareketsizlikle ya da edilgen bir biçimde ve kendini vermeden “eğlenerek” ulaşılabilir.

2.1.4.1.4 Akılcı Olmayan İnançların Özellikleri

İrrasyonel inançlar dogmatik, katı ve sosyal gerçeklik tarafından desteklenmemektedir. Akılcı olmayan inançların yaygın görülen bazı özellikleri aşağıda özetlenmiştir (Ellis ve MacLaren,1998):

Talepkarlık: Bireyin “meli” ve “malı” gibi ifadelerle arzularının doyurulması konusunda emredici, zorlayıcı ve ısrarlı olmasıdır.

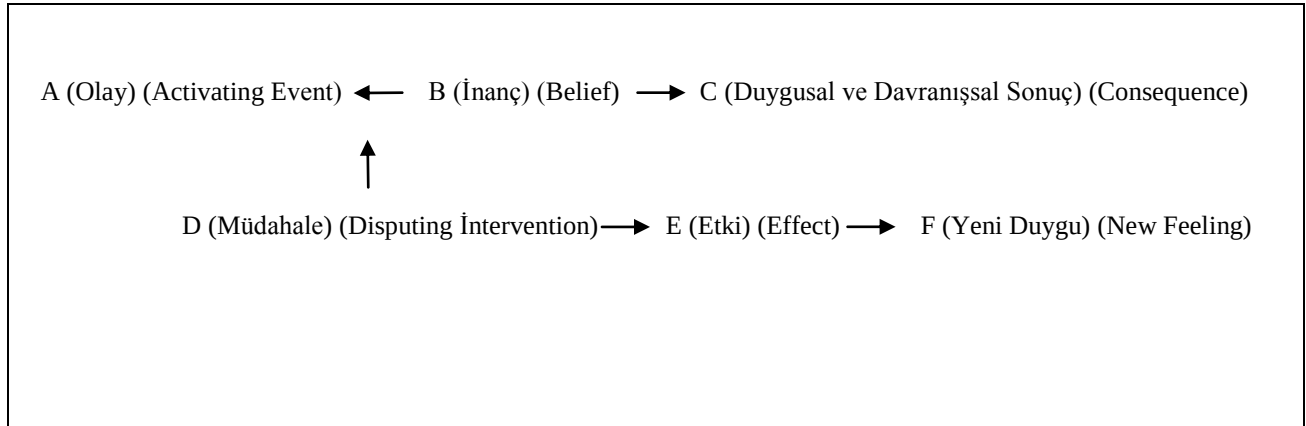
Felaketleştirme: Durumu kötüleştirme talepkar olmaya eşlik etmektedir. Birisi ya da herhangi bir şey benim istediğim gibi değilse; bu çok kötü, korkunç veya dehşet verici bir şeydir. Bu, akılcı problem çözme kapasitesini engelleyen duygusallığı artırmaktadır.

Yükleme Hataları: Buradaki yükleme kendimizin ve başkalarının davranışlarının nedenlerini ve güdülerini, dışsal olaylara ve içsel bedensel durumlara yüklemek demektir. Kendini ya da başkalarını haksız olarak suçlamak gibi yanlış yüklemeler, çoğunlukla duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır.

Aşırı genelleme: Bu düşünce tarzında, “herhangi bir özellik bir bütünün ta kendisidir” inancı yatar. Bir özellik, performans ya da davranış hakkında verilecek hüküm, bütünün diğer niteliklerini görmeden bütün hakkında bir hüküm olarak kabul edilmektedir.

2.1.4.1.5 ABC Modeli

A-B-C KİŞİLİK KURAMI



Duygusal rahatsızlığın gerçek düzeneği eylem-düşünce-sonuçtur. Bunlar ADDT’de iyi bilinen duygusal uyarılma modelini oluşturmaktadır. Önemli olan, yaşamdaki olayların (eylemler) kendi başlarına bireyi doğrudan rahatsız etmedikleridir (hoşa gitmeyen duygusal sonuçlar doğurmadıklarıdır). Bu işi yapan büyük ölçüde akılcı olmayan talepler, zorunluluklar, gereklilikler ve mecburiyetlerdir (Ellis ve Harper, 2009)

A-B-C Kişilik kuramı, ADDT kuramının ve uygulamalarının merkezi durumundadır. A, hoş gitmeyen ancak kişiyi harekete geçiren bir olayın varlığı veya bir kişinin davranışdır. B, olay hakkındaki kişinin sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan inançlar. C, bireyin olaya gösterdiği duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlardır. Akılcı inançlar işlevsel sonuçlara yol açarken, akılcı olmayan inançlar ise işlevsel olmayan sonuçlara yol açmaktadır. C’nin oluşumunda asıl rol oynayan süreç kişinin o olay hakkındaki inançlarıdır (David, Ghinea, Macavei ve Kallay, 2005).

A- B ve C’den sonra D (Tartışarak Müdahale) (Disputing) gelir. D, danışanların mantık dışı inançlarına meydan okumalarını sağlayacak olan yöntemlerin uygulanmasıdır. Bu müdahale sürecinin üç bileşeni vardır: *tespit etme* (detecting), *tartışma* (debating) ve

ayırt etme (disriminating). Danışanlar ilk önce mantık dışı inançlarını, özellikle de mutlakiyetçi “yapmak zorundasın” ve “ yapmalısın” larını, “olaylara ilişkin facialaştırmalarını” ve “kendi kendini tahrip eden” inanç ve düşüncelerini *tespit etmeyi* öğrenirler. Daha sonra işlevsel olmayan inançlarını mantıklı bir biçimde nasıl sorgulayacaklarını, kendilerini bundan nasıl kurtaracaklarını ve ona inanmamak için nasıl davranacaklarını öğrenerek işlevsel olmayan inançları ile yüzleşir ve bunları *tartışırlar*. Danışanlar en sonunda mantık dışı (kendi kendini tahrip edici) inançları akılcı (mantıklı) inançlardan *ayırt etmeyi* öğrenirler (Ellis, 1994; akt., Corey, 2001).

ADDT, danışanların mantık dışı inançlarını en aza indirgemelerine yardımcı olmak için diğer bazı bilişsel, duygusal ve davranışçı yöntemleri kullansa da bu tartışma sürecini hem terapi sürecinde hem de günlük yaşamlarında vurgulamaktadır. Danışanlar sonunda pratik bir yanı olan E’ye yani, etkili bir davranış biçimine ve yaşam felsefesine ulaşmaktadırlar. Yeni ve etkili bir inanç sistemi sağlıklı düşünceleri sağlıklı olanlarla değiştirmeyi içermektedir. Bu değişim başarılıldığında F, diğer bir deyişle yeni bir duygu grubu oluşturulur (Ellis, 1994; akt., Corey, 2001).

Genel olarak bakıldığında ADDT’nin amacı bilişsel, duygusal ve davranışsal metodları kullanarak bireylere akılcı olmayan inançlarını aramayı, bulmayı ve bunlara karşı çıkmayı öğretmektir (Ellis ve Harper, 2009).

2.1.4.2 Bilişsel Terapi (BT)

Aaron T. Beck, depresyonla ilgili araştırmalarının sonucunda (Beck, 1976) Bilişsel Terapi (BT) olarak bilinen bir yaklaşım geliştirmiştir. Bilişsel terapi, insanların duygu ve davranışlarının olayları nasıl algıladıklarından etkilendikleri hipotezini temel alan bilişsel model temellidir (Beck, 1991).

ADDT gibi BT de olumsuz düşünceleri ve uyumsuz inançları tanımayı ve değiştirmeyi vurgulayan içgörü odaklı bir terapi. Bu nedenle psikolojik bir yeniden eğitim modelidir. Beck’in yaklaşımı, insanların duygulanım ve davranış şekillerinin

deneyimlerini nasıl algıladıkları ve yapılandırdıklarına göre belirlendiğini savunan kuramsal temele dayanır. Bu anlamda Beck'e (1995) göre bir olayın ne olduğu kişinin nasıl davranacağını kesin olarak belirlemez, bunu asıl belirleyen olayın nasıl algılandığıdır.

2.1.4.2.1 Bilişsel Terapide Temel Kavramlar

Şemalar

Beck' e göre (1995), çocukluk çağındaki yaşantılar kişide bazı temel düşünce, varsayım ve inanç sistemlerinin oluşmasına neden olur. Bu temel düşünce ve varsayımlara şema denir. Bu şemalar, ileride kişinin kendisine, yaşadığı dünyaya ve geleceğe ilişkin algılarını şekillendirir. Şemalar katı ve değişime dirençlidirler.

Olumsuz Otomatik Düşünceler

Kişide hoş olmayan duygulara (üzüntü, suçluluk, öfke, kaygı v.b) yol açan olumsuz düşüncelerdir. Bu düşünceler uzun süre düşünüp taşınmanın bir sonucu değildir. Birden bire ortaya çıkmakta ve kişiye mantıklı gelmesine ve görünürde objektif olmasına rağmen gerçeği saptırmaktadır (Beck,1995). Otomatik düşünceler kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan çeşitli “bilişsel hatalar” sonucunda ortaya çıkar (Sungur, 1998).

Bilişsel Hatalar

Gerçekliği konusunda yeterince veri olmayan bilgilerin yanlış ya da hatalı olarak işlenme biçimlerini yansıtır. Beck'in (1995) ileri sürdüğü bilişsel hatalar şunlardır:

Seçici Soyutlama: Bir durumun seçici olarak belirli bir ayrıntısına odaklanılarak diğer özelliklerin göz ardı edilmesidir.

Abartmalar ve küçümsemeler: Yaşanan olay ya da durum gerçeğine uygun olmayan şekilde ya olduğundan büyük görülür ya da küçültülür. Bu çarpıtma bir kriz yaratabilir ya da psikolojik zararlar sonuçlanabilir.

Aşırı Genelleme: Bir tek olaydan genel kurallar çıkartma ve bunları farklı olay ve durumlarda uygunsuzca uygulamaktır.

Kişiselleştirme: Kişinin günlük aksiliklerden kendini sorumlu tutmasıdır.

Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Olayların siyah ya da beyaz, çok kötü ya da çok iyi gibi iki uçta algılanmasıdır.

Keyfi çıkarsama: Kişinin kanıt olmadan ya da aksi yönde kanıtlar olduğu halde bazı sonuçlara ulaşmasıdır.

Etiketleme: Kişiyi, gerçek kimliğini göz önüne almadan, geçmişinde yaptığı hatalar ve kusurlarıyla tasvir etme, tanımlama ve damgalamadır.

Beck'in teorisine göre her duygusal rahatsızlık tipi bir spesifik içerik ile karakterize olmuş tek bir bilişsel profille ilişkilidir. Örneğin, depresyonda kaybetmeye ilişkin imgeler, başarısızlık, kişisel değersizlik hissi ve yetersizlik gibi düşünceler bilinç düzeyini etkisi altına almaktadır. Anksiyete yaşarken kişisel olarak tehlike ve zarar görme düşünceleri yoğunlaşır. Terapötik müdahalelerde ilerleyici bir şekilde önce gözlenen davranışlar ve otomatik düşünceler sonra yanlış inançlar üzerine yoğunlaşılır (Szentagotai ve Freeman, 2007).

Beck'e göre (1991) psikolojik problemler gizemli, anlaşılmaz güçlerin ürünü değildir. Yanlış algılanan süreçler, yanlış öğrenmeler ve yanlış çıkarımda bulunmalar gerçekte düşsel olanı ayırt edememenin sonucu olabilir. Dahası düşünme gerçek dışı olabilir, çünkü yanlış inançlardan türetilmiş olabilir. Davranış, kendimize zarar verici olabilir, çünkü yanlış tutumlardan kaynaklanıyor olabilir.

Bilişsel model, ilk olarak duygu ve düşüncelerin içe bakışlarından elde edilen raporlarla oluşturulur. İkinci olarak duygu ve düşünce arasındaki bağın ne olduğu kararlaştırılır. Üçüncüsü ise hangi tür düşüncelerin hangi tür duygulara yol açtığı belirlenerek genellemeler yapılır. Beck'e göre işlevsel olmayan duygu ve davranışları değiştirmenin en doğrudan yolu, yanlış ve işlevsel olmayan düşünce biçimini değiştirmektir (Beck, 1991).

Beck, her psikiyatrik bozuklukta onu diğerlerinden ayırt eden belirli bir bilişsel içerik bulunduğunu ve terapinin amacının ise danışanın düşüncesindeki çarpıtma, önyargıları ve danışanın kendisine özgü bilişsel şemalarını tanımlamak ve değiştirmek olduğunu öne sürer (Leahy, 2007).

2.1.4.3 Bilişsel Davranış Değiştirme (BDD)

Akılcı Duygusal Davranışçı terapinin bir diğer önemli alternatifi de danışanın kendisiyle ilgili ifadelerini değiştirmeye odaklanan Donald Meichenbaum tarafından geliştirilen Bilişsel Davranış Değiştirme (Cognitive Behavior Modification) (BDD)'dir (Corey, 2001).

Meichenbaum da, bireyi rahatsız eden duyguların esasen uyumsuz düşüncelerin sonucu olduğunu savunmakla birlikte, danışanın bilişleri (kendilik ifadeleri ve hayalleri) üzerine vurgu yapmakta ve bunları değiştirme üzerine odaklanmaktadır (Meichenbaum, 1979).

2.1.4.3.1 Davranış Değişiminin Bilişsel Kuramı

Meichenbaum (1979), davranış değişiminin, iç konuşmanın, bilişsel yapıların, davranışların ve bunların sonuçlarının etkileşimini içeren birtakım birleştirici süreçlerin sonucunda ortaya çıktığını ileri sürer. Bu üç özelliğin bir arada olduğu üç aşamalı bir değişim sürecinden söz eder.

Kendini Gözleme. Danışanın değişimi için ilk adım danışanın kendi davranışlarını gözlemlemesi ve böylece içsel diyaloglarının ortaya çıkmasıdır. Danışan kendi düşünce, duygu, psikolojik reaksiyonlarını ve kişilerarası ilişkilerini gözlemleyerek farkındalığı artabilir ve var olan semptomlarına farklı bir bakış açısı sağlayan yeni bilişsel kavramlar geliştirebilir (Meichenbaum, 1979).

Yeni bir içsel diyalog başlatma. İçsel diyaloglarla uyumsuz davranışsal dürtülerin fark edilmesi sağlanır. Uyumlu davranış alternatiflerini görme fırsatı yakalanır (Meichenbaum, 1979).

Yeni beceriler öğrenme. Davranışın değişiminde üçüncü evrede danışanın kendi dünyasında yeni davranışlar üretmesi ve davranışsal niteliklerine ilişkin kendini nasıl değerlendirdiği (örneğin o kendi hakkında kendine ne söylüyor?) ile ilgilenilir. (Meichenbaum, 1979).

2.1.4.3.2 Başa Çıkma Beceri Programları

Bilişsel Davranış Değiştirme’de önemli bir kavram Meichenbaum tarafından geliştirilen *başa çıkma beceri programlarıdır*. Başa çıkma beceri programlarının amacı, bilişsel “yapının” nasıl değiştirileceğini öğrenerek stresli durumlarla başa çıkmada daha etkili stratejiler edinilebileceğidir (Corey, 2001). Başa çıkma beceri yöntemleri bir durumda başarılı olurken diğer bir durumda veya aynı durumun bir başka zamanında başarısız olabilir. Bu yüzden başa çıkma beceri yöntemleri bilişsel ve davranışsal farklılıkları kapsayacak şekilde yeterince esnek olmalıdır. Bunun yanında başa çıkma beceri programlarında kullanılan teknikler bireysel farklılıklara, kültürel farklılıklara ve farklı durumlara duyarlı olmalıdır. Başa çıkma becerilerinde beş amaç yer almaktadır (Meichenbaum,1979):

1. Danışan hayal etme ya da rol oynama ile kendisinde anksiyete yaratan duruma maruz bırakılır.
2. Danışanın anksiyete düzeyi değerlendirilir.
3. Danışanın duruma ilişkin deneyimlediği anksiyete yaratan bilişler fark edilir.
4. Danışana, bu bilişlerini ve kendilik ifadelerini akılcı bir şekilde değerlendirmesi için yardım edilir.
5. Akılcı değerlendirmeyi takiben anksiyete düzeyi gözlemlenir.

Başa çıkma beceri programının uygulamalarından biri, danışanlara “*stres aşılama* (stres inoculation)” olarak bilinen bir yöntem aracılığıyla stresle başa çıkma teknikleri öğretmektir (Corey, 2001). Stres Aşılama Eğitimi (SAE) (Stres Inoculation Training [SIT]), kişinin kendi kendine konuşma sürecini kullanarak, stresli durumlarla başa çıkmasına yardımcı olan bir terapi türüdür (Meichenbaum,1979). Burada ilk olarak stresli durum tanımlanır. Danışan, kaygı yaratıcı olumsuz düşüncelerini bastırmaya çalışır ve bunların yerine başa çıkmaya yardımcı olumlu düşünceleri koymaya çalışır (Morris, 2002). SAE, bilgi verme, sokratik tartışma, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, gevşeme eğitimi, kendini izleme ve çevresel durumları değiştirme unsurlarını içerir (Meichenbaum,1979).

Yukarıda akılcı olmayan inançlar üç temel yaklaşım açısından ele alınmıştır. Ellis, Beck ve Meichenbaum’un görüş ve teknikleri günümüzde terapistler tarafında yaygın şekilde kullanılmaktadır. Her üç yaklaşım da kişilerin farklı düşünerek psikolojik durumlarını değiştirebileceği mesajını verir. Kişinin kendisini ve dünyayı yorumlama şeklinin onun nasıl bir insan olacağının temel belirleyicisi olduğunu ve kişilerin olayları nasıl yorumlayacağı konusunda tercih hakları olduğunu vurgulamaktadırlar (Gerald, Davison ve Neale, 2004).

Genel olarak akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde bireyin, stresle başa çıkmasını engelleyen önemli bir etmenin onu gerilime sokan olay değil, olayı değerlendiriş biçimi olduğu söylenebilir. Stres yaşantılarında da genel olarak üç türlü düşünce biçimi oluşmaktadır (Aysan, 1988):

1. Gerçekçi olmayan düşünce biçimi: Bireyin yaşantılarına ilişkin olarak en kötü olasılıkları düşünmesi ve kişiliğini belli zorunluluklarla sınırlamasına ilişkin düşünce tarzını oluşturmaktadır. Bu düşünce tarzı, kaygı düzeyinin artmasına, karamsarlığa, denetimin, üretkenliğin ve moral düzeyinin azalmasına; sonuç olarak stresin istenmeyen sonuçlarına maruz kalınmasına neden olur.

2. *Gerçekçi düşünce biçimi*: Bireyin zihinsel yeteneklerinden en yüksek düzeyde yararlanmasına, denetimin ve üretkenliğin artmasına; sonuç olarak stresin azalmasına neden olur.

3. *Rasyonalizasyon*: Sürekli ertelemeye, kaçınmaya, yanlış karar alınmasına ve diğerleriyle sağlıklı iletişim kurulmasına neden olur.

Bu bağlamda herhangi bir durum, birey tarafından potansiyel tehlike olarak algılandığı zaman birey, bu durumun kendisi için ne kadar tehdit edici olduğunu değerlendirmekte ve kendisine gelebilecek zararı azaltmak için nasıl bir başa çıkma stratejisi kullanmasının onun psikolojik bütünlüğü için iyi olacağına karar vermektedir. Buna göre bireyin stres yaşantısını değerlendirme biçimi, kullandığı başa çıkma stratejisini etkileyebileceği gibi, aynı zamanda stratejinin çeşidi de değerlendirmeyi ve başa çıkma çabalarını etkilemektedir (Aysan, 1988).

2.1.5 Konu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Burada, konu ile ilgili yurt dışında yapılan bazı araştırmalar; “üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları”, “stresle başa çıkma tarzları ile kontrol odağı”, “stresle başa çıkma tarzları ile akılcı olmayan inançlar”, “akılcı olmayan inançlar ile kontrol odağı” ve “stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ile akılcı olmayan inançlar” olmak üzere beş kısımda verilmektedir.

Stres verici olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tümüyle ortadan kaldırmak için bazı başa çıkma tarzlarını kullanmak evrensel bir tutumdur (Türküm,1999). Üniversite öğrencilerinin de yeni bir ortama alışma, yeni arkadaş edinme, yeni çevre veya okul gibi çok çeşitli değişkenlerle karşı karşıya kalabilecekleri ve buna bağlı olarak da stres ile çok yoğun karşılaşabilecekleri söylenmektedir. Bütün bu stres verici değişkenlerle ilgili olarak stres ile uygun şekillerde baş edebilmelerinin önemli olduğu göz önüne alındığında aşağıda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen araştırmalar sunulmuştur.

Bloom ve Broder (1950) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada dört farklı boyutun problem çözme tarzını belirlediği saptanmıştır. Elde edilen araştırma bulgularında problemin varoluş biçimiyle çözülüp çözülmemesi, problemin kapsamını anlama düzeyi, problemin çözümüne yaklaşım biçiminin genel olarak aktif ya da pasif olması ve problemin çözümünde takınılan tutumun problem çözme tarzını belirleyen boyutlar olduğu görülmüştür. Problemin çözümünde takınılan alt boyutların ise karar verme ile ilgili tutum, problemin çözümünde duygu, değer ve önyargıların davranışların belirleyicisi olması veya süreç içerisinde kapsam dışı bırakılması ile ilgili bulunmuştur (akt., Aysan, 1988).

Roussp ve Vassilaki (2001) yaptıkları araştırmada, Stratejik Başa Çıkma Stratejileri yaklaşımını kullanarak “Çok Yönlü Başa Çıkma Modelini” ele almışlardır. Öğrencilere stres verici olaylar ile baş etmeye yönelik “Başa Çıkma Stratejileri Değerlendirme Ölçeği”, duygu durumunu ölçen “Duygudurum Ölçeği”, “Sosyal Destek Ölçeği” uygulanmıştır. Analiz sonucunda problem odaklı başa çıkma tarzı ile antisosyal ve kendine güvenli davranışların pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Antisosyal davranışlar arttıkça problem odaklı başa çıkma tarzının da arttığı gözlenmiştir. Aynı şekilde kendine güven arttıkça problem odaklı başa çıkma tarzının da artış gösterdiği görülmüştür. Bunun yanında antisosyal ve agresif hareketlerle stres düzeyi arasında pozitif, kendine güvenli yaklaşımla ise negatif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir.

Amirkhan ve Greaves (2003) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencileri üzerinde üç laboratuvar alan (n:116, 90 ve 52) çalışması yapılmış ve öğrencilere deneysel görev verilerek onların algılamaları, tutum ve davranışsal mekanizmaları ele alınmıştır. Stresin hayat üzerinde ne şekilde etkisi olduğu gözlemlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen araştırma bulguları sonucunda; a) algılama süreci açısından stres verici olayların kişiler üzerine farklı etkilerinin olduğu ve b) davranışsal olarak da öğrencilerin kaçınma başa çıkma tarzından ziyade daha çok problem odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları görülmüştür.

Iwasaki (2003) tarafından Kanada’da okuyan 85 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada stresle başa çıkmanın yakın zamandaki sonuçları (kullanılan başa çıkmanın etkililiği, başa çıkma sonucunda algılanan doyum ve stresin azalmasının algılanması) ve stresle başa çıkmanın uzun dönemli sonuçlarında (fiziksel ve ruhsal hastalık belirtileri ve psikolojik iyi oluş) boş zamanın etkisi incelenmek istenmiştir. Yapılan alan çalışması ile üniversite öğrencilerinin günlük yaşamdaki stres yaratıcı faktörler ile hangi başa çıkma tarzlarını kullanarak baş ettikleri incelenmiştir. Araştırmada “Ruhsal Hastalık-Sağlıklılık Belirti Ölçeği”, “Fiziksel Hastalık-Sağlıklılık Belirti Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Stresli Durumlarla Başa Çıkma Ölçeği”, “Boş Zamanı Değerlendirme Başa Çıkmasına İnanış Ölçeği” ve son olarak da “Başa Çıkma Sonuçlarını Değerlendirme Ölçeği” öğrencilere uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda boş zamanını değerlendirme şeklindeki başa çıkma tarzının anlamlı olarak fiziksel ve ruhsal hastalık belirtilerini ve psikolojik iyi oluş halini yordadığı görülmüştür. Fiziksel ve ruhsal hastalık belirtileri ile boş zamanı değerlendirerek başa çıkma arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirerek başa çıkma tarzı arttıkça fiziksel ve ruhsal hastalık belirtilerinin azaldığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile boş zamanı değerlendirerek başa çıkma tarzının ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde boş zamanını değerlendirme şeklindeki başa çıkma tarzı arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı saptanmıştır. Genel olarak bakıldığında, elde edilen araştırma bulguları ile stresle nasıl başa çıkılacağı bilgisinin genişletilmesi için boş vaktin bu alanda insanlara yadsınamayacak ölçüde yardımcı olmasına daha fazla dikkat çekilmesi düşüncesini destekleyici kanıtlar saptanmıştır.

Heiman (2004) üç İsrail Enstitüsü’nden 115 erkek 146 kız olmak üzere 261 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada, başa çıkma tarzları, algılanan stres ve psikososyal kaynaklar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin yaşamları hakkındaki duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini değerlendirdikleri “Tutarlılığın Algılanması Ölçeği”, stres verici yaşam olayları ile başa çıkmaya yönelik “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, sosyal desteği ölçen “Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği”

kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki tutarlılık ile problem odaklı başa çıkma tarzı arasında pozitif; duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma tarzları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kendi yaşamlarına yönelik duygu, düşünce ve davranışları arasındaki tutarlılık arttıkça daha fazla problem odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları görülmüştür. Buna karşın öğrencilerin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki tutarlılık azaldıkça kaçınma ve duygu odaklı başa çıkma tarzını daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Heiman ve Kariv (2004) İsrail’de yaptıkları araştırmada, “dikkat bozukluğu” olan 139 üniversite öğrencisi ile “dikkat bozukluğu olmayan” 146 üniversite öğrencisini algılanan stres, sosyal destek kaynakları ve stres verici durumlardaki başa çıkma stratejileri açısından karşılaştırmışlardır. Öğrencilere “Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve “Stresli Durumlar İçin Başa Çıkma Ölçeği” uygulanmıştır. Öğrenme bozukluğu yaşamayan grup daha çok sosyal destek algıladıklarını rapor etmişler ve daha çok görev yönelimli, problem odaklı başa çıkma mekanizmalarını kullanmışlardır. Öğrenme bozukluğu yaşayan grup ise daha çok duygusal başa çıkma stratejilerini kullanmıştır.

Sideridis’in (2006) yaptığı araştırmada iki yönlü bir araştırma yapılmıştır. 53 üniversite öğrencisinden oluşan ilk çalışmada stres anındaki başa çıkma stratejileri ile duygulanım arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilere Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” ile Watson ve Clark tarafından geliştirilen “Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği” uygulanmıştır. Öğrencilerin iş görüşmesi öncesindeki başa çıkma stratejileri ve duygulanım düzeyi değerlendirilmiş; elde edilen sonuçlarda duygu odaklı başa çıkma tarzının problem odaklı başa çıkma tarzına kıyasla olumsuz duygulanım ile daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur. İkinci çalışmada ise 48 üniversite öğrencisi üzerinde stresin fizyolojik ve davranışsal belirtileri değişkeni de analize alınarak öğrencilerin sunum öncesi başa çıkma tarzları, duygulanımları ve stresin fiziksel ve davranışsal etkileri incelenmiştir. Sonuç olarak ne problem odaklı başa çıkmanın ne de duygu odaklı başa çıkma tarzının stres düzeyi ile ilişkili olduğu, ancak duygu odaklı

ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının etkileşim içerisinde olması durumunda stres düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Barker (2007) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin günlük yaşamda karşılaştıkları zorlukları “akademik zorluklar” ve “kişilerarası zorluklar” olmak üzere ikiye ayırmıştır. Birinci kategori öğrenci rolüne özgü iken ikinci kategorideki yaşanan kişiler arası zorluk daha geniş popülasyonu içermektedir. Araştırmanın hipotezinde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları bu iki zorluğun başa çıkma, benlik saygısı ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Başa çıkma tarzları problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma tarzı olmak üzere üç kategoriyi içermektedir. Yapılan analiz sonucunda kaçınma ve duygu odaklı başa çıkma tarzındaki birtakım davranışsal özelliklerin (yalan, duygusal boşalım, madde kullanımı, vb.) günlük yaşamdaki zorlukları daha da artırdığı gözlenmiştir. Problem odaklı başa çıkma tarzı ile akademik alanda yaşanan zorluk ile kişiler arası yaşanan zorlukların negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle akademik alanda ve kişiler arası ilişkilerde yaşanan zorluklar arttıkça problem odaklı başa çıkma tarzının azaldığı belirtilmiştir.

Prymachuk ve Richards (2007) tarafından 188 öğrenci üzerinde yapılan karşılaştırmalı alan araştırmasında, programa girişteki yüksek nitelikler, sosyal sınıf, yaş, eğitim ve cinsiyet gibi demografik ölçümler ile birlikte stresle başa çıkma ve öğrencilerdeki stresin temel kaynakları ölçülmüştür. Boylamsal regresyon analizi sonucunda kişilik özelliklerinin stres ile başa çıkmayı akademik başarıdan daha fazla yordadığı görülmüştür. Bunun yanında, öğrencilerin kişisel problemlerinin derecesi ve yoğunluğuna bağlı olarak gerek problem odaklı başa çıkmayı gerekse duygu odaklı başa çıkmayı kullandıkları görülmüştür.

İkinci olarak stresle başa çıkma tarzları ile kontrol odağı arasındaki ilişki incelendiğinde, bireyin, stresli durumu değiştirmek için bir şey yapıp yapılmayacağı hakkındaki düşüncesinin onun başa çıkma davranışını etkilediği belirtilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Aşağıda başa çıkma tarzları ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar sunulmuştur.

Roussı, Miller ve Shoda (2000) yaptıkları araştırmada, stres yaratıcı durumlar (genel, spesifik), stres yaratıcı durumların kontrol edilebilirliği ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu anlamda 109 üniversite öğrencisinden hem genel hem de spesifik stres durumları, stres ile nasıl baş ettikleri ve iki stres verici durumun (genel, spesifik) kontrol edilip edilememesine ilişkin bilgi sağlanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, stres verici durumun kontrol edilebilir olduğunu düşünen öğrencilerin daha çok problem odaklı başa çıkmayı kullandığı ve daha az stres yaşadıkları; buna karşın stres verici durumların kontrol edilemez olduğunu düşünen öğrencilerin stresle başa çıkma daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzını kullandığı ve daha fazla strese sahip oldukları bulunmuştur. Sonuç olarak bu ayırt edici yetenekler a) genel veya spesifik stres yaratan durumların kontrol edilebilir ya da edilemeyebilir şeklinde değerlendirildiği ve b) kontrol edilebilir stres verici durumlarda problem odaklı başa çıkma tarzının duygu odaklı başa çıkmaya göre daha fazla kullanıldığı, c) kontrol edilemeyen stres verici durumlarda ise duygu odaklı başa çıkma tarzının problem odaklı başa çıkma tarzına göre daha fazla kullanıldığı şeklinde ortaya konmuştur.

Bernardi (2003) tarafından stres ve kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada yapılan analiz sonucunda, dışsal kontrol odağı ile duygusal tükenmişlik ve algılanan yüksek stres arasında pozitif; içsel kontrol odağı ile algılanan düşük stres arasında da pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna bağlı olarak içsel kontrol odağına sahip kişilerin dışsal kontrol odağına sahip kişilere göre daha az stres yaşadıkları belirtilmiştir.

Weinstein ve Quigley (2006), yaşları 18-22 arasında değişen 64 üniversite öğrencisi üzerinde laboratuvar ortamında yaptıkları araştırmada içsel kontrol, diğerlerinin gücü ve şansa inanma kontrol odağı boyutlarının stres verici bir durum öncesi başa çıkma değerlendirmelerini (birincil ve ikincil değerlendirmeleri) ve görev sonrası ortaya çıkan stres belirtilerini ne derece yordadığını incelemişlerdir. Katılımcılar içsel kontrol, diğerlerinin gücü ve şans boyutlarını içeren Levenson'ın Çok Yönlü Kontrol Odağı Skalasını stres verici bir video oyunu öncesinde doldurup görev öncesi ve sonrası stres verici durum ile nasıl baş ettiklerini (örneğin, ölçülen birincil ve ikincil değerlendirme) ve

stres tepkisini (örneğin, kardiyovasküler ölçümler) değerlendirmişlerdir. Kardiyovasküler ölçümler, öğrencilere verilen görev öncesinde ve görev esnasında 4 dakika boyunca alınmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, içsel kontrol odağının hem görev sonrası stres tepkisini (kardiyovasküler ölçümler) hem de görev öncesi başa çıkma değerlendirmesini (birincil ve ikincil değerlendirme) iyi düzeyde yordadığı görülmüştür. İçsel kontrol odağı ile hem birincil değerlendirme hem de ikincil değerlendirme arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında, diğerlerinin gücü kontrol odağı faktörünün görev boyunca kalp değişimlerini yordadığı, fakat diğer kardiyovasküler sonuçları yordamadığı görülmüştür.

McLean, Strongman ve Neha (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sınavlarda yaşadıkları başarısızlıklarını neye bağladıklarını ve bunu takiben kullandıkları başa çıkma tarzları ile beklenen stres arasındaki ilişki ele alınmıştır. Öğrencilere “Stres Belirtileri Ölçeği”, sınavdaki başarısızlığın nedenini belirlemede kullanılan “Çok Boyutlu Nedensellik Ölçeği” ve son olarak da “Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” uygulanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, sınavdaki başarısızlığın nedenini kontrol edilebilir, kendi ellerinde olduğuna inanan bir anlamda içsel kontrol odağına sahip olan öğrencilerin “kendilerini suçlama” başa çıkma tarzını daha fazla kullandıkları görülmüştür. Buna ek olarak ortaya çıkan sonucun değişmeyeceğini düşünen dış kontrol odağına sahip öğrencilerin ise daha çok kaçınma başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca problem odaklı başa çıkma tarzı ile olayların kontrol edilebilirliği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kişisel kontrol arttıkça problem çözme yaklaşımının azaldığı görülmüştür. Olayların kontrol edilemeyeceğine ilişkin inanç ile sosyal destek arama tarzı arasında ise pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yaşanılan durumun kendi kontrolünde olmadığına ilişkin inanç arttıkça sosyal destek arama başa çıkma tarzının da arttığı ortaya çıkmıştır.

Stresle başa çıkma tarzları, ruh sağlığı açısından da koruyucu rol oynamaktadır. Stres verici durumlar ile baş etmede kullanılan bazı başa çıkma tarzları, bireyi stresli yaşam olaylarından uzak tutmakta, bazıları ise ruhsal bozukluklara karşı bireyin duyarlılığını arttırmaktadır (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007). Bu anlamda, yaşam olayları bireyin sorunlarla başa çıkma yetisini geliştirecek düzeyde gerçekleştiğinde benliğin güçlenmesine olanak sağlarken, aşırı şiddette ve başa çıkılamaz olduğunda ruhsal dengeyi sarsarak depresyon gibi ruhsal hastalıkların gelişmesine neden olabilmektedir (Ünal ve Özcan, 2000). Araştırma literatüründe geçtiğimiz otuz yıllık bir süre içerisinde de stresle başa çıkma ve depresyona ilişkin olarak çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (Cash, 1984; Kleinke, 1988; Felsten, 1998; Penlanda, Masten, Zelharta, Fourneta ve Callahan, 2000; Adams, 2004). Stresle başa çıkma tarzları ile depresyon arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların çoğunda problem odaklı başa çıkma tarzı ve sosyal destek arama tarzı ile depresif belirtiler arasında negatif; kaçınma başa çıkma tarzı ile de pozitif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Stres verici durumu çözmede problem çözme tarzı ve sosyal destek arama tarzı arttıkça depresif belirtilerin azaldığı; buna karşın olayla baş etmede kaçınma tarzı arttıkça depresif belirtilerin arttığı bulunmuştur. Stresle başa çıkmada bireylerin olayları anlamlandırması ve yönlendirmesi de stresi azaltmada ve çoğaltmada temel faktördür (Cüceloğlu, 1999). Beck (1976), depresyondaki bireylerin kendisi, geleceği ve çevresi hakkında birtakım olumsuz düşüncelerinin olduğunu ve bu olumsuz düşüncelerinin derecesinin diğer depresif belirtilerin şiddetine bağlı olduğunu belirtmektedir (akt; Aysan ve Bozkurt, 2004). Depresyonun bilişsel modellerinde akılcı olmayan inançlara sık rastlandığı ve yapılan birçok yordama çalışmasında akılcı olmayan inançların en güçlü yordayıcı olarak görüldüğü ortaya konmuştur (Cash, 1984; Wierzbicki ve Rexford, 1989; Hammen, 1992; Segal ve Dobson, 1992; Woody, Taylor, Mclean ve Koch, 1998; Miller, Wells ve Beevers, 2007; Otto ve diğ., 2007). Aşağıda verilen araştırmalarda da akılcı olmayan inançlar değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

Shill, Adams ve Ramanaiah (1982) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerine geçmişte çok sayıda stresli yaşantıları ve bunların olumlu ve olumsuz etki düzeyini gösteren Yaşam Deneyimleri Anketi, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Stres ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlara bakılarak iki grup yapılmıştır. Birincisi yüksek stresli depresyonlu veya stresle başa çıkmada zayıf olan grup, diğeri ise yüksek stresli depresyonsuz veya stresle başa çıkmada etkili olan grup olarak alınmıştır. Sonuçlar, stresle başa çıkmada zayıf olan grubun daha fazla akılcı olmayan inançları benimsediklerini ortaya koymuştur. Alt ölçeklerin analizlerinde daha çok engellenme tepkisi, aşırı kaygı ve problemten kaçınmayı benimsedikleri görülmüştür (akt: Yurtal, 1999).

Scheier, Weintraub ve Carver'in (1986) üniversite öğrencileri üzerinde iki çalışma şeklinde yürüttükleri araştırmada, iyimser ve kötümser olan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları başa çıkma stratejilerinin farklı olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, iyimserliğin problem odaklı ve sosyal destek arama başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişki olduğu, temel vurgunun stres verici olaylardaki olumlu bakış açısı olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan ise kötümserliğin yaşanan olayları inkar ya da uzaklaşma gibi kaçınma başa çıkma tarzı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Cramer ve Fong (1991) stres ile ilgili araştırmalarında, hoş olmayan durumlarda uygun olmayan duygusal strese akılcı inançlardan çok akılcı olmayan inançlar sebep olur hipotezini test etmiştir. Araştırmada öntest-sontest modeli uygulanmış ve üç deney düzeneği akılcı olmayan, akılcı ve nötr durum yaratılmıştır. Başlangıçtaki düzeyi belirlemek için deneklere akılcı olmayan inançlar, uygun olmayan duygular ve uygun duygular ölçekleri uygulanmıştır. Deneysel grupta bir partiye başkasının partneriyle gitme ve yalnız bırakılma ile ilgili ifadeler kullanılmıştır. Deneysel işlemten sonra elde edilen sonuçlar da uygun olmayan duyguların akılcı durumdan çok akılcı olmayan durumda daha fazla yaşandığı bulunmuştur (akt: Yurtal, 1999).

Epstein ve Katz (1992) tarafından 450 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin başa çıkma ölçüm araçlarından olan “Olumlu Düşünce Envanteri” ve “Dayanıklılık Envanteri” kullanılarak fiziksel ve ruhsal belirtileri ile kendilerinin ürettiği üzüntü verici düşünceler arasındaki ilişkiyi karşılaştırmak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik belirtileri ile kendilerinin ürettiği üzüntü verici düşüncelerinin Dayanıklılık Envanterinden ziyade Olumlu Düşünme Envanteri ile daha güçlü ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu anlamda, öğrencilerin stres belirtilerinin akılcı olmayan inançlar ile çok yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

Tomaka, Blascovich, Kelsey ve Lieten (1993) yaptığı araştırmada, stres verici olaylara ilişkin “yaşanılan olayı tehlike verici, kontrol edilemez olarak değerlendirme” ve “yaşanılan stres verici durumla mücadele etme, meydan okuma” şeklindeki iki bilişsel değerlendirmenin kişiler üzerindeki davranışsal, öznel ve fizyolojik etkilerini incelemek adına bir yordama çalışması yapmıştır. Araştırma, stres yaratıcı bir görevle baş etmede aktif başa çıkma (psikolojik aritmetik) ve pasif başa çıkma (kaza ile ilgili film) tarzını içeren üç laboratuvar çalışması şeklinde yürütülmüştür. Sonuçlar, stres verici olayı tehdit ve kontrol edilemez olarak değerlendirme ile göreve ilişkin stresin pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında, kalp ile ilgili değişimler stres verici olaya meydan okuma şeklindeki değerlendirme ile pozitif; yaşanılan stresi tehdit olarak değerlendirme ile de negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna karşın stres verici durumla aktif başa çıkma süresi boyunca da, olaya meydan okuma şeklindeki değerlendirme ile pozitif yönde, olayı kontrol edilemez, tehlike olarak değerlendirme ile de negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Boden ve Baumeister (1997), kaçınma başa çıkma tarzını kullanan kişilerin, hoşnut olmayan veya istenmeyen duygusal durumlarda kendilerine ilişkin mutlu anıları, hoş düşünceleri akıllarına getirerek o olumsuz durumlardan kaçınmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. 60 üniversite öğrencisi üzerinde de yaptıkları araştırmada da, bu savı test etmek istemişlerdir. İlk olarak 60 üniversite öğrencisini, 30 represör (hoş olmayan ve istenmeyen duygusal anlar da mutlu anılarını düşünerek, akıllarına getirerek yaşadığı olumsuz durumları bastıranlar) ve 30 represör olmayan (yaşadığı olumsuz durumu bastırmayan)

olmak üzere örneklem grubunu ikiye ayırmışlar ve iki aşamalı çalışma yürütmüşlerdir. Her iki grubu da aynı şekilde ilk olarak mutsuz bir film izletildikten sonra kendileriyle ilgili hatırladıkları gerçek bir hikaye yazmaları, daha sonra nötr bir film izletildikten sonra kendilerini anlatan bir hikaye yazmaları istenmiştir. İkinci çalışmada, katılımcılara mutsuz bir film izletilip ardından çevresel faktörlerle ilgili gerçek bir hikaye anlatmalarını, aynı şekilde nötr bir film izletildikten sonra da bir hikaye yazmaları istenmiştir. Yapılan her iki çalışmanın sonucunda da represör olan grubun mutsuz bir film izletildikten hemen sonra gerek kişisel özellikleriyle ilgili gerekse çevresel faktörlerle ilgili mutlu anılarını yazdıklarını, represör olmayan grupta ise bu durumun tam tersi bir durum olduğu görülmüştür.

Livneh'in (1999) öğrenciler ile yaptığı araştırmada, akılcı olmayan inançlar ile problem çözme tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerde olumsuz düşünceler azaldıkça stresle başa çıkmada problem çözme tarzını daha çok kullandıkları görülmüştür. Buna karşın kaçınma başa çıkma tarzı ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerde akılcı olmayan inançlar arttıkça stres verici durumlarla mücadelede kaçınma başa çıkma tarzının da arttığı saptanmıştır.

Sheehy ve Horan (2004) tarafından 158 üniversite birinci sınıf öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin, anksiyete, stres, akılcı olmayan inançlar ve akademik performansı üzerinde Stres Tedavi Programının (STP) etkisi incelenmiştir. Stres Tedavi Programı alan ve almayan şeklinde katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. Stres Tedavi Programı, çeşitli stresle başa çıkma stratejilerini içeren üç evreden oluşmuştur. Evreler, stres, stres yaratıcı faktörler, anksiyete ve anksiyeteye ilişkin belirtilere odaklanan eğitimsel evre ve etkili başa çıkma tarzlarının gösterildiği diğer iki evreyi içermektedir. Yapılan analiz sonucunda, STP alan grubun diğer gruba göre daha az anksiyete, stres ve olumsuz düşüncelerinin olduğu tespit edilmiştir.

Vranceanu, Gallo ve Bogart (2006) tarafından 104 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada düşmanlık, olumsuz düşünceler ve stresle başa çıkma tarzlarından biri olan sosyal destek arama tarzı arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan analiz sonucunda olumsuz düşünceler ile sosyal destek arama davranışı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; olumsuz düşünceler arttığında sosyal destek arama davranışının azaldığı saptanmıştır. Bunun yanında, düşmanlık ile olumsuz düşünceler arasında pozitif, düşmanlık ile sosyal destek arama davranışı arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Amutia ve Smith (2007) akılcı olmayan inançlar ölçeğinin faktör analizini 960 üniversite öğrencisi üzerinde yapmıştır. Öğrencilere akılcı olmayan inançları içeren 24 maddeden oluşan 4'lü likert formatında olan Smith İrrasyonel İnançlar Ölçeği (SİİÖ) uygulanmıştır. Öğrenciler ölçekde geçen iki hafta içerisinde karşılaştıkları stres verici bir durum karşısında olumsuz düşünceleri içeren maddelere ne kadar sahip olduklarını cevaplandırmışlardır. Yapılan faktör analizi sonucunda, Negatiflik, Bencillik, Mükemmeliyetçilik, Kaçınma Tarzı, Diğerlerini Suçlama ve Kendini Çevreden İzole Etme gibi faktörler saptanmıştır. Sonuç olarak akılcı olmayan inançlar ile ilişkili bulunan faktörlerden birinin de stresle başa çıkma tarzlarından biri olan kaçınma başa çıkma tarzının olduğu göze çarpmıştır.

Omura'nın (2007) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin dört farklı stres verici durumuna göre başa çıkma tarzları, kişisel özellikleri, sosyal çevre ve bilişsel değerlendirmeleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. 563 üniversite öğrencisine bu dört stres verici koşula ilişkin sorular sorulmuş ve sonuçlarda iki koşulun daha az kontrol edildiği (kendini hasta hissetme durumu, insan ilişkilerindeki huzursuzluklar) ve iki koşulun da (bir hedefi elde etme, sosyal değerlendirme) daha fazla kontrol edilebilir olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, kontrol edilemeyen olarak değerlendirilen birinci durumda (kendini hasta hissetme hali) kişinin yüksek derece nörotik eğilimli olduğu, korku duyduğu ancak kaçınma başa çıkma tarzından ziyade yaklaşma başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı görülmüştür. Kontrol edilemeyen ikinci durumda da (insan ilişkilerindeki huzursuzluklar) birinci durumda olduğu gibi kişinin yüksek derece nörotik eğilimli olduğu, korku duyduğu

ancak kaçınma başa çıkma tarzından ziyade yaklaşma başa çıkma tarzını kullandığı belirtilmiştir. Kontrol edilebilir üçüncü durumda (kişinin amaçlarını değerlendirmesi), kişinin kontrol edilemeyen durumlarda olduğu gibi yüksek derece nörotik eğilimli olduğu, korku duyduğu, ancak yüksek benlik saygısına sahip olup yaklaşma başa çıkma tarzını kullandığı ifade edilmiştir. Son olarak kontrol edilebilir olarak düşünülen dördüncü durumda (sosyal değerlendirme) kontrol edilebilir diğer durumda olduğu gibi kişinin yüksek derece nörotik eğilimli olduğu, korku duyduğu ancak yüksek benlik saygısına sahip olup yaklaşma başa çıkma tarzını kullandığı ortaya konmuştur.

Szentagotai ve Freeman (2007) tarafından yapılan araştırmada, stresi yordamada akılcı olmayan inançlar ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar, “Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Tutum ve Davranışlar Ölçeği”. “Beck Depresyon Envanteri” ve son olarak “Hamilton Depresyon Ölçeği”ni doldurmuşlardır. Elde edilen bulgular sonucunda hem akılcı olmayan inançların hem de otomatik düşüncelerin stresi iyi düzeyde yordadığı görülmüştür. Bunun yanında, akılcı olmayan inançlar ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve akılcı olmayan inançların stres üstündeki etkisinin kısmen otomatik düşüncelerle oluştuğu belirlenmiştir.

Sayırsız araştırmaya konu olan ve pek çok değişkenle ilişkisi incelenen denetim odağının, birlikte ele alındığı psikolojik değişkenlerden birisi de mantıkdışı inançlardır (Çivitçi, 2007). Bu anlamda, kontrol odağı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmaların da yapıldığı görülmüştür.

Cash (1984) tarafından 144 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, akılcı olmayan inançlar, depresyon ve kontrol odağı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Öğrenciler araştırma kapsamında “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, “ Kontrol Odağı Ölçeği” ve “ Beck Depresyon Envanteri” ölçeklerini doldurmuşlardır. Elde edilen bulgular sonucunda, akılcı olmayan inançlar ile dışsal kontrol odağı arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür. Olumsuz düşünceler arttıkça dışsal kontrol odağının da artış gösterdiği; buna karşın akılcı olmayan inançlar ile iyimserlik arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. İrrasyonel inançların en güçlü yordayıcısı depresyon değişkeni olarak görülmüştür.

Burger (1984) üniversite öğrencileri örnekleminde, dış kontrole ve özellikle de yaşamlarının şans tarafından kontrol edildiğine inanan deneklerin, sonraki altı ay içinde depresyon geçirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Hong Kong'da üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan bir araştırmada da (Chan, 1989), dışsallık ve depresif belirtiler arasında pozitif ilişki bulunmuştur (akt., Dağ, 1990).

Ozment ve Lester'in (2001) 70 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada iki farklı psikolojik boyut tanımlanmıştır: a) dışsal kontrol odağına karşın içsel kontrol odağı inancı, b) çaresizlik duygusuna karşın çaresiz olmama duygusudur. Burada çaresizlik-dışsal odak (ÇD) ile çaresizlik-içsel odak (Çİ) duygularından hangisinin depresyonu daha fazla yordadığı ele alınmıştır. Sonuçlar, ÇD'nin ve Çİ'nin olumsuz düşünce ve depresyon puanıyla ilişkili olduğu, ancak çaresizlik-içsel odak puanının, çaresizlik-dışsal odak puanına göre depresyon ve olumsuz düşünce ile daha düşük derecede ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Zimmermann ve arkadaşları (2006) tarafından 136 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, kontrol odağı, irrasyonel inançlar, dürtüsellik değişkenleri ile beyin bozukluğuna bağlı okuma bozukluğu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, beyin bozukluğuna bağlı okuma problemi ile dış kontrol odağı ve akılcı olmayan inançların pozitif yönde ilişkili olduğu; bu anlamda dışsal kontrol odağı ile olumsuz düşünceler arttığında okuma probleminin de artış gösterdiği; buna karşın okuma problemi ile içsel kontrol odağı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, dışsal kontrol odağı ile irrasyonel inançlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu, dışsal kontrol odağı artıkça akılcı olmayan inançların da artış gösterdiği bulunmuştur.

Kişinin kendisini, çevresini ve geleceğini algılamasıyla, kendisini nasıl duyumsadığı ve kendisine nasıl davrandığı arasında bir etkileşim bulunmaktadır (Karakaya ve diğ., 2007). Kişinin kendisini, dünyasını ve geleceğini yanlış algılaması, önyargılı biçimde olumsuz değerlendirmesi o kişinin kullanacağı başa çıkma tarzını da etkilemektedir. Bununla birlikte, algılanan kontrol de diğer durumsal etkenlerle karşılaştırıldığında stres ile başa çıkmanın güçlü bir yordayıcısıdır (Dağ, 1991). Bu anlamda, akılcı olmayan inançlar,

kontrol odağı ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki önemli görülmektedir. Diğer yandan, literatür incelendiğinde bu üç değişkenin birlikte ele alındığı ve aralarındaki ilişkinin araştırıldığı çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Parkers (1984) tarafından yapılan araştırmada, stres verici olaylar karşısında kontrol odağı, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre faktör analizi ile elde edilen “stresle başa çıkma tarzları toplam puanı” ve “kaçınma başa çıkma tarzı” ile kontrol odağı arasında anlamlı etkileşimler bulunmuştur. İçsel ve dışsal odağa sahip olan bireyler “değişebilir” olarak değerlendirdikleri durumlara verdikleri tepkiler açısından fark göstermişlerdir. İçsel odağa sahip bireylerin dışsal odağa sahip bireylerden daha fazla problem çözme tarzını kullandıkları; buna karşın dışsal odağa sahip bireylerin içsel odağa sahip bireylere göre daha fazla kaçınma tarzını kullandıkları saptanmıştır.

Sinha, Wilson ve Watson (2000) tarafından yapılan araştırma Hindistan’da 225, Kanada’da ise 380 üniversite öğrencisini kapsamıştır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, iyimserlik-kötümserlik ve kontrol odağı değişkenleri arasındaki ilişki kültürler arası çalışma ile ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda, stresle baş etmede Hindistan’daki üniversite öğrencilerinin Kanada’da okuyan öğrencilere göre daha fazla duygu odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları, düşük benlik algısına sahip oldukları, kötümser bakış açısının daha yoğun olduğu görülmüştür. Hindistan ve Kanada’da okuyan öğrencilerde benzer olarak “içsel kontrol” ve dış kontrol odağı boyutlarından biri olan “diğerlerinin gücüne inanma” alt boyutunun yüksek olduğu saptanmıştır.

Gianakos (2002) tarafından 208 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyetler arası rol ve sosyal çekiciliği içeren kişisel tutumlar ile kontrol odağının stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücü ele alınmıştır. Araştırmada demografik özellikleri içeren “Kişisel Bilgi Formu” (KBF), kendileri ile ilgili tutumları içeren “Bem Cinsiyetler Arası- Rol Ölçeği” (BCRÖ), “İçsellik, Diğerlerinin Gücü ve Şansa İnanma Ölçeği” (İDŞÖ) ve son olarak stresle başa çıkma tarzlarını içeren “Latack’ın Başa çıkma Ölçeği”

kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, içsel kontrolün problem çözme tarzını, kişisel tutumlarda olumlu düşünen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından problem çözme ve sosyal destek arama tarzlarını anlamlı derecede yordadığı; buna karşın diğerlerinin gücü ve şansa inanma değişkenlerinin de kaçınma başa çıkma tarzını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Özetle, stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili yurt dışında yapılmış olan araştırmaların birçoğunun üniversite düzeyindeki öğrenciler ile yürütüldüğü görülmektedir. Ayrıca konuyla ilgili yapılmış olan araştırmaların daha çok betimsel olduğu dikkati çekmektedir. Araştırmaların sonuçları incelendiğinde, depresyon (Cash, 1984; Kleinke, 1988; Felsten, 1998; Penlanda ve diğ., 2000; Adams, 2004), algılanan stres (Heiman, 2004; Heiman ve Kariv, 2004; Mclean, Strongman ve Neha, 2007) ve stres belirtisi (Epstein ve Katz, 1992; Amirkhan ve Greaves, 2003; Iwasaki, 2003; Sideridis, 2006; Winstein ve Quigley, 2006) gibi değişkenlerin stresle başa çıkma tarzları ile ilişkilendirilmede çok sık ele alındığı görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları incelendiğinde, çoğunlukla içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin problem çözme tarzını daha fazla benimsedikleri, buna karşın dışsal kontrol odağına sahip öğrencilerin ise kaçınma tarzını daha çok benimsedikleri ortaya çıkmaktadır. Ayrıca kontrol odağı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki değerlendirildiğinde elde edilen araştırmaların çoğunda içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin dışsal kontrol odağına sahip öğrencilere göre daha az olumsuz düşünceye sahip olduğu, bununla birlikte dışsal kontrol odağına sahip öğrencilerin ise daha fazla olumsuz düşünceye sahip olduğu görülmektedir. Ancak başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlar değişkenini birlikte ele alan araştırmaların azlığı dikkati çekmektedir.

2.1.6 Konu İle İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar

Üniversite yaşamı ve üniversitede öğrenci olmak, genelde ülkemizde veya diğer ülkelerde kaygı ve stres yaratan bir ortamın temelini oluşturmaktadır (Özgüven, 1992). Üniversite öğrencilerinin yeni ortama uyum sağlamaları, var olan stres yaratıcı faktörlerle etkili ve sağlıklı bir şekilde başa çıkmaları ile gerçekleşmektedir.

Burada, konu ile ilgili Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar; “üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları”, “stresle başa çıkma tarzları ile kontrol odağı”, “stresle başa çıkma tarzları ile akılcı olmayan inançlar”, “akılcı olmayan inançlar ile kontrol odağı” olmak üzere dört kısımda verilmektedir. İlk olarak aşağıda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını inceleyen çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

Özgüven (1988), üniversite öğrencilerine psikolojik sıkıntılarının hafifletilmesinde veya giderilmesinde ne tür yollara başvurdıkları sorulmuştur. Öğrencilerin verdikleri cevaplar, başa çıkma konusunda, "uyumlu" ve "uyumsuz" nitelikte ilginç yollar ortaya koymuştur. Öğrencilerin psikolojik sıkıntı ve sorunlarının hafifletilmesinde başvurdıkları yollar arasında, "kişi olarak kendim çözüm arıyorum" ve "arkadaşıma açılıyorum" en başta gelen yöntemler olarak belirtilmiştir. Bu cevapları, sırasıyla "aileyle konuşma", "oda arkadaşları ile paylaşma", "ağlayarak sakinleşme", "problemi sürüncemede bırakma", "akraba ve tanıdıklara gitmek", "konu ile ilgili uzmana başvurmak" cevapları bulunmaktadır (akt., Özgüven, 1992).

Aysan ve arkadaşları (2002) tarafından 172 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının stresle başa çıkma tarzları ve algılanan strese göre yordanması amaçlanmıştır. Üniversite öğrencilerine “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen araştırma bulguları sonucunda algılanan stresin yaşamdaki tatmin ile negatif ilişkili olduğu, algılanan stres yükseldikçe yaşamdaki tatminin azaldığı; buna karşın stresle başa çıkma tarzları ile yaşam tatmini arasında da pozitif yönde ilişki

olduğu görülmüştür. Var olan başa çıkma tarzlarının artması ile yaşam doyumunun da arttığı görülmüştür.

Odacı (2004) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 316 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, yalnızlık düzeyleri ise “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimlerinden olan; sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeyleri arasında negatif yönde, sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe buna paralel olarak sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin de yükseldiği, ancak sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeylerinin düştüğü bulunmuştur.

Odacı ve Kalkan (2004) tarafından yapılan araştırmada, çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Örneklem 2002-2003 öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi’nde okuyan ve stresle başa çıkma tekniklerini öğrenmek isteyen 28 gönüllü öğrenciden oluşturulmuştur. Öğrencilerden 14’ü kontrol grubu ve 14’ü de deney grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Araştırma deseni ön-test, son- test şeklinde düzenlenmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde t-testi ve kovaryans analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretimi programına katılan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin bu programa katılmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, genel olarak çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretiminin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından olan sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Keskin ve Orgun (2007) tarafından yapılan araştırmada, 184 üniversite öğrencisinde baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi ve sosyal fobi yaygınlığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Üniversite öğrencilerine “Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği”, “Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği” uygulanmış, bulgular istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin çoğunun anksiyete ile baş etmede problem çözme yöntemini ve sosyal destek arama girişimlerini kullandığı, fakat sosyal fobik durumlarla baş etmede ise kaçınma başa çıkma tarzını kullandıkları görülmüştür.

Demirüstü, Binboğa, Öner ve Özdamar (2009) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile genel sağlık durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama ile öğrencilerin genel sağlık durumları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bunun aksine genel sağlık durumu ile boyun eğici yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşım arasında da pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Stres ile başa çıkmada boyun eğici ve kendine güvensiz yaklaşım gösterenlerin genel sağlık durumlarının daha iyi olduğu ortaya konmuştur.

Yurt dışında olduğu gibi Türkiye’de de kişilerin, yaşadıkları olayların nedenlerini nelere atfettiklerini hem sosyal hem de çalışma hayatlarında önemli sonuçlar doğurmakta ve başa çıkma davranışlarını etkilemektedir (Basım ve Şeşen, 2006). Ülkemizde yapılan araştırmalarda da kontrol odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki ele alınmış ve ilgili araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Dağ (1990) tarafında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti göstermeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda stresle başa çıkma stratejilerinden “dürtü kontrolü ve planlı davranma”, “ istenmeyen düşüncelerin kontrolü” ve “ yardım arama” tarzları ile içsel kontrol arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak içsel ve dışsal kontrol odağına sahip öğrencilerin “ruh hali kontrolü (üzüntülü hissettiğinde hoş olayları, güzel şeyleri düşünmesi)” ve “ağrı kontrolü (ağrı duyma karşısında başka şeylerin düşünülmesi)” stratejileri açısından fark göstermedikleri görülmüştür.

Demir'in (1998) stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, her Stresle Başa Çıkma Stratejileri alt ölçeğinden alınan toplam puan ile dışsal denetim düzeyine ilişkin toplam puanlar arasında ilişki bulunmuştur. Problem çözme, sosyal destek arama alt ölçekleri ile dışsal denetim düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunurken; kendini suçlama ve kaçınma düzeyleri ile dışsal denetim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Çoruh (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen araştırma sonuçlarında, dıştan denetimlilerin “dine sığınma” ve “dış yardım arama” stratejilerini içten denetimlilere göre daha çok kullandığı, aynı zamanda içten denetimlilerin “aktif planlama” ve “bilişsel yeniden yapılandırma” stratejilerini de dıştan denetimlilere göre daha çok kullandıkları saptanmıştır (akt., Akalın, 2006).

Karadeniz'in (2005) yaptığı çalışmada, öğrencilerin kaygı düzeyleri, başa çıkma tarzları ve denetim odakları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sorunlarla baş etmede, en fazla “atılman davranış gösterme”, ikinci sırada da “sosyal destek arama” davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu anlamda, öğrencilerin daha çok problemlerinin üzerine giderek amaçları ve hedefleri doğrultusunda bir yol izledikleri, sorunlarının üstüne giderek baş etme davranışında bulundukları görülmüştür. Öğrencilerin, en düşük oranda da “dolaylı yolları kullanma” davranışını gösterdikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun dış denetim odaklı olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak araştırma sonuçlarına bakıldığında, problem çözme tarzı ile dış kontrol odağı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Çoban ve Hamamcı (2006) tarafından 344 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, farklı kontrol odağına sahip bireylerin kullandıkları karar verme stratejileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin genel olarak içsel kontrol odağına sahip olduğu ve çoğunlukla mantıklı karar verme stratejisini kullandıkları tespit edilmiştir. Araştırmada, ayrıca içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin, dışsal kontrol odağına sahip öğrencilerle

karşılaştırıldığında anlamlı şekilde daha fazla mantıklı karar verme stratejisini kullandıkları, daha az içtepisel karar verdikleri ve daha az kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir.

Göral, Kesimci ve Gençöz (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin stresli yaşamı kontrol edebilme rollerini ve stresle başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Öğrencilerden stres verici bir olayın detaylarını ve bu olayın stres derecesini puanlandırmaları sonrasında, bu olaya ilişkin Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen “Başa Çıkma Ölçeği” ve “Stresle İlişkili Gelişim Ölçeği”ni doldurmaları istenmiştir. Yaşam olayının kontrol edilebilir ve edilememesine göre öğrenciler iki gruba ayrılmıştır. Kontrol edilebilir yaşam olayları olarak akademik başarı anksiyetesi ve bir arkadaşla olan stres verici problem alınmıştır. Kontrol edilemeyen yaşam olayları olarak da trafik kazası ve ailedeki ciddi bir hastalık alınmıştır. Sonuçlar, duygu odaklı başa çıkma tarzı ile olayların kontrol edilememesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kontrol edilemeyen olaylar ile baş etmede öğrencilerin daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları saptanmıştır. Buna karşın kontrol edilebilir yaşam olayları ile başa çıkma da öğrencilerin daha çok problem odaklı başa çıkma tarzını kullandıkları belirlenmiştir.

Karayurt ve Dicle (2008) tarafından 262 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, kontrol odağı ile ruhsal iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerde dışsal kontrol odağı arttıkça ruhsal sağlık problemlerinin de arttığı, buna bağlı olarak da öğrencilerin stresle iyi bir şekilde başa çıkamadıkları görülmüştür. Bunun yanında, içsel kontrol odağı ile ruhsal anlamda olumlu sağlık belirtileri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçsel kontrol odağı arttıkça kişinin ruhsal açıdan kendini daha iyi hissettiği ve stresle iyi bir şekilde başa çıkabildiği görülmüştür.

Ülkemizde stresle başa çıkma tarzları ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların yurt dışına kıyasla yok denecek kadar az olduğu dikkat çekmektedir.

Aysan ve Bozkurt (2004) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma verileri, “Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği (SBSÖ)”, “Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)” ve “Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G)” ile araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Bulgular yaşam doyumu, başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Olumsuz otomatik düşünceler ile bir başa çıkma stratejisi olan “kaçınma” davranışı arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunurken; problem çözme ile negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Yurt dışında olduğu gibi Türkiye’de de akılcı olmayan inançlar ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar olduğu göze çarpmaktadır.

Dağ (1999) tarafından 350 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, kontrol odağı ve psikiyatrik belirtilerin akılcı olmayan inançları ne düzeyde yordadığı incelenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançlar değişkeninin en iyi yordayıcısının kontrol odağı değişkeni olduğu ve bunu psikiyatrik belirtiler değişkeninin izlediği saptanmıştır. Kontrol odağı toplam puanı ve “şansa inanma”, “çabalamanın anlamsızlığı” ve “kadercilik” alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrenciler de şansa inanma, çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi ve kadercilik odağı arttıkça akılcı olmayan inançların da arttığı saptanmıştır.

Çivitci (2007) tarafından 348 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin farklı denetim odağı boyutlarında (aile ilişkileri, başarı, akran ilişkileri, batıl inanç ve kader) içten ya da dıştan denetimli oluşlarına göre akılcı olmayan inançlarındaki (başarı talebi, saygı talebi ve rahatlık talebi) değişim incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında, denetim odağı boyutlarında içten ya da dıştan denetimliliğin akılcı olmayan inançlar üzerinde bir farklılık oluşturmadığı; ancak öğrencilerin akılcı olmayan inançlar düzeylerinin içten ya da dıştan denetimli oluşlarına göre değiştiği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kendilerine şans ya da uğur getiren nesnelerin olduğuna inanan

dıştan denetimli öğrenciler çok fazla çaba harcamadan kendileri dışındaki "hazır bir nesnenin" sorunlarını çözmesini ya da yaşamlarını kolaylaştırmasını beklemektedir. Aynı zamanda dıştan denetimli olan öğrencilerin aile içinde kendi güçlerine, yeterliklerine daha az güvendikleri ve sorumluluk almaktan kaçındıkları ifade edilmektedir. Bu anlamda dış kontrol odağına sahip olan öğrencilerin "yaşadığım koşullar, ortam mutlaka rahat ve sorunsuz olmalı" biçimindeki rahatlık talebini yansıtan mantıkdışı inançlara da daha çok sahip oldukları tespit edilmiştir.

Özetle, yurt dışında yapılmış araştırmalara kıyasla ülkemizde stresle başa çıkma tarzları ile ilgili yapılan araştırmaların daha az olduğu dikkat çekmekle birlikte, özellikle son yıllarda kontrol odağı ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların yurt dışına kıyasla daha da arttığı gözlenmiştir. Ancak stresle başa çıkma, kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlar olmak üzere bu üç değişkeni birlikte ele alan araştırmaların yurt dışında olduğu gibi Türkiye’de de yok denecek kadar az olduğu dikkat çekmektedir. Yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde, yurt dışında yapılan araştırmalarda görüldüğü gibi çoğu araştırmada dışsal kontrol odağı ile kaçınma başa çıkma tarzının, içsel kontrol odağı ile de problem çözme tarzının ilişkili olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiye bakıldığında da akılcı olmayan inançlar ile bir başa çıkma stratejisi olan “kaçınma” davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; problem çözme ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle akılcı olmayan inançlar arttığında kaçınma başa çıkma tarzının arttığı, problem çözme tarzının ise azaldığı bulunmuştur.

BÖLÜM III

3.1 YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1.1 Araştırma Modeli

Araştırmada, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir. Tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelleri de, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişki aramalarındaki betimlemeler (özelliklerin değerlerini belirleme işi) var olanın belli standartlara uyan ölçülerini bulmaya çalışmaktan çok birey, nesne vb. durumlar arası ayrımların belirlenebilmesi amacına dönüktür. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler, gerçek bir neden- sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 1994).

3.1.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2007- 2008 öğretim yılı bahar yarıyılında Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölüm ve lisans programlarına devam etmekte olan 882 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem oluşturulurken önce oranlı eleman örnekleme sonra seçkisiz (random) örnekleme türlerinden yararlanılmıştır. İlk olarak farklı bölüm/programlara devam eden kız ve erkek öğrenci sayılarının her sınıfa göre ayrı ayrı belirlendiği toplam öğrenci sayısını gösteren listeler elde edilmiştir. Sonra Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri, bölüm/ program ve sınıflar dikkate alınarak alt evrenlere ayrılmıştır. Daha sonra sınıf ve bölümlerin dikkate alınarak ayrıldığı alt evrenlerin her birinden evrendeki temsil gücüne göre %50 oranında eleman örnekleme yapılarak araştırmaya alınacak öğrenci sayısı belirlenmiştir. Bu şekilde, elde edilen örneklemin, evreni tüm alt dilimleri ile temsil etmesinin güvence altına alınmış olması amaçlanmıştır. Daha sonraki aşamada da oranlı eleman örnekleme ile belirlenen sayı dikkate alınarak seçkisiz (random) olarak o sırada sınıflarda bulunan kız ve erkek öğrencilere uygulama yapılmıştır. Araştırma çerçevesinde toplam 400 öğrenciye ulaşılmıştır. Veri toplama araçlarında eksik bırakılan, hatalı doldurulan anketler araştırma kapsamına alınmamıştır. Sonuç olarak araştırmanın örneklemini 232'si kız ve 148'i erkek olmak üzere toplam 380 Eğitim Fakültesi öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini oluşturan bölüm/programlar, öğrencilerin cinsiyetleri ve sınıflarına göre sayısal dağılımı Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo. 3.1: Araştırmanın Örneklemine Oluşturan Bölüm/Programlar, Öğrencilerin Cinsiyetleri ve Sınıflarına Göre Sayısal Dağılım

Bölüm/Programlar	1. SINIF			2. SINIF			3. SINIF			4.SINIF			TOPLAM	
	Cinsiyet			Cinsiyet			Cinsiyet			Cinsiyet				
	Kız	Erk.	Topl.	Kız	Erk.	Topl.	Kız	Erk.	Topl.	Kız	Erk.	Topl.		%
Bilgisayar Öğretim Teknolojileri Eğitimi	9	21	30	11	18	29	14	21	35	20	18	38	132	35
Okulöncesi Öğretmenliği	20	5	25	14	3	17	18	0	18	13	0	13	73	19
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	13	7	20	11	8	19	16	7	23	17	8	25	87	23
Sınıf Öğretmenliği	12	6	18	13	8	21	18	10	28	13	8	21	88	23
Toplam	54	39	93	49	37	86	66	38	104	63	34	97	380	100

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu Bilgisayar Öğretim Teknolojileri Eğitimi (BÖTE) Bölümü 1., 2., 3. ve 4. sınıflarından 54 kız, 78 erkek; Okulöncesi Öğretmenliği (OÖ) Programı 1., 2., 3. ve 4. sınıflarından 65 kız, 8 erkek; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) Programı 1., 2., 3. ve 4. sınıflarından 57 kız, 30 erkek ve son olarak Sınıf Öğretmenliği (SÖ) Programı 1., 2., 3. ve 4. sınıflarından 56 kız, 32 erkek olmak üzere toplam 380 öğrenci oluşturmuştur.

3.1.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SBSÖ)”, akılcı olmayan inançlarını belirlemek için “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ)” ve kontrol odağını belirlemek için “Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın örneklemini betimlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu (KBF)” kullanılmıştır.

3.1.3.1 Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SBSÖ)

Amirkhan tarafından (1990) geliştirilen ölçek, Aysan (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Amirkhan (1990) bu ölçeği, bireylerde oluşan problemleri en aza indirgeyip stresle başa çıkmada bireylerin ortak noktada birleştikleri stratejileri saptamak amacıyla geliştirmiştir. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (SBSÖ); “Problem Çözme”, “Sosyal Destek Arama” ve “Kaçınma” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyutta 11 maddenin yer aldığı SBSÖ, toplam 33 maddeyi içermektedir. SBSÖ’nün alt boyutlarını, stres yaşantılarında kullanılan bilişsel süreç ve davranış biçimlerini içeren başa çıkma stratejileri ile ilgili maddeler oluşturmaktadır (Aysan,1994). Her madde 1-3 arasındaki değerlerle (hiç, biraz, çok) maddenin kullanım sıklığına göre yanıtlanmaktadır. Ölçek puanlanırken, “hiç” seçeneğine 1, “biraz” seçeneğine 2 puan verilirken, “çok” seçeneğine 3 puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 99’dur. Alt boyut toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir (Amirkhan, 1994).

Orijinal ölçeğin güvenirliği 92 kişiden oluşan örneklem üzerinde sınanmış ve alt boyutların iç tutarlılığının yüksek olduğu belirlenmiştir. Cronbach alfa katsayısı “Problem Çözme” için .89, “Sosyal Destek Arama” için .93 ve “Kaçınma” için .84 bulunmuştur (Amirkhan,1990). Ölçeğin test- tekrar-test güvenirlik katsayılarına bakıldığında, pearson katsayıları problem çözme için .83 -.77, sosyal destek arama alt boyutu için .80 -.86 ve son

olarak kaçınma alt boyutu için .82 -.79'dur. Ortalama .82-.81 arasındaki katsayılar yüksek düzeyde güvenirliğe işaret etmektedir (Amirkhan, 1990).

Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin geçerlik çalışması üniversite öğrencileri ve geniş bir halk kesiminden oluşan örneklem (n= 280) üzerinde yapılarak yapı geçerliği şeklinde sınanmıştır. Ölçeğin madde seçiminde büyük ölçüde yararlanılan Başa çıkma Yolları Kontrol Listesi'nin (Ways of Coping Checklist [WCC]) alt ölçekleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde Kaçınma, Problem Çözme ve Sosyal Destek Arama alt boyutları arasında ($p<.01$) düzeyinde ilişki olduğu belirlenmiştir (Amirkhan, 1990).

Aysan (1994), ölçeğin geçerliğini Türk üniversite öğrencileri üzerinde araştırmıştır. SBSÖ'nün geçerliliği "yapı geçerliği" ve "benzer ölçekler geçerliği" yöntemlerinin kullanımı ile sınanmıştır. Yapı geçerliğini belirlemek için "İç- Dış Kontrol", "İnanç", "Beck Depresyon Envanteri" ve "Durumluk-Sürekli Kaygı" envanterleri kriter ölçekler olarak kullanılmıştır. SBSÖ'nün alt boyutlarının söz konusu ölçeklerle Pearson Momentler Korelasyonel tekniği ile ilişkileri hesaplanmıştır. Alt boyutlar ile kriter ölçekleri arasında bazı anlamlı ilişkiler bulunmuştur. "Problem Çözme" dıştan gelen kontrolle negatif yönde ilişkili iken (-.284), "Sosyal Destek Arama" yüksek depresyon puanı (-.144) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. "Kaçınma" alt boyutu ise artan kaygı (sürekli) düzeyi (.257) ve yüksek depresyon puanı ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerliği için Türk ve Amerikan örneklemelerin alt ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları ve standart sapmaları karşılaştırılmıştır. 298 Türk öğrencinin SBSÖ alt boyutları puan ortalamaları "Problem Çözme" için 27.125, "Sosyal Destek Arama" için 23.887 ve "Kaçınma" için ise 20.412 olarak belirlenmiştir. Elde edilen puan ortalamaları ile orijinal ölçekten elde edilen puan ortalamalarının birbirine oldukça yakın olduğu bulunmuştur (Aysan,1994).

Aysan (1994) puan değişmezliğini incelemek amacıyla SBSÖ'yü üç hafta ara ile iki kez üniversite örneklemini üzerinde uygulamıştır. Her iki uygulamadan alınan puanlar arasındaki ilişki Pearson-Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır. Alt boyutlar için bulunan Cronbach alfa katsayıları .81 ve .83 arasında değişmektedir. Alt

boyutların test-tekrar-test korelasyon katsayıları ise .77 ve .85 arasında değişmektedir. Elde edilen bulguların, orijinal ölçek ile yapılan çalışmadan elde edilen bulgularla oldukça tutarlı olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma kapsamında da ölçeğin güvenirliği 380 öğrenciden oluşan örneklem üzerinde sınanmış ve stresle başa çıkma tarzları toplam puanın ve alt boyutların iç tutarlılığının yüksek olduğu belirlenmiştir. Cronbach alfa katsayıları sırasıyla; “Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puan” için .79, “Stresle Başa Çıkma Tarzları-Problem Çözme Alt Boyutu” için .81; “Stresle Başa Çıkma Tarzları- Sosyal Destek Arama Alt Boyutu” için .88 ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları- Kaçınma Alt Boyutu” için .70 olarak bulunmuştur.

3.1.3.2 Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ)

Dağ tarafından (2002) geliştirilen ölçeğin, Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği’nden (RİDKOÖ) daha kapsamlı ve Likert formatında yeni bir kontrol odağı ölçeği olması amaçlanmıştır.

Ölçek 47 maddeden oluşmakta ve üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmaktadır. Her madde 1- 5 arasındaki değerlerle (tamamen uygun, oldukça uygun, uygun, pek uygun değil, hiç uygun değil) yanıtlanmaktadır ve puanlanırken, “Tamamen Uygun” seçeneğine 5, “Oldukça Uygun” seçeneğine 4, “Uygun” seçeneğine 3, “Pek Uygun Değil” seçeneğine 2 puan verilirken, “Hiç Uygun Değil” seçeneğine 1 puan verilmektedir. Ölçek “kişisel kontrol” ve dış kontrolü içeren “şansa inanma”, “çabalamanın anlamsızlığı”, “kadercilik” ve “adil olmayan dünya inancı” olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 25 maddesi düz, 22 maddesi de ters yönlü puanlanmaktadır. Kontrol odağı ölçeği toplam puanının ve alt boyutlarından alınan puanların yüksek oluşu, o alt ölçeğin daha çok kullanıldığını göstermektedir (Dağ, 2002).

Dağ (2002) tarafından geliştirilen ölçeğin güvenirliği iki çalışma yoluyla yapılmıştır. Yapılan iki çalışma sonucunda, maddelerin madde bırakma tekniğiyle toplam puanla en az .20, ortalama olarak da .45 korelasyon gösterdikleri görülmüştür. Tüm ölçek olarak değerlendirildiğinde de, ilk çalışmada alınan 80 maddelik madde havuzunun .88 olan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının, 47 madde olarak ikinci uygulamadaki ulaştığı değer .92 olmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı ise benzeri araçlarda ulaşılabilen değerlere yakın bir noktada .88 olarak tespit edilmiştir.

Kontrol Odağı Ölçeği'nin (KOÖ) geçerliğine ilişkin olarak bir dizi inceleme yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğine bir gösterge olması için faktör yapısı incelenmiştir. Buna göre ölçeğin 47 maddesinin en az .30 ağırlıkla (yalnızca 2. faktöre son sırada yüklenen 12. madde .285 ile) bir faktöre yüklendiği görülmüştür. Faktör analizi tekniğinin gereği olarak “genel kontrol inancı” ya da “kişisel kontrol” şeklinde adlandırabilecek ve 18 maddeden yüklenme alan büyük ilk faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktör döndürme sonrasında toplam ölçek varyansının % 12.62'sini açıklamaktadır ve alt ölçek gibi işlem gördüğünde .87'lik bir iç tutarlılık göstermektedir. İzleyen dört faktör ise içeriklerine dayalı olarak sırasıyla şu şekilde adlandırılmıştır: İkinci faktör: “şansa inanma” (11 madde, % 8.56; $\alpha = .79$); Üçüncü faktör: “çabalamanın anlamsızlığı” (10 madde, % 7.7; $\alpha = .76$); Dördüncü faktör: “kadercilik” (3 madde, %6.03; $\alpha = .74$); Beşinci faktör, “adil olmayan dünya inancı” (5 madde, % 5.2; $\alpha = .61$). Ancak genel olarak hangi davranış alanıyla ilgili olursa olsun iç kontrol inancını ifade eden maddeler ağırlıklı olarak “kişisel kontrol” olarak adlandırılan en büyük (ilk) faktörde toplanırken, dış kontrol inancını ifade eden maddeler anlamlı bütünleşmeler göstererek diğer dört faktöre dağılmışlardır (Dağ, 2002).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirliği 380 öğrenciden oluşan örneklem üzerinde sınanmış ve kontrol odağı toplam ve alt boyutlarının iç tutarlılığının yüksek olduğu belirlenmiştir. Cronbach alfa katsayıları sırasıyla; “Kontrol Odağı Toplam Puan” için .87, “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol Alt Boyutu” için .88; “Kontrol Odağı-Şansa İnanma Alt Boyutu” için .72, “Kontrol Odağı-Çabalamanın

Anlamsızlığı Alt Boyutu” için .80, “Kontrol Odağı- Kadercilik Alt Boyutu” için .72 ve “Kontrol Odağı-Adil Olmayan Dünya İnancı Alt Boyutu” için .65 olarak bulunmuştur.

3.1.3.3 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ)

Bilişsel çarpıtmalar sonucu oluşan yanlış inançları ölçen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği A. Sibel Türküm tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 28 maddeden oluşmakta, üniversite öğrencileri ve yetişkinlere uygulanmaktadır. Türküm (2003), AOİÖ’nün maddelerini oluştururken, Ellis’in ve Beck’in modellerinden, fonksiyonel olmayan inanç örüntüleriyle ilgili ölçeklerle yapılan araştırma verilerinden yararlanmış, bunun yanı sıra kültürel etmenleri de dikkate almıştır. Ölçeği oluşturacak bu maddeler üniversite öğrencileri üzerinde sınanmıştır. Her madde 1- 5 arasındaki değerlerle (tamamen uygun, oldukça uygun, kararsızım, biraz uygun, hiç uygun değil) yanıtlanmaktadır. Ölçek puanlanırken “Tamamen Uygun” seçeneğine 5, “Oldukça Uygun” seçeneğine 4, “Kararsızım” seçeneğine 3, “Biraz Uygun” seçeneğine 2 puan verilirken, “Hiç Uygun Değil” seçeneğine 1 puan verilmektedir. Örneklemdaki bireylerden ölçekteki her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyarak kendilerini en iyi tanımladıklarını düşündükleri dereceyi işaretlemeleri istenmiştir. Ölçekten yüksek puan almak akılcı olmayan inançların arttığına işaret etmektedir. (akt., Öner, 2006).

Ölçeğin güvenirliğine bakıldığında, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .84; madde toplam puan değerleri .24 ile .53 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği için on beş gün arayla yapılan iki uygulamadan alınan puanlar arasındaki ilişki Pearson-Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar-test Pearson korelasyonu .93 olarak belirlenmiştir (akt., Öner, 2006).

Ölçeğin geçerliğine bakıldığında; AOİÖ’nin geçerliği “benzer ölçekler geçerliği”, “yapı geçerliği” ve “eş zaman geçerliği” yöntemlerinin kullanımı ile sınanmıştır. Yapı geçerliği ile temel bileşenler ve varimax rotasyonu ile yapılan faktör analizinde maddelerin faktör yükünün .33 ile .81 arasında değiştiği, toplam varyansın %50’sini açıkladığı

belirlenmiştir. Ayırt edici geçerliği için, depresif öğrencilerle normallerin ölçek puanları t testi ile karşılaştırıldığında 2.03 ($p < .05$) depresiflerin yoğun bilişsel çarpıtma üretimi eğiliminde olduğu görülmüştür. Eş zaman geçerliğinde ise ölçeğin sınav kaygısı envanteriyle korelasyonu .49 ($p < .001$), Beck Depresyon Envanteriyle korelasyonu .28 ($p < .001$) olarak bulunmuştur (akt., Öner, 2006).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma kapsamında da AOİÖ'nün güvenilirliği 380 öğrenciden oluşan örneklem üzerinde sınanmış ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .81 olarak bulunarak iç tutarlılığının yüksek olduğu belirlenmiştir.

3.1.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Diğer veri toplama aracı olan Kişisel Bilgi Formu, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bölüm/program, cinsiyet ve sınıf bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır.

3.1.4 Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2007- 2008 öğretim yılı Mart ayında yaklaşık üç haftalık bir süre içerisinde toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanması aşamasında, ilk olarak ölçeklerin uygulanması için izin almak amacıyla ilgili öğretim elemanları ile görüşülmüş, araştırmanın amacı anlatılmış ve uygulama için gerekli izinler alınarak uygulama yapılabilecek uygun gün ve saatler belirlenmiştir. Uygulamaya geçmeden önce araştırmacı, öğrencilere kendisini tanıtarak araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının nasıl cevaplandırılacağı konularında gerekli açıklamaları yapmış ve öğrencilerin uygulama ile ilgili sorularını cevaplandırmıştır. Ayrıca öğrencilerin cevaplarının gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağını belirterek öğrencilerden içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir. “Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği”, “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, “Kontrol Odağı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nun uygulanması; ölçekler, kişisel bilgi formu ve araştırma hakkında bilgi

verilmesi de dahil olmak üzere tek oturum olarak yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Uygulama sırasında herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır. Bu araştırma sürecinde toplam 400 Eğitim Fakültesi öğrencisine tüm veri toplama araçları uygulanmıştır.

3.1.5 Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra Kişisel Bilgi Formu ve uygulanan ölçeklere ait cevap kağıtlarının genel kontrolleri yapılarak eksik ya da birden fazla seçenek işaretlenmiş olan ve geçersiz bulunan cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for Social Science) 15.0 ile çözümlenmiştir.

Araştırmada kontrol odağı ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenleri olarak ele alınan bağımsız değişkenlerin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla “aşamalı çoklu regresyon” (stepwise multiple regression) analiz yöntemi kullanılmıştır.

Regresyon, değişkenlerden birini ya da bu değişkenin kategorilerini önceden saptanan düzeylerde sabit tutarak öteki değişkenin bu düzeylere göre gösterdiği değişimle ilgilenmek istatistikte regresyon problemi olarak bilinmektedir. Diğer bir deyişle regresyon, bilinenler yardımıyla bilinmeyeni kestirme ya da yordama işleminde kullanılan bir tekniğin adıdır. Regresyon ve yordama kavramları arasında yakın bir ilişki vardır. Yordama, istatistiksel teknikler yardımıyla bilinenlerden yararlanarak bilinmeyen durumlar hakkında öngöründe bulunma işlemi; regresyon ise yordama işleminde kullanılan bir istatistiksel tekniğin ya da yöntemin adıdır (Arıcı, 2001).

Çoklu regresyon analizi, bir ölçüt değişkenle iki ya da daha çok kestirici değişken kombinasyonu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyonel bir istatistiki tekniktir. Çoklu regresyon analizi tekniğinin amacı bazı ya da tüm kestirici değişkenlerdeki ölçümlerin, her ölçüt (bağımlı) değişkendeki ölçümleri kestirmek üzere kullanılmasıdır (Balcı, 2006).

Çoklu regresyon analizinde ilk adım genelde en iyi kestirici (bağımsız) ile ölçüt (bağımlı) değişken arasındaki ilişkinin hesaplanmasıdır. Bu hesaplama çoklu korelasyon katsayısı (R) elde edilir. Çoklu regresyona giren ilk kestirici değişken, en iyi kestiricidir. İlk en iyi kestirici değişkeni regresyon analizine girdikten sonra, ikinci en iyi kestirici değişken alınır. İkinci iyi kestiricinin en temel niteliği ise birinci kestirici ile olabildiğince az ilişkili olmasıdır. Aksi halde yüksek bir ilişki içinde olursa birinci kestirici ile ölçüt değişkenindeki aynı varyansı kestirir, aynı faktörü ölçer. Çoklu regresyon analizine giren üçüncü kestiriciyi de ilk iki kestirici tarafından yapılan kestirimi yükseltip yükseltmemeye tayin eder (Balcı, 2006).

Bu araştırmada da, stresle başa çıkma tarzlarına önemli katkı getiren değişkenlerin işleme alınabilmesi için bu yöntem kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4.1. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları puanlarına uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Aşamalı çoklu regresyon analizi “Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanı” ve “Problem Çözme”, “Sosyal Destek Arama” ve “Kaçınma” alt boyutları için ayrı ayrı uygulanmıştır. Bağımsız değişkenler olarak hem Kontrol Odağı Ölçeği ile ölçülen öğrencilerin kontrol odağı ve iç kontrol inancını ifade eden “Kişisel Kontrol”, dış kontrol inancını ifade eden “Şansa İnanma”, “Çabalamanın Anlamsızlığı”, “Kadercilik”, “Adil Olmayan Dünya İnancı” alt boyutları hem de Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile ölçülen öğrencilerin akılcı olmayan inançları analize girmiştir.

4.1.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu kısımda, stresle başa çıkma tarzları toplam puanının yordanmasına ilişkin bulgular verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ile kontrol odağı ve alt boyutları için genel stresle başa çıkma tarzlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.1 ve Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.1 ve Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada “Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanına” ilişkin çoklu regresyon analizi sonucu iki aşamada tamamlanmıştır. “Akılcı Olmayan İnançlar” ile Kontrol odağı alt boyutlarından “Şansa İnanma” değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Tablo 4.1: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu	R ²	R ²	F	sd1	sd2	F
N=380	R		Değişimi	Değişimi			Değişimi P
AOİ	.324	.105	.105	44.441	1	378	.000
KO-Şİ	.341	.116	.011	4.824	1	377	.029

Not. AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-Şİ=Kontrol Odağı/ Şansa İnanma Alt Boyutu

Birinci aşamada, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanın” en iyi yordayıcısı ya da stresle başa çıkma tarzları puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın % 10.5’ini açıklamıştır. “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni ile “Stresle Başa Çıkma Tarzları (Toplam Puanı)” arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($R = .324$, $R^2 = .105$, $F(1,378) = 44.441$, $p < .05$).

İkinci aşamada, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkenine ek olarak analize “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkeni sokulmuştur. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 1.1 olup iki değişken birlikte stresle başa çıkma tarzları puanlarındaki toplam varyansı %11.6’ ya yükseltmiştir. “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkeni ile “Stresle Başa Çıkma Tarzları (Toplam Puanı)” arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R = .341$, $R^2 = .116$, $F(1,377) = 4.824$, $p < .05$).

Tablo 4.2: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std Hata	Beta	T	P
(Sabit)	51.892	3.303		15.712	.000
AOİ	.239	.036	.324	6.666	.000
(Sabit)	48.925	3.553		13.770	.000
AOİ	.221	.037	.300	6.038	.000
KO-Şİ	.149	.068	.109	2.196	.029

Not. AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-Şİ=Kontrol Odağı/Şansa İnanma Alt Boyutu

Özetle, “Akılcı Olmayan İnançlar” ile “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları puanlarındaki toplam varyansın %11.6’sını açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen “Akılcı Olmayan İnançlar” ile “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI TOPLAM PUAN: $51.892 + 0.221$
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR $+ 0.149$ **KONTROL ODAĞI- ŞANSA İNANMA**

Regresyon eşitliği incelendiğinde, “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkeni sabit tutulduğunda, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkenindeki 1 puanlık artış, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanında” ortalama 0.221 puan artışına yol açmaktadır.

Benzer şekilde, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni sabit tutulduğunda “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkenindeki 1 puanlık artış, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanında” ortalama 0.149 puan artışa yol açmaktadır.

Araştırmada “Kontrol Odağı Toplam Puan” ve alt boyutları olan “Kişisel Kontrol”, “Çabalamanın Anlamsızlığı”, “Kadercilik” ve “Adil Olmayan Dünya İnancı” değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

4.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Çözme Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, stresle başa çıkma tarzları problem çözme alt boyutu puanlarının yordanmasına ilişkin bulgular verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ile kontrol odağı ve alt boyutları için stresle başa çıkma tarzları problem çözme alt boyutunun yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3 ve Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.3 ve Tablo 4.4’de görüldüğü gibi, çalışmada stresle başa çıkma tarzları “Problem Çözme” alt boyut puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucu üç aşamada tamamlanmıştır. “Akılcı olmayan inançlar” ile Kontrol odağı alt boyutlarından “Kişisel Kontrol” ve “Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Tablo 4.3: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları-Problem Çözme Alt Boyutu Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu	R ²	R ²	F	sd1	sd2	F
N=380	R		Değişimi	Değişimi			Değişimi P
KO-KK	.212	.045	.045	17.853	1	378	.000
AOİ	.251	.063	.018	7.285	1	377	.007
KO-ÇA	.286	.082	.019	7.601	1	376	.006

Not. KO-KK= Kontrol Odağı/ Kişisel Kontrol Alt Boyutu; AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-ÇA=Kontrol Odağı/ Çabalamanın Anlamsızlığı Alt Boyutu

Birinci aşamada, stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanlarının en iyi yordayıcısı ya da stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın % 4.5’ini açıklamıştır. “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol” değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” (puanları) arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($R=.212$, $R^2 = .045$, $F(1,378) = 17.853$, $p < .05$).

İkinci aşamada, “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol” değişkenine ek olarak analize “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni sokulmuştur. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 1.8 olup iki değişken birlikte stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanlarındaki toplam varyansı % 6.3’e yükseltmiştir. “Akılcı Olmayan İnançlar değişkeni” ile stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.251$, $R^2=.063$, $F(1,377) = 7.285$, $p < .05$).

Tablo 4.4: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları-Problem Çözme Alt Boyutu Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std Hata	Beta	T	P
(Sabit)	30.906	.932		33.147	.000
KO-KK	-.081	.019	-.212	-4.225	.000
(Sabit)	25.785	2.111		12.217	.000
KO-KK	-.071	.019	-.187	-3.677	.000
AOİ	.051	.019	.137	2.699	.007
(Sabit)	26.442	2.106		12.556	.000
KO-KK	-.065	.019	-.171	-3.385	.001
AOİ	.064	.019	.172	3.317	.001
KO-ÇA	-.090	.033	-.141	-2.757	.006

Not. KO-KK= Kontrol Odağı/ Kişisel Kontrol Alt Boyutu; AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-ÇA=Kontrol Odağı/ Çabalamanın Anlamsızlığı Alt Boyutu

Üçüncü aşamada, “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol” ve “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkenlerine ek olarak stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanı ile ilgili varyansa en fazla katkı sağlayan, “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkeni önemli yordayıcı olarak analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 1.9 olup üç değişken birlikte stresle başa çıkma tarzlarından “Problem Çözme” alt boyut puanlarındaki toplam varyansı % 8.2’ye yükseltmiştir. “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” alt boyut puanları arasındaki

ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur($R=.286$ $R^2=.082$, $F(1,376) = 7.601$, $p < .05$).

Özetle, “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol”, “Akılcı Olmayan İnançlar” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanlarındaki toplam varyansın % 8.2’sini açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” alt boyutu puanlarının önemli yordayıcıları olarak belirlenen “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol”, “Akılcı Olmayan İnançlar” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI- PROBLEM ÇÖZME ALT BOYUTU=
30.906 - 0.065 KONTROL ODAĞI-KİŞİSEL KONTROL + 0.064 AKILCI
OLMAYAN İNANÇ - 0.090 KONTROL ODAĞI-ÇABALAMANIN ANLAMSIZLIĞI

Regresyon eşitliği incelendiğinde; “Akılcı Olmayan İnançlar” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri sabit tutulduğunda, “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol” değişkeni şöyle yorumlanabilir: Öğrencilerin “Kontrol Odağı-Kişisel Kontrol” puanlarındaki 1 puanlık artış, stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanlarında ortalama 0.065 puan düşüşüne neden olmaktadır.

Benzer olarak, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkenindeki 1 puanlık artış, stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanlarında ortalama 0.064 puan artışına yol açmaktadır.

Yine diğer değişkenler sabit tutulduğunda, “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkeni için şöyle bir açıklama yapılabilir: “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenindeki 1 puanlık artış stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” puanlarında 0.090 puan düşüşüne neden olmaktadır.

Araştırmada “Kontrol Odağı” toplam puanı ve kontrol odağı alt boyutları olan “Şansa İnanma”, “Kadercilik”, “Adil Olmayan Dünya İnancı” değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-“Problem Çözme” alt boyutu puanlarının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

4.1.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Arama Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu kısımda, stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyutu puanlarının yordanmasına ilişkin bulgular verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ile kontrol odağı ve alt boyutları için stresle başa çıkma tarzları sosyal destek arama alt boyutu puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5 ve Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.5 ve Tablo 4.6’da görüldüğü gibi yapılan çalışmada stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” alt boyut puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucu üç aşamada tamamlanmıştır. “Akılcı Olmayan İnançlar” ile Kontrol odağı alt boyutlarından olan “Şansa İnanma” ve “Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Tablo 4.5: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa çıkma Tarzları-Sosyal Destek Arama Alt Boyutu Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu	R ²	R ²	F	sd1	sd2	F
N=380	R		Değişimi	Değişimi			Değişimi P
AOİ	.188	.035	.035	13.910	1	378	.000
KO-Şİ	.234	.055	.020	7.598	1	377	.006
KO-ÇA	.256	.066	.011	4.491	1	376	.035

Not. AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-Şİ=Kontrol Odağı/ Şansa İnanma Alt Boyutu; KO-ÇA=Kontrol Odağı/ Çabalamanın Anlamsızlığı Alt Boyutu

Birinci aşamada, stresle başa çıkma tarzları- “Sosyal Destek Arama” puanlarının en iyi yordayıcısı ya da stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %3.5’ini açıklamıştır. “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” (puanları) arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($R=.188$, $R^2 = .035$, $F(1,378) = 13.910$, $p < .05$).

İkinci aşamada, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkenine ek olarak analize “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkeni sokulmuştur. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 2.0 olup iki değişken birlikte stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” puanlarındaki toplam varyansı % 5.5’e yükseltmiştir. “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” ile stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.234$, $R^2 = .055$, $F(1,377) = 7.598$, $p < .05$).

Üçüncü aşamada, “Akılcı Olmayan İnançlar” ve “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkenlerine ek olarak stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” puanları ile ilgili varyansa en fazla katkı sağlayan, “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı”

değişkeni önemli yordayıcı olarak analize girmiştir. Bu değişkenin getirdiği ek katkı % 1.1 olup üç değişken birlikte stresle başa çıkma tarzlarından “Sosyal Destek Arama” alt boyut puanlarındaki toplam varyansı % 6.6’ya yükseltmiştir. “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” ile stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” alt boyutu puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.256$ $R^2=.066$, $F(1,376) = 4.491$, $p < .05$).

Tablo 4.6: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa çıkma Tarzları-Sosyal Destek Arama Alt Boyutu Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std Hata	Beta	T	P
(Sabit)	16.774	2.181		7.691	.000
AOİ	.088	.024	.188	3.730	.000
(Sabit)	14.324	2.338		6.127	.000
AOİ	.074	.024	.157	3.049	.002
KO-Şİ	.123	.045	.142	2.757	.006
(Sabit)	14.544	2.329		6.244	.000
AOİ	.081	.024	.173	3.340	.001
KO-Şİ	.167	.049	.193	3.410	.001
KO-ÇA	-.097	.046	-.120	-2.119	.035

Not. AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-Şİ=Kontrol Odağı/ Şansa İnanma Alt Boyutu; KO-ÇA=Kontrol Odağı/ Çabalamanın Anlamsızlığı Alt Boyutu

Özetle, “Akılcı Olmayan İnanç”, “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” puanlarındaki toplam varyansın % 6.6’sını açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen “Akılcı Olmayan İnançlar”, “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI-SOSYAL DESTEK ARAMA ALT BOYUTU = $16.774 + 0.081 \text{ AKILCI OLMAYAN İNANÇ} + 0.167 \text{ KONTROL ODAĞI-ŞANSA İNANMA} - 0.097 \text{ KONTROL ODAĞI-ÇABALAMANIN ANLAMSIZLIĞI}$

Regresyon eşitliği incelendiğinde; “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri sabit tutulduğunda, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni şöyle yorumlanabilir: Öğrencilerin “Akılcı Olmayan İnançlar” puanlarındaki 1 puanlık artış, stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” puanlarında ortalama 0.081 puan artışına yol açmaktadır.

Benzer olarak, diğer değişkenler sabit tutulduğunda, “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Kontrol Odağı-Şansa İnanma” değişkenindeki 1 puanlık artış, stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” puanlarında ortalama 0.167 puan artışına yol açmaktadır.

Yine diğer değişkenler sabit tutulduğunda, “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkeni için şöyle bir açıklama yapılabilir: “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenindeki 1 puanlık artış stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” puanlarında 0.097 puan düşüşüne neden olmaktadır.

Araştırmada “Kontrol Odağı Toplam Puanı” ve alt boyutları olan “Kişisel Kontrol”, “Kadercilik” ve “Adil Olmayan Dünya İnancı” değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-“Sosyal Destek Arama” alt boyutu puanlarının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

4.1.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Kaçınma Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Bu kısımda stresle başa çıkma tarzları kaçınma alt boyutu puanlarının yordanmasına ilişkin bulgular verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar ile kontrol odağı ve alt boyutları için stresle başa çıkma tarzları kaçınma alt boyutu puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.7 ve Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.7: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa çıkma Tarzları-Kaçınma Alt Boyutu Puanlarını Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

DEĞİŞKEN	Çoklu	R ²	R ²	F	sd1	sd2	F
N=380	R		Değişimi	Değişimi			Değişimi P
AOİ	.244	.059	.059	23.908	1	378	.000
KO-ÇA	.303	.092	.033	13.307	1	377	.000

Not. AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-ÇA=Kontrol Odağı/ Çabalamanın Anlamsızlığı Alt Boyutu

Tablo 4.7 ve Tablo 4.8’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyut puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucu iki aşamada tamamlanmıştır. “Akılcı Olmayan İnançlar” ile kontrol odağı ölçeği alt boyutlarından “Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Tablo 4.8: Akılcı Olmayan İnançlar ile Kontrol Odağı ve Alt Boyutlarının Stresle Başa çıkma Tarzları-Kaçınma Alt Boyutu Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

DEĞİŞKEN	B	Std Hata	Beta	T	P
(Sabit)	13.902	1.635		8.503	.000
AOİ	.087	.018	.244	4.890	.000
(Sabit)	12.613	1.647		7.656	.000
AOİ	.072	.018	.202	3.998	.000
KO-ÇA	.113	.031	.184	3.648	.000

Not. AOİ=Akılcı Olmayan İnançlar; KO-ÇA=Kontrol Odağı/ Çabalamanın Anlamsızlığı Alt Boyutu

Birinci aşamada, stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” puanlarının en iyi yordayıcısı ya da stresle başa çıkma tarzları- kaçınma puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın % 5.9’unu açıklamıştır. “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” (puanları) arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur ($R=.244$, $R^2 = .059$, $F(1,378) = 23.908$, $p < .05$).

İkinci aşamada, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkenine ek olarak analize “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkeni sokulmuştur. Bu değişkenin getirdiği ek katkı %3.3 olup iki değişken birlikte stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” puanlarındaki toplam varyansı % 9.9’a yükseltmiştir. “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” ile stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” alt boyutu arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.303$, $R^2 =9.3$, $F(1,377) = 13.307$, $p < .05$).

Özetle, “Akılcı Olmayan İnançlar” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” puanlarındaki toplam varyansın %9.9’unu açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” alt boyutu ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen “Akılcı Olmayan İnançlar” ve “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI-KAÇINMA ALT BOYUTU= 13.902 + 0.072 AKILCI OLMAYAN İNANÇ + 0.113 KONTROL ODAĞI-ÇABALAMANIN ANLAMSIZLIĞI

Regresyon eşitliği incelendiğinde, “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkeni sabit tutulduğunda, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkenindeki 1 puanlık artış, stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” (puanlarında) ortalama 0.072 puan artışına yol açmaktadır.

Benzer olarak, “Akılcı Olmayan İnançlar” değişkeni sabit tutulduğunda “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkeni şöyle yorumlanabilir: “Kontrol Odağı-Çabalamanın Anlamsızlığı” değişkenindeki 1 puanlık artış, stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” (puanlarında) ortalama 0.113 puan artışına yol açmaktadır.

Araştırmada “Kontrol Odağı Toplam Puan” ve alt boyutları olan “Kişisel Kontrol”, “Şansa İnanma”, “Kadercilik” ve “Adil Olmayan Dünya İnancı” değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-“Kaçınma” alt boyutunun önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

BÖLÜM V

5.1.TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ele alınan alt problemler doğrultusunda araştırmaya katılan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları toplam puan ve alt boyut puanları ile kontrol odağı ve alt boyutlarının akılcı olmayan inançlar değişkenlerine göre yordanmasına ilişkin bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.1. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin kontrol odağı toplam puan ve kontrol odağında yer alan kişisel kontrol, şansa inanma, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları toplam puanını yordama gücü değerlendirildiğinde; akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı-şansa inanma değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 4.1, Tablo 4.2).

Bulgular incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzları toplam puanının en önemli yordayıcısı olarak öğrencilerin akılcı olmayan inançlar değişkeninin ortaya çıktığı ve öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma tarzları toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, öğrencilerdeki akılcı olmayan inançlar arttıkça öğrencilerin daha fazla stresle başa çıkma tarzları kullandıkları bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar değişkenini, kontrol odağı-şansa inanma değişkeninin izlediği görülmüştür. Kontrol odağı-şansa inanma değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları toplam puanı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, öğrencilerde şansa inanma arttıkça daha fazla stresle başa çıkma tarzları kullandıkları bulunmuştur.

Araştırmada akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları toplam puanı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan bulgunun Boden ve Baumeister (1997), Demir (1998), Livneh (1999), Sınha, Wilson ve Watson (2000), Gianakos (2002), Aysan ve Bozkurt (2004), Vranceanu ve arkadaşları (2006), Amutia ve Smith (2007), Szentagotai ve Freeman (2007) tarafından yapılan araştırmaların bulguları ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, öğrencilerdeki akılcı olmayan inançlar arttıkça gerek sosyal destek arama gerekse de kaçınma tarzlarının kullanımının arttığı bulunmuştur. Bu anlamda, akılcı olmayan inançlar arttıkça öğrencilerin daha fazla stresle başa çıkma tarzları kullandıkları söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamla mücadelesi sırasında “stres verici” olarak algıladıkları olaylar ile mücadele etmede problem çözme, sosyal destek arama veya kaçınma gibi olumlu ya da olumsuz başa çıkma tarzlarını “stres verici” durumu yenmede kullandıkları ve bu şekilde var olan çevreye ve okula uyum sağlamaya çalıştıkları söylenebilir. Özellikle de her alt başa çıkma tarzı boyutunda akılcı olmayan inançların etkili bir yordayıcı değişken olduğu görülmüştür. Gerek problem çözme, gerek sosyal destek arama ve gerekse kaçınma başa çıkma tarzlarında akılcı olmayan inançlar arttıkça her alt başa çıkma tarzının kullanımının da arttığı gözlenmiştir.

Ayrıca araştırmada kontrol odağı-şansa inanma alt boyutu ile stresle başa çıkma tarzları toplam puanı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan bulgunun Parker (1984), Tomaka ve arkadaşları (1993), Demir (1998), Roussi, Miller ve Shoda (2000), Gianakos (2002), Çoruh (2003), Göral, Kesimci ve Gençöz (2006), Çivitçi (2007) ve Mclean, Strongman ve Neha (2007) tarafından yapılan araştırmaların bulguları ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Bu araştırmalarda, olayların kontrol edilemez olduğunu düşünen dış kontrol odağına sahip kişilerin olaylar ile baş etmede gerek sosyal destek arama gerekse kaçınma tarzlarını daha fazla kullanarak stresle başa çıkmaya çalıştıkları bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzları toplam puanı ile kontrol odağı-şansa inanma alt boyutu arasındaki pozitif yönlü ilişkiye yönelik bulgu değerlendirildiğinde, şansa inanma boyutunun yer aldığı kontrol odağı üzerine yapılan ilk deneysel araştırmalar (Phares, 1957;

James ve Rotter, 1958) bireylerin beklentilerinin daha çok beceri koşuluna mı yoksa şans koşuluna mı bağlı olarak ortaya çıktığını, yani beklentilerin nasıl oluştuğunu açıklamaya yönelmiştir (akt., Sardoğan, 2006). Araştırmalar, içten denetimli bireylerin şansa daha az inandıklarını ve diğer yandan kendilerini de daha sağlıklı hissettiklerini (Ozolins ve Stenstrom, 2003), başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu anlamda, şansa inanma faktörü dış kontrol odağının içerisinde yer almaktadır. Dıştan denetimli bireyler davranışlarının sonuçlarını ya da başarısızlığı, şansının ya da kendisinin kontrol edemediği dış koşulların sonucu olarak algılamaktadırlar. Bu durum, özellikle öğrencilerde çok somut bir biçimde gözlenmektedir. Öğrenciler yaşadıkları başarısızlıkları, ya kendi çabalarının yetersiz oluşu gibi içsel odaklı ya da şans, öğretmen vb. gibi kendi dışında olan değişkenlere bağlayarak dışsal odağa sahip olabilirler (Lamont, Richard ve James, 2003; akt., Sardoğan, 2006).

Sonuç olarak, öğrenciler olayı stres verici, kontrol edilemez olarak algıladıklarında örneğin yaşanan olayların şansa bağlı olarak ortaya çıktığını düşündüklerinde gerek kaçınma tarzını, gerek sosyal destek arama tarzını, gerekse problem çözme tarzını daha fazla kullanarak kontrol edilemeyen stres verici durum ile başa çıkmaya çalıştıkları söylenebilir.

5.1.2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Problem Çözme Alt Boyutu

Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin kontrol odağı toplam puan ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu puanlarının yordama gücü değerlendirildiğinde, sırasıyla kontrol odağı-kişisel kontrol, akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu puanlarının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 4.3, Tablo 4.4).

Bulgular incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu ile kontrol odağı-kişisel kontrol arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğrencilerde kişisel kontrol arttıkça problem çözme tarzının azaldığı bulunmuştur. Kontrol odağı-kişisel kontrol değişkenini akılcı olmayan inançlar değişkeninin izlediği görülmüştür. Akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu arasındaki ilişkinin ise pozitif yönde olduğu görülmüştür. Öğrencilerde akılcı olmayan inançlar arttıkça problem çözme tarzının da arttığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutunu üçüncü yordayan değişken olan kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzı-problem çözme alt boyutu arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle öğrencilerde olaylara ilişkin çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi arttıkça problem çözme tarzının azaldığı bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu ile kontrol odağı-kişisel kontrol arasındaki negatif yönlü ilişkiye yönelik araştırmadan elde edilen bu bulgunun, Karadeniz (2005) ve Mclean, Strongman ve Neha (2007) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlık gösterdiği görülmüştür. Karadeniz'in (2005) yaptığı araştırmada, öğrencilerin stres ile başa çıkmada daha çok problemlerinin üzerine giderek amaçları ve hedefleri doğrultusunda bir yol izlediklerini, sorunlarının üstüne giderek baş etme davranışında bulundukları görülmüştür. Aynı zamanda, öğrencilerin büyük çoğunluğunun dış denetim odaklı olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak araştırma sonuçlarına bakıldığında, problem çözme tarzı ile dış kontrol odağı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mclean, Strongman ve Neha'nın (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada da, problem odaklı başa çıkma tarzı ile olayların kontrol edilebilirliği arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Kişisel kontrol arttıkça problem çözme tarzının azaldığı görülmüştür. Buna karşın araştırmadan elde edilen bu bulgunun diğer bazı araştırma bulgularıyla paralellik göstermediği de görülmüştür. Parkes (1984) tarafından yapılan araştırmada, kişisel kontrole sahip bireylerin stresle baş etmede yüksek düzeyde problem çözme tarzını kullandıkları, bu anlamda kişisel kontrol ile

problem çözme tarzının pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Roussi, Miller ve Shoda'nın (2000) yaptığı araştırmada, kişisel kontrol arttıkça problem çözme tarzının da arttığı, yani her iki değişken arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Gianakos (2002) ve Çoruh (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da, problem çözme ile içsel kontrol arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çoban ve Hamamcı (2006) tarafından yapılan araştırmada da, problem çözme tarzı ile içsel kontrol odağı pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmada kişisel kontrol odağına sahip öğrencilerin, dışsal kontrol odağına sahip öğrencilerle karşılaştırıldığında anlamlı şekilde daha fazla mantıklı karar verme stratejisini kullandıkları bulunmuştur. Aynı şekilde Göral, Kesimci ve Gençöz (2006) ve Omura (2007) tarafından yapılan araştırmalarda da kontrol edilebilir yaşam olayları ile mücadele etmede öğrencilerin daha çok problem çözme tarzını kullandıkları bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu ile kontrol odağı-kişisel kontrol arasındaki negatif yönlü ilişkiye yönelik bulgu değerlendirildiğinde, problem çözme tarzı, iç ya da dış istekler ya da çağrılara uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltme olarak ifade edilmektedir (Serin ve Derin, 2008). İç kontrol odağı inancı da, kuramsal olarak bireyin kendi davranışlarının sonuçları (getirdikleri pekiştiriciler) itibarıyla yaşamında olan olayların "kendi kontrolü" altında olduğuna inanmasıdır. Böyle bir beklentiye kişiliklerinin bir boyutu haline getirmiş bireylerin, kendi davranışlarıyla sonuç alacaklarına güvendikleri için stres verici olaylar karşısında aktif olarak bir şeyler yapmayı seçebilecekleri düşünülmektedir (Dağ, 1990). Yani, stres verici olayın yarattığı durumu kendi aktif çabalarıyla aşabileceklerini düşünüp bu problemi ortadan kaldırmaya yönelebilecekleri, bu anlamda kişisel kontrol ile problem çözme tarzı arasında pozitif yönlü bir ilişki olması beklenmekteydi. Ancak araştırmada kişisel kontrol ile problem çözme tarzı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, kişisel kontrol arttıkça problem çözme tarzının azaldığı bulunmuştur. Elde edilen sonucun şaşırtıcı ve beklenmedik bir sonuç olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, ilerideki araştırmalarda stresle başa çıkma tarzları

ile kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmada, akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu gösteren bulgunun Scheier, Weintraub ve Carver (1986), Tomako ve arkadaşları (1993), Livneh (1999), Gianakos (2002) ve Aysan ve Bozkurt (2004) tarafından yapılan araştırmaların bulguları ile tutarlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda genel olarak akılcı olmayan inançlar ile problem çözme tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle, öğrencilerde olumsuz düşünceler arttığında problem çözme tarzının azaldığı bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu ile akılcı olmayan inançlar arasındaki pozitif yönlü ilişkiye yönelik elde edilen bulgunun diğer araştırma bulgularıyla karşılaştırıldığında beklenmedik ve şaşırtıcı bir sonuç olduğu ve bu duruma bağlı olarak da konunun araştırılmaya devam edilmesinin uygun olacağı söylenebilir.

Araştırmada kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan bulgunun Tomako ve arkadaşları (1993) ve Demir'in (1998) yaptıkları araştırmaların bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Tomako ve arkadaşlarının (1993) yaptığı araştırmada, stres verici olaylara ilişkin yaşanan olayı tehlikeli, kontrol edilemez olarak değerlendirme ile aktif başa çıkma arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, öğrencilerin olayı tehdit olarak değerlendirip kontrol edilemeyeceğine ilişkin düşüncesi arttıkça aktif başa çıkma tarzının da azaldığı bulunmuştur. Demir'in (1998) stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, problem çözme ile dışsal denetim düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyutunu üçüncü yordayan değişken olan kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzı-problem çözme alt boyutu arasında bulunan negatif yönlü ilişkinin ise beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Çabalamanın anlamsız olduğuna ilişkin düşünce yapısı, kişinin içinde bulunduğu durumu çözümsüz olarak algılaması veya kendi kaynaklarının çözüm için yeterli olmadığına duyulan güçlü bir inanca sahip olmasıdır. Bu temel özellikleri nedeniyle çabalamanın anlamsızlığı düşüncesine sahip olan bireyler sorunları ile karşı karşıya gelip çözüm üretmeye çabalamak yerine, daha pasif bir tutum sergilemektedirler (Hünler ve Gençöz, 2003; akt., Uçar, 2004).

Öğrencilerin üniversite yaşamında karşılaştıkları birtakım zorluklarda stres yaratıcı durumları çözümlemede çaba göstermeleri ya da o sorunu ortadan kaldırmak için uğraşmaları onları motive etmekte buna bağlı olarak da öğrenciler var olan problemi ele alarak o problem üzerinden sorunu çözmeye çalışmaktadırlar. Bunun aksine, öğrencilerin var olan problemle uğraşmalarının gereksiz olduğunu, çaba gösterilse bile herhangi bir sonucun ortaya çıkmayacağını düşünmeleri de var olan problemi ele almalarını zorlaştırmakta, bir anlamda başa çıkma tarzı olarak problem çözme tarzını kullanmak yerine o sorunu görmezlikten gelerek kaçınma başa çıkma tarzını daha fazla kullanabilecekleri düşünülmektedir. Elde edilen bulgu da bu görüşü desteklemektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgu, öğrencilerin var olan problem ile uğraşmalarının, çaba göstermelerinin anlamsız veya gereksiz olduğunu düşündüklerinde daha az problem çözme tarzını kullandıkları şeklindedir.

Özetle, üniversite öğrencilerinde kişisel kontrol arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından problem çözme tarzının azalması ve öğrencilerin akılcı olmayan inançları arttıkça problem çözme tarzının artış göstermesi literatür ile paralel bir bulgu değilken öğrencilerde çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi arttıkça problem çözme tarzının azalması da literatürle paralel bir bulgudur.

5.1.3. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Sosyal Destek Arama Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin kontrol odağı toplam puan ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutunu yordama gücü değerlendirildiğinde, sırasıyla akılcı olmayan inançlar, kontrol odağı-şansa inanma ve kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutunun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 4.5, Tablo 4.6).

Bulgular incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutu ile akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı-şansa inanma değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, akılcı olmayan inançlar ve şansa inanma arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama tarzının da arttığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek alt boyutunu üçüncü yordayan değişken olan kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi arttıkça sosyal destek arama tarzının da arttığı bulunmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde, akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutu arasındaki pozitif yönlü ilişkiye yönelik elde edilen bulgunun Sınha, Wilson ve Watson'ın (2000) araştırmasının bulgusuyla tutarlı olduğu, ancak Scheier, Weintraub ve Carver (1986), Gianakos (2002), Vranceanu ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlı olmadığı görülmektedir. Sınha, Wilson ve Watson'ın (2000) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, kötümser bakış açısı ile sosyal destek arama tarzı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Başka bir deyişle, öğrencilerde akılcı olmayan inançlar arttıkça sosyal destek arama tarzının da arttığı bulunmuştur. Ancak elde edilen araştırma bulgusu ile tutarlı olmayan diğer araştırmaların bulgularına bakıldığında akılcı olmayan inançlar ile sosyal

destek arama tarzı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle akılcı olmayan inançlar arttıkça sosyal destek arama tarzının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutu ile akılcı olmayan inançlar arasındaki pozitif yönlü ilişkiye yönelik bulgu şu şekilde değerlendirilebilir: Sosyal desteğe sahip olmanın stres yaşantılarının istenmeyen etkilerine karşı bireyi koruyucu bir etkisi olduğu kabul edilmektedir (Aysan, 1988). Öğrenciler üniversite yaşamlarında yeni arkadaş ortamı ve yeni çevreye uyum sağlama gibi çok çeşitli yeni olaylarla karşılaşmakta ve yaşadıkları olayları kimi zaman gerçek dışı, olumsuz bir şekilde yorumlayıp stresli olarak değerlendirebilmektedirler. Öğrencilerde bu var olan olumsuz düşünceler durum ile nasıl başa çıkılacağını etkilemekte ve stres verici durum ile ilgili kimi zaman arkadaşlarıyla konuşarak kimi zamanda arkadaşlarıyla birtakım yerlere giderek öğrencilerin sosyal destek arama tarzını kullandıkları söylenebilmektedir.

Araştırmada, kontrol odağı-şansa inanma ile stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu gösteren bulgunun Roussi, Miller ve Shoda (2000), Çoruh (2003), Göral, Kesimci ve Gençöz (2006), Mclean, Strongman ve Neha'nın (2007) yaptıkları araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterdiği, ancak Demir'in (1998) yaptığı araştırmanın bulgusuyla tutarlılık göstermediği görülmektedir. Roussi, Miller ve Shoda'nın (2000) yaptıkları araştırmada, stres verici durumların kontrol edilemez olduğunu düşünen öğrencilerin stresle başa çıkmada sosyal destek arama gibi daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzını kullandığı ve daha fazla strese sahip oldukları bulunmuştur. Çoruh'un (2003) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada da, denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre dıştan denetimliler içten denetimlilere göre sosyal destek arama davranışını daha çok kullanmaktadır. Başka bir deyişle, dış kontrol odağı ile sosyal destek arama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Göral, Kesimci ve Gençöz'ün (2006) yaptıkları araştırmada da, kontrol edilemeyen olaylar ile baş etmede öğrencilerin sosyal destek arama gibi daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları bulunmuştur. Mclean, Strongman ve Neha (2007), üniversite öğrencileri

üzerinde yaptıkları araştırmada da, olayların kontrol edilemeyeceğine ilişkin inanç ile sosyal destek arama tarzı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yaşanılan durumun kendi kontrolünde olmadığına ilişkin inanç arttıkça sosyal destek arama başa çıkma tarzının da arttığı bulunmuştur. Buna karşın elde edilen araştırma bulgusuyla paralellik göstermeyen Demir (1998) tarafından yapılan araştırmada, dış kontrol odağı ile sosyal destek arama tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, olayların kontrol edilemeyeceğine ilişkin inanç arttıkça sosyal destek arama tarzının azaldığı görülmüştür.

Stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama ile kontrol odağı-şansa inanma arasındaki pozitif yönlü ilişkiye yönelik bulgu değerlendirildiğinde, kişilerin her zaman sorunlarını kendi kendilerine aşmaları mümkün olmayabilir. Bununla beraber, çözüm konusunda kendilerini dar sınırlarda tutan kişiler bir başkasından yardım alma seçeneğini bir olanak olarak değerlendirebilir ve stres verici durum ile baş etmede sosyal destek arama tarzını kullanabilirler (Uçar, 2004). Folkman ve Lazarus'un yaptığı sınıflama da, sosyal destek arama tarzı duygu odaklı başa çıkma tarzının içerisinde yer almaktadır. Kontrol odağı-şansa inanma alt boyutunun da dış kontrol odağı içerisinde yer aldığı düşünüldüğünde, elde edilen sonuç bu açıdan değerlendirilebilir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre duygu odaklı başa çıkma tarzları özellikle kontrol edilme zorluğu olan stres vericiler karşısında kullanılmaktadır. Bir başka deyişle, kişi var olan durum ile ilgili yaptığı değerlendirmede, olayın kendi kontrolünde olmadığını, şansa bağlı olduğunu genel olarak kontrol edilemeyeceğini düşündüğünde, bu kontrol edilemeyen durum ile başa çıkmada problemi ele alma yerine yaşadığı duyguları diğer kişilerle konuşarak bu durumla başa çıkmaya çalıştığı söylenebilir.

Ayrıca araştırmada kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren bulgunun Demir'in (1998) çalışmasının bulgusuyla tutarlı olduğu ancak Roussı, Miller ve Shoda (2000), Çoruh (2003), Göral, Kesimci ve Gençöz (2006), Mclean, Strongman ve Neha (2007) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlı olmadığı görülmektedir. Demir'in (1998) yaptığı çalışmada, sosyal destek arama tarzı ile dış kontrol odağı arasında

negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, dış kontrol odağı arttıkça sosyal destek arama tarzının azaldığı görülmüştür. Ancak elde edilen araştırma sonucu ile tutarlı olmayan diğer araştırmalara bakıldığında, sosyal destek arama tarzı gibi duygu odaklı başa çıkma tarzı ile dış kontrol odağı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutunu üçüncü yordayan değişken olan kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama arasındaki negatif yönlü ilişkiye yönelik bulgu değerlendirildiğinde, sosyal destek genel olarak stres altındaki ya da güç durumdaki bireye, diğer bireyler (eş, aile, arkadaş, komşu v.b. gibi) tarafından sağlanan maddi, manevi yardım olarak tanımlanır. Çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi ise öğrencilerin yaşam ile mücadelede ne kadar çaba harcarsa harcasınlar hiçbir değişikliğin olmayacağı, bu anlamda çaba göstermenin gereksiz olduğu şeklinde öğrencilerde var olan düşüncelerdir. Buna bağlı olarak öğrenciler çabalamanın anlamsız olduğunu düşündüklerinde, var olan stres yaratıcı durumla baş etmek için arkadaşları ile konuşmaya veya onlardan destek almaya gerek görmeyecekleri söylenebilir.

Özetle, üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama tarzının artış göstermesi ve çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi arttıkça sosyal destek arama tarzının azalması literatür ile paralel bir bulgu değilken şansa inanma arttıkça sosyal destek arama tarzının artış göstermesi literatürle paralel bir bulgudur.

5.1.4. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Kaçınma Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin kontrol odağı toplam puan ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutunu yordama gücü değerlendirildiğinde, akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutunun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Bkz.Tablo 4.7, Tablo 4.8).

Bulgular incelendiğinde, stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutunun en önemli yordayıcısı olarak öğrencilerin akılcı olmayan inançlar değişkeninin ortaya çıktığı ve öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, öğrencilerde akılcı olmayan inançlar arttıkça kaçınma tarzının da arttığı görülmüştür. Akılcı olmayan inançlar değişkenini, kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkeninin izlediği bulunmuştur. Kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerde çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi arttıkça kaçınma tarzının da arttığı ortaya çıkmıştır.

Akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna yönelik araştırmadan elde edilen bulgu, diğer bazı araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Scheier, Weintraub ve Carver'ın (1986) yaptıkları araştırmada, kaçınma başa çıkma tarzı ile kötümser bakış açısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Boden ve Baumeister (1997) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da, olumsuz düşünen öğrencilerin kaçınma başa çıkma tarzını daha çok kullandığı ortaya çıkmıştır. Livneh'in (1999) yaptığı araştırmada da, olumsuz düşünen öğrencilerin inkar yolunu kullanarak kaçınma başa çıkma tarzını daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Sinha, Wilson ve Watson (2000), Gianakos (2002), Aysan ve Bozkurt (2004) tarafından yapılan araştırmalarda da, akılcı olmayan inançlar ile kaçınma başa çıkma tarzının pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Amutia

ve Smith (2007) tarafından yapılan çalışmada da, irrasyonel inançlar ile kaçınma başa çıkma tarzı arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Çivitci (2007) tarafından 348 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada da, öğrencilerin "yaşadığım koşullar, ortam mutlaka rahat ve sorunsuz olmalı" biçimindeki akılcı olmayan inançları ile kaçınma başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutu ile akılcı olmayan inançlar arasında bulunan pozitif yönlü ilişkinin ise beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Kişi var olan durumu olumsuz, stres verici olarak değerlendirerek var olan durum ile ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olabilir. Öğrencilerde de bu olumsuz, gerçekçi olmayan düşünceler artış gösterdiğinde stres verici durum ile başa çıkmada öğrencilerin olayları görmezden gelme, inkar etme gibi yöntemleri içeren kaçınma başa çıkma tarzını kullandıkları söylenebilir.

Ayrıca araştırmada, kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutu arasındaki pozitif yönlü ilişkiye yönelik elde edilen bulgunun Omura'nın (2007) araştırma bulgusuyla tutarlı olmadığı, ancak Parkers (1984), Tomaka ve arkadaşları (1993), Demir (1998), Roussi, Miller ve Shoda (2000), Gianakos (2002), Göral, Kesimci ve Gençöz (2006), Çivitçi (2007) ve Mclean, Strongman, Neha (2007) tarafından yapılan araştırmaların bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Parkes (1984) tarafından yapılan araştırmada, dışsal odağa sahip bireylerin içsel odağa sahip bireylere göre daha fazla kaçınma tarzını kullandıkları görülmüştür. Tomaka ve arkadaşlarının (1993) yaptığı araştırmada da, stres verici olayı kontrol edilemez olarak değerlendirme ile kaçınma başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, dış kontrol odağı arttıkça kaçınma başa çıkma tarzının da arttığı bulunmuştur. Demir'in (1998) stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kendini suçlama ve kaçınma düzeyleri ile dışsal denetim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Roussi, Miller ve Shoda (2000) da yaptıkları araştırmada, stres verici durumların kontrol edilemez olduğunu düşünen öğrencilerin stresle başa çıkmada daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzını kullandığını ve daha fazla strese sahip olduklarını ortaya koymuştur. Gianakos (2002)

tarafından 208 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada da diğerlerinin gücü ve şansa inanma değişkenlerinin kaçınma başa çıkma tarzını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Göral, Kesimci ve Gençöz'ün (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda kaçınma başa çıkma tarzı gibi duygu odaklı başa çıkma tarzı ile olayların kontrol edilememesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kontrol edilemeyen olaylar ile baş etmede öğrencilerin daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları bulunmuştur. Çivitci (2007) tarafından 348 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, dıştan denetimli öğrencilerin çok fazla çaba harcamadan kendileri dışındaki "hazır bir nesnenin" sorunlarını çözmesini ya da yaşamlarını kolaylaştırmasını beklediklerini ortaya koymuştur. Aynı zamanda dıştan denetimli olan öğrencilerin aile içinde kendi güçlerine, yeterliklerine daha az güvendikleri ve sorumluluk almaktan kaçındıkları ifade edilmektedir. Bu anlamda, dış kontrol odağı ile kaçınma başa çıkma tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mclean, Strongman ve Neha (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, ortaya çıkan sonucun değişmeyeceğini düşünen dış kontrol odağına sahip öğrencilerin daha çok kaçınma başa çıkma stratejilerini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Buna karşın, elde edilen sonuçla tutarlı olmayan Omura'nın (2007) çalışmasında öğrencilerin olayları kontrol edilemez olarak algılamaları ile kaçınma başa çıkma tarzı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, dış kontrol odağı arttıkça kaçınma başa çıkma tarzının azaldığı bulunmuştur.

Kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı ile stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutu arasındaki pozitif yönlü ilişkiye yönelik bulgu değerlendirildiğinde, öğrenciler var olan koşullarda ortaya çıkan bir durumu yenmede ya da ortadan kaldırmada çabalamanın, uğraşmanın boş ve gereksiz olduğu şeklinde düşüncelere sahip olabilirler. Buna bağlı olarak da stres verici olayın yarattığı durumu aşmak çabasına aktif olarak girmek yerine durumun yarattığı olumsuz duyguları bastırmaya, inkar etmeye ya da olduğu gibi kabul etme yoluna gidebilirler. Bu noktada elde edilen sonuç, bu görüşü destekler niteliktedir. Olaya ilişkin çabalamanın anlamsız olduğu şeklindeki düşünceler arttıkça durum ile baş

etmede var olan sorunu inkar etme ya da bastırma gibi kaçınma başa çıkma tarzının da arttığı görülmüştür.

Özetle, üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar ve çabalamanın anlamsız olduğu düşüncesi arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma tarzının da artış göstermesi literatür ile paralel bir bulgudur.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Araştırmada Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin akılcı olmayan inançlar, kontrol odağı ve alt boyutlarının stresle başa çıkma tarzlarını ve alt boyutlarını yordama gücü incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Kontrol odağı toplam ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları toplam puanının en iyi yordayıcısının akılcı olmayan inançlar, daha sonra da kontrol odağı-şansa inanma değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Araştırmada kontrol odağı toplam puan ve alt boyutları olan kişisel kontrol, çabalamanın anlamsızlığı, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

2. Kontrol odağı toplam ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyut puanının en iyi yordayıcısının kontrol odağı-kişisel kontrol olduğu, bunu akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenlerinin izlediği görülmüştür.

Araştırmada kontrol odağı toplam puanı ve kontrol odağı alt boyutları olan şansa inanma, kadercilik, adil olmayan dünya inancı değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-problem çözme alt boyut puanının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

3. Kontrol odağı toplam ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyut puanının iyi yordayıcısının akılcı olmayan inançlar, sonra kontrol odağı-şansa inanma daha sonra da kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Araştırmada kontrol odağı toplam puan ve alt boyutları olan kişisel kontrol, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyut puanının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

4. Kontrol odağı toplam ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerine ilişkin olarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyut puanının en iyi yordayıcısının akılcı olmayan inançlar olduğu ve bunu kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkeninin izlediği görülmüştür.

Araştırmada kontrol odağı toplam puanı ve kontrol odağı alt boyutları olan şansa inanma, kadercilik ve adil olmayan dünya inancı değişkenlerinin öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyut puanının önemli yordayıcıları olmadıkları saptanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, ilk olarak stresle başa çıkmaları konusunda üniversite öğrencilerine sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ve sonrasında da stresle başa çıkma tarzları konusunda yapılması planlanan araştırmalara ilişkin bazı öneriler sunulmuştur.

Üniversitelerde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stresle etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacak bilgi ve becerileri kazandıracak psikolojik hizmetleri sunmaları oldukça önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları akılcı olmayan inançlarının ve kişisel kontrolün, bununla birlikte dıştan denetimli olmalarının ve özellikle şansa inanma ve çabalamanın anlamsız olduğuna ilişkin düşüncelerinin stresle başetme tarzları ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu anlamda, üniversite öğrencilerinin hem sahip oldukları düşünme biçimlerini sorgulayıp daha akılcı düşünceler geliştirmelerine hem de kendi durumlarını kontrol edebilen, olayların oluşumunda kendi güç ve çabalarının etkisine inanan, bu noktadaki sorumluluklarını kabul eden bir başka deyişle içten denetimli bireyler olabilmelerine yardımcı olacak psiko-eğitim programları hazırlanabilir, bireyle ve grupla psikolojik danışma hizmetlerine ağırlık verilebilir.

Bu çalışmada elde edilen bazı araştırma sonuçlarının literatür bulgularıyla tutarlı olmadığı görülmüştür. Örneğin, problem çözme tarzı ile kişisel kontrol arasında pozitif yönlü bir ilişki olması beklenmekteydi ve literatür de bunu doğrulamaktaydı. Ancak elde edilen araştırma sonucunda problem çözme tarzı ile kişisel kontrol arasında negatif yönlü bir ilişki bulunarak bu durumun tam tersi bir sonuç elde edilmiştir. Başka bir deyişle, araştırma sonucunda kişisel kontrol arttıkça problem çözme tarzının azaldığı görülmüştür. Diğer bir önemli beklenmedik sonuç da, problem çözme tarzı ile akılcı olmayan inançların pozitif yönde ilişkili olmasıydı. Yani araştırma sonucunda, öğrencilerdeki akılcı olmayan inançlar arttıkça problem çözme tarzının da arttığı görülmüştür.

Araştırmacılar bu tür durumlarda, kontrol algısı ile başa çıkma davranışı arasında bir uyumsuzluk olduğunu belirtmektedir. Bu ilişki, başa çıkma ve kontrolün uyumu varsayımı (good-ness of fit hypothesis) ile sınırlanır. Başa çıkma ve kontrolün uyumu varsayımı, bilişsel değerlendirmeler ile başa çıkma yöntemlerinin birbiriyle uyumu olarak tanımlanmaktadır (Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo ve Katon, 1990; akt., Oğul, 2004). Kontrol algısı ile başa çıkma yolları arasındaki uyumsuzluğu inceleyen birçok çalışmada, bu uyumsuzluğun çeşitli psikolojik belirtilerde artışa yol açtığı ortaya çıkmıştır. Stres verici olayların kontrol edilebilir algılandığı durumlarda sorun odaklı yöntemler kullanılırsa

semptom düzeylerinde düşüş gözlemlendiği belirtilmektedir (Fortsythe ve Compas, 1987; akt., Oğul, 2004).

Başa çıkma ve kontrolün uyumu varsayımı hem psikiyatrik hem de normal örneklemelerde sınıandığında da, normal örnekleme desteklendiği görülmüştür. Değiştirilebilmesinin mümkün olacağı düşünülen olaylarda normal örneklemin daha çok sorun odaklı başa çıkma tarzını tercih ettiği görülmüştür (Vitalino ve diğ., 1990; akt., Oğul, 2004).

Yukarıda kontrol odağı ile başa çıkma tarzları arasındaki beklenmedik bazı sonuçlara ilişkin olabilecek nedenler belirtilmiştir. Bu anlamda araştırmadan elde edilen bu beklenmedik sonuçların yapılacak diğer araştırmalar tarafından desteklenip desteklenmeyeceğinin ortaya çıkarılması için bazı kişilik özelliklerine ilişkin boyutların ve psikolojik belirti gibi değişkenlerin ölçülmesinin araştırma literatürü açısından yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler varyansın yaklaşık olarak % 10'unu açıklamaktadır. Varyansın %90'ı hakkında bilginin olmaması stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen değişkenlerin önemli bir kısmının ortaya çıkartılmadığını ve bilinmezliğini koruduğunu göstermektedir. Bundan sonra yapılan araştırmalarda stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, konuyla ilgili deneysel olarak yapılan birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle yapılacak olan diğer araştırmalarda deneysel çalışmalar yapılmasının da büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca sadece Eğitim Fakültesi öğrencileriyle sınırlı kalan üniversite öğrencilerinin başa çıkma tarzlarının diğer yaş gruplarına ve diğer bölümlere de genelleme yapılabilecek biçimde ele alınması yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, J. (2004). Straining to describe and tackle stress in medical students. *Medical Education*, 38, 463- 464.
- Ağargün, M., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü., Özer, Ö. & Kara, H. (2005). Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği (COPE): Psikometrik özelliklerine ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221- 226.
- Akalın, N. (2006). *Okul öncesi eğitimi öğretmenlerinin denetim odakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve ruh sağlığı düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34- 35), 27- 40.
- Amirkhan, J.H. (1990). A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1066- 1074.
- Amirkhan, J.H. (1994a). Criterion validity of a coping measure. *Journal of Personality Assessment*, 62 (2), 242- 261.
- Amirkhan, J.H. & Greaves, H. (2003). Sense of coherence and stress: The mechanics of a healthy disposition. *Psychology and Health*, 18 (1), 31– 62.
- Amutio, A. & Smith, C. J. (2007). The factor structure of situational and dispositional versions of the Smith Irrational Beliefs Inventory in a Spanish student population. *International Journal of Stress Management*, 14 (3), 321- 328.
- Arıcı, H. (2001). *İstatistik: Yöntemler ve uygulamalar*. (13. baskı). Ankara: Meteksan.
- Aydın, D. (2004). *Kanser hastalarında post travmatik stres bozukluğu, sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Aysan, F. (1994). Başa çıkma stratejisi ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Çukurova Üniversitesi Bildiriler Kitabı*. Adana: Çukurova Üniversitesi Yayınları.
- Aysan, F. & Bozkurt, N. (2004). *Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Aysan, F., Simons, C., Thompson, D. & Hamarat, E. (2002). Coping resource availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students. *Social Behavior and Personality Journal*, 34 (9), 1161- 1170.
- Balcı, A. (2006). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. (6. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baltaş, Z. (2007). *Sağlık psikolojisi: Halk sağlığında davranış bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2006). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barker, D.B. (2007). Antecedents of stressful experiences: Depressive symptoms, self-esteem, gender, and coping. *International Journal of Stress Management*, 14 (4), 333- 349.
- Barrow, C. J. & Prosen, S. S. (1981). A model of stres and counseling interventions. *Personel and Guidance Journal*, 60 (1), 5- 10.
- Basım, N. H. & Şeşen, H. (2006). *Kontrol odağının çalışanların nezaket ve yardım etme davranışlarına etkisi: Kamu sektöründe bir araştırma*. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beck, A. T. (1991). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Newyork: Penguin Books.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Newyork: The Guilford Press.
- Bernardi, A.R. (2003). A theoretical model for the relationship among: Stres, locus of control and longevity. *Business Forum*, 26 (3), 27- 33.

- Boden, J. M. & Baumeister, R.F. (1997). Repressive coping: Distraction using pleasant thoughts and memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (1), 45-62.
- Bozkurt, N. (2004). *İlköğretim öğretmenlerinde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Carver, C. S., Weintraub, J. K. & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267- 283.
- Cash, T. F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive- behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 40 (6), 1399- 1405.
- Cecen, A. R. (2008). The effects of gender and loneliness levels on ways of coping among university students. *College Student Journal*, 42 (2), 510- 516.
- Corey G. (2000). *Theory and Practice of Group Counseling: Rational Emotive Behavior Therapy in Groups*. Belmont: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy: Rational emotive behavior therapy*. Belmont: Brook/ Cole.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çivitci, A. (2007). Erken ergenlik döneminde içsel- dışsal denetim odağı boyutları ve cinsiyete göre mantıkdışı inançlar. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (1), 3-12.
- Çoban, A. E. & Hamamcı, Z. (2006). Kontrol odakları farklı ergenlerin karar stratejileri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 393- 402.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'ın iç- dış kontrol odağı ölçeği'nin (RİDKOÖ) üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 10- 17.

- Dağ, İ. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Dağ, İ. (1999). The relationships among paranormal beliefs, locus of control and psychopathology in a Turkish college sample. *Personality and Individual Differences*, 26, 723- 737.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 77- 90.
- David, A., Ghinea, C., Macavei, B. & Kalay, E. (2005). A search for “hot” cognitions in a clinical and non-clinical context: Appraisal, attributions, core relational themes, irrational beliefs and their relations to emotion. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5 (1), 1- 42.
- Demir, N. (1998). *Stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyi arasındaki ilişki: Bir grup lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirüstü, C., Binboğa, D., Öner, S. & Özdamar, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin genel sağlık anketi skorları ve stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 29 (1), 6- 70.
- Dobson, S. K. & Dozais, D. A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In Dobson, S. K. (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral* (pp. 3- 40). Newyork: The Guilford Press.
- Dönmez, A. (1986). Denetim odağı: Temel araştırma alanları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 259- 280.
- Dryden, W. & Ellis, A. (2001). Rational emotive behavior therapy. In Dobson, S. K. (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral* (pp. 295- 349). Newyork: The Guilford Press.
- Ellis, A. & Harper, R. A. (2009). *Akılca Yaşam Klavuzu* (Çev. Akbaş, S. K.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği (orijinal basım tarihi, 1997).

- Ellis, A. & MacLaren C. (1998). *Rational emotive behavior therapy*. San Luis Obispo, Calif: Impact Publishers.
- Engel, T. B. (1985). Stress is a noun! No, a verb! No, an adjective!. In T. M. Field, P. M. McCabe, & N. Schneiderman (Eds.), *Stress and coping* (pp. 3- 10). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Hillsdale.
- Epstein, S. & Katz, L. (1992). Coping ability, stress, productive load, and symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62 (5), 813- 825.
- Faelten, S. & Diamond, D. (1988). *Take control of your life: A complete guide to stress relief*. Emmaus: Rodale.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 289- 309.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 839- 852.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219- 239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150- 170.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141- 169.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (1), 466- 475.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., DeLongis, A. & Gruen J.R. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571- 579.

- Folkman, S., Lazarus R.S., Schetter, D.C., DeLongis, A. & Gruen J.R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992- 1003.
- Gadzella, M. B., Pierce, D. & Young, A. (2008). Development and analyses of the coping stress inventory. *College Student Journal*, 42 (2), 254- 264.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress, and Coping*, 11, 289-309.
- Gerald, C., Davison & Neale M. J. (2004). *Anormal psikolojisi* (Çev. Dağ, İ.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Gianakos, I. (2002). Predictors of coping with work stres: The influences of sex, gender role, social desirability and locus of control. *Sex Roles*, 46 (5/6), 149- 158.
- Gökçakan, Z. & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 91- 101.
- Göral, S.F., Kesimci, A. & Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event and coping strategies on stres-related growth in a Turkish sample. *Stress and Health*, 22, 297–303.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91- 109.
- Hammen, C. (1992). Cognitions and depression: Some thoughts about new directions. *Psychological Inquiry*, 3 (3), 247- 250.
- Heiman, T. (2004) Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *The Journal of Psychology*, 138 (6), 505–520.
- Heiman, T. & Kariv, D. (2004). Coping experience among students in higher education. *Educational Studies*, 30 (4), 441- 455.
- Hovanitz, C. A. (1986). Life events stres and coping style as contributors to psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 42 (1), 34- 41.
- Iwasaki, Y. (2003). Roles of leisure in coping with stress among university students: A repeated- assessment field study. *Anxiety, Stress and Coping*, 16 (1), 31- 57.

- Karadeniz, E. (2005). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri ve velilerinin kaygı düzeyleri, başatme yolları ve denetim odağı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., Öç, Ö., Memik, Ç., Şişmanlar, Ş. G. & Arslan, H. (2007). Çocukluktaki olumsuz düşünceleri değerlendirme ölçeği geçerlik-güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2), 155- 162.
- Karayurt, Ö. & Dicle, A. (2008). The relationship between locus of control and mental health status among baccalaureate nursing students in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 36 (7), 919- 930.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (6. basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. & Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2), 137- 146.
- Keskin, G. & Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerini değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 262- 270.
- Klein, A. (1999). *Mizahın iyileştirici gücü* (Çev. Karayusuf, S.). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Kleinke, C.L. (1988). The depression coping questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 44 (4), 516- 526.
- Koç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Korkmaz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordanması: Sosyo-demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları, algılanan beklentiler, algılanan ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Kutlu, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin alıştırma- oryantasyon hizmetlerine ilişkin karşılaştıkları sorunlar ve beklentileri*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (Çev. Hacak, H., Macit, M. & Özpilavcı, F.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Leder, S. & Kobayashi, S. M. (2008). Cognitive psychotherapy and integrative psychotherapy. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 5–20.
- Livneh, H. (1999). Psychosocial adaption to heart diseases: The role of coping strategies. *The Journal of Rehabilitation*, 65 (3), 24- 40.
- Livneh, H., Livneh, L.C., Maron, S.& Kaplan, J. (1996). Multidimensional approach to the study of the structure of coping with stress. *The Journal of Psychology*, 130 (5), 501- 512.
- Macnab, F. (1985). *Coping: skills, strategies, resources, resilience*. Melbourne: Hill of Content.
- McLean J.A., Strongman, K.T. & Neha, T.N. (2007). Psychological distress, causal attributions and coping. *New Zealand Journal of Psychology*, 36 (2), 85- 92.
- Meichenbaum, D. (1979). *Cognitive- behavior modification: An integrative approach*. Newyork: Plenum Press.
- Miller, I. W., Wells, T. T. & Beevers, C. G. (2007). Predicting response to depression treatment: The role of negative cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75 (3), 422- 431.
- Morris, G. C. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* (Çev. Ayvaşık, B. & Sayıl, M). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları (orijinal basım tarihi, 1991).
- Odacı, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 12 (3), 217- 224.
- Odacı, H. & Kalkan, M. (2004). Çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 12 (2), 125- 132.

- Oğul, M. (2004). Bilişsel yaklaşıma göre kontrol algısı ve stresle başa çıkma. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34/35), 159- 164.
- Omura, K. (2007). Situation-related changes of causal structures and the stress model in Japanese college students. *Social Behavior and Personality*, 35 (7), 943- 960.
- Onbaşlıoğlu, M. (2004). Stresle baş etmede zihinsel yöntemler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34/35), 103- 128.
- Otto, M. W., Teachman, B. A., Cohen, L. S., Soares, C. N., Vitonis, A. F. & Harlow, B. L. (2007). Dysfunctional attitudes and episodes of major depression: predictive validity and temporal stability in never-depressed, depressed, and recovered women. *Journal of Abnormal Psychology*, 116 (3), 475- 483.
- Ozment, J. M. & Lester, D. (2001). *Helplessness, locus of control and psychological health*. *Journal of Social Psychology*, 141 (1), 137- 138.
- Öner, N. (2006). *Türkiye’de kullanılan psikolojik testlerden örnekler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Özgüven, E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5- 13.
- Parkers, K. R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (3), 655- 668.
- Parker, J.D. & Endler, N.S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321- 344.
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pektaş, Ö., Mırsalı, H., Kalyoncu, A. Ö., Tan, D. & Beyazyürek, M. (2003). Remisyondaki alkol bağımlılarında kontrol odağı. *Bağımlılık Dergisi*, 4, 72- 75.
- Penlanda, E.A., Masten, W.G., Zelhart, P., Fourneta, G. P. & Callahan, T. A. (2000). Possible selves, depression and coping skills in university students. *Personality and Individual Differences*, 29 (5), 963- 969.

- Prymachuk, S. & Richards, D.A. (2007). Predicting stress in pre-registration nursing students. *British Journal of Health Psychology*, 12, 125–144.
- Roussi, P., Miller, M.S. & Shoda, Y. (2000). Discriminative facility in the face of threat: Relationship to psychological distress. *Psychology and Health*, 15, 21- 33.
- Roussp, P. & Vassilaki, E. (2001). The applicability of the multiaxial model of coping to a Greek population. *Anxiety, Stress, and Coping*, 14, 125-147.
- Rotter, J.B. (1967). Measurement of interpersonal trust. *Manuscript*, 27, 651- 665.
- Rotter, J.B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (1), 56- 67.
- Saracaloğlu, S., Serin, O. & Bozkurt, N. (2002). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile başarıları arasındaki ilişki. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16, 149- 162.
- Sardoğan, M. E., Kaygusuz, C. & Karahan, F. T. (2006). Bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 184- 194.
- Sarıkaya, P. (2007). *Tükenmişlik sendromunun kişilik özelliklerinden denetim odağı ile ilişkisi ve bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Scheier, M. F. & Weintraub, C. & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257- 1264.
- Segal, Z. V. & Dobson, K. S. (1992). Cognitive models of depression: Report from a consensus development conference. *Psychological Inquiry*, 3 (3), 219- 224.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. United States of America: McGraw-Hill.
- Serin, N B. & Derin, R. (2008). İlköğretim öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerisi algıları ve denetim odağı düzeylerini etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1- 18.

- Sheehy, R. & Horan, J. J. (2004). Effects of stress inoculation training for 1st-year law students. *International Journal of Stress Management*, 11 (1), 41– 55.
- Sinha, B. K., Willson, L. R. & Watson, D. C. (2000). Stress and coping among students in India and Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32 (4), 218- 225.
- Sideridis, G. D. (2006). Coping is not an “either” “or”: The interaction of coping strategies in regulating affect, arousal and performance. *Stress and Health*, 22, 315– 327.
- Sungur, M. (1998). Bilişsel-Davranışçı yaklaşımlar. In Güleç, C. & Koroğlu, E. (Ed.), *Psikiyatri Temel Kitabı* (pp. 895-909). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Szentagotai, A. & Freeman, A. (2007). An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7 (1), 1- 9.
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma, olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şengüder, Ş. (2005). *Lise I-III. sınıf öğrencilerinde denetim odağı ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akademik başarı ile kıyaslanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey R. M. & Lieten, C. L. (1993). Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 248- 260.
- Türküm, S. A. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversite Yayınları.
- Uçar, F. (2004). Streste zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel/ruhsal hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34/35), 85- 103.
- Uskul, A. K. & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 269- 278.

- Ünal, S. & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41- 47.
- Vranceanu, A. M., Gallo, L. C. & Bogart, L. M. (2006). Hostility and perceptions of support in Aambiguous social interactions. *Journal of Individual Differences*, 27 (2), 108– 115.
- Wang J. & Patten, S. B. (2002). The moderating effects of coping strategies on major depression in the general population. *Can J Psychiatry*, 47 (2), 167-173.
- Weinstein, S. E. & Quigley, K. S. (2006). Locus of control predicts appraisals and cardiovascular reactivity to a novel active coping task. *Journal of Personality*, 74 (3), 911- 932.
- Wierzbicki, M. & Rexford, L. (1989). Cognitive and behavioral correlates of depression in clinical and nonclinical populations. *Journal of Clinical Psychology*, November, 45 (6), 872- 877.
- Woody, R. S., Taylor, S., Mclean, D. P. & Koch, J. W. (1998). Cognitive specificity in panic and depression: Implications for comorbidity. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (5), 427- 443.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zimmermann, A., Hammerfald, K., Eberle, C., Grau, M., Kinsperger, A., Ehlert, U. & Gaab, J. (2006). Persistent effects of cognitive-behavioral stress management on cortisol responses to acute stress in healthy subjects—A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 31 (3), 333- 339.

EKLER

Ek – 1 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Ek – 2 Kontrol Odağı Ölçeği

Ek – 3 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

Ek – 4 Kişisel Bilgi Formu

EK – 1

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında sorunlarla ve problemlerle nasıl başa çıktığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Aşağıda çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Sizden bunları ne derece kullandığınızı belirtmeniz istenmektedir.

Geçtiğimiz altı aylık süre içerisinde karşılaştığınız bir problemi düşünmeye çalışın Bu problemin sizin için önemli olup kaygılanmanıza neden olması gerekiyor.

Bu problemi aklınızda tutarak, nasıl başa çıktığınızı sizin için en uygun kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Bazı sorular benzer olsa da lütfen her bir maddeyi işaretleyiniz.

O stresli olayı aklınızda bulundurarak ne dereceye kadar;

1.	Duygularınızı bir arkadaşına açtınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
2.	Probleminizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
3.	Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
4.	Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
5.	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
6.	Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
7.	Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
8.	Durumla baş edebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
9.	Seçeneklerinizi çok dikkatli bir biçimde tarttınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
10.	Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
11.	Problemi çözmek için işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
12.	Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrababanıza açtınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
13.	Zamanınızı, her zamankinden çok, yalnız olarak geçirdiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç

14.	Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için, (yaşadığınız) durumla ilgili olarak konuştunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
15.	Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğini düşündünüz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
16.	Tüm dikkatinizi problemin çözümüne yönelttiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
17.	Aklınızda bir eylem planı şekillendi?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
18.	Her zamankinden daha fazla televizyon seyrettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
19.	Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (Arkada/profesyonel bir kişi) gittiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
20.	Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
21.	Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
22.	Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek problemten kaçındınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
23.	Problemle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için bir arkadaşınıza gittiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
24.	Durumu nasıl değiştirebileceğinizle ilişkin olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
25.	Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
26.	Her zamankinden daha fazla uyudunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
27.	“Her şey daha farklı olabilirdi” diye hayal kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
28.	Romanlardaki veya filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
29.	Problemi çözmeye çalıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
30.	İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
31.	Arkadaşınız veya akrabanız size yardımcı oldu?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
32.	Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
33.	Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç

EK – 2

KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu anket, insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sizden, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir. Bunun için, her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin *sizin* düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. Bunun için de, her ifadenin karşısındaki seçeneklerden sizin görüşünüzü yansıtan kutucuğa bir (X) işareti koymanız yeterlidir. “Doğru” ya da “yanlış” cevap diye bir şey söz konusu değildir.

Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve i ç t e n l i k l e cevaplayacağınızı umuyor ve araştırmaya yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ediyoruz.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.					
2. İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.					
3. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.					
4. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın, ne yazıkki değeri genellikle anlaşılmaz.					
5. İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır.					
6. Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.					
7. İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.					
8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiç bir şey istediği gibi sonuçlanmaz.					
9. Bir çok insan, raslantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.					
10. Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir.					
11. Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir.					
12. İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler.					

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.					
14. İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa da kötü gider.					
15. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
16. Aslında şans diye bir şey yoktur.					
17. Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.					
18. Talihsizlik olarak nitelenen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur.					
19. İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.					
20. Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.					
21. İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.					
22. İnsan fazla bir çaba harcamasa da, karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür.					
23. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.					
24. Birçok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemek mümkün değildir.					
25. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.					
26. İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisi yoktur.					
27. İnsan kendisini ilgilendiren bir çok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.					
28. Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.					
29. Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırabilir.					
30. Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.					
31. Sağlıklı olup olmamayı belirleyen esas şey insanların kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.					
32. İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir.					

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
33. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.					
34. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil, çaba göstermeye bağlıdır.					
35. İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemek mümkün değildir.					
36. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.					
37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
38. Bu dünya güç sahibi bir kaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.					
39. İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşılabilecek bir çok zorluğu daha kolay aşmasına yardım eder.					
40. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şansı yaver gitmezse başarılı olamaz.					
41. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.					
42. Kaderin insan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolü vardır.					
43. Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.					
44. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
45. İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.					
46. İnsanın yaşamının alacağı yönü, çevresindeki güç sahibi kişiler belirler.					
47. Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.					

EK – 3

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda, insanların benimsedikleri bazı düşünceler yazılmıştır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerde yazılan düşüncelere ne derece sahip olduğunuzu belirtiniz.

Okuduğunuz cümledeki fikir size hiç uygun gelmiyorsa 1 numaraya, pek uygun gelmiyorsa 2 numaraya (X) işaretini koyunuz, eğer cümle hakkında kararsızsanız 3 numaraya, size oldukça uygun geliyorsa 4 numaraya, size tamamen uygun geliyorsa 5 numaraya bir (X) işareti koyunuz. Okuduğunuz her bir cümle için tek bir işaretleme yapınız.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. Aksilikler hep beni bulur.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Elimden gelse bütün kaba insanları eğitirdim.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Başarılı ve çalışkan insanlar saygıdeğerdir.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. İşler yolunda gitmediğinde kendimi sorumlu hissederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Gerçekten dürüst olan bir insan asla yalan söylemez.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Çok çalışmak başarılı olmak için yeterlidir.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. En zoruma giden şey, insanların duyarsız olmalarıdır.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Başkalarının hakkımdaki düşüncelerine her zaman önem veririm.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Sevdiğim insanların bana karşı duyarlı davranmalarını beklerim.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Önemli işler başaran insanlar değerlidir.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. İnsanların yüzlerinden bana değer verip vermediklerini anlayabilirim....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Bir hata yaptığımda, kendimi zor affederim.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Verilen sözler mutlaka tutulmalıdır.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Yakınlarımı kırmaktansa isteklerimden vazgeçebilirim.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Dostlarım bana yalan söylememeli.....	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

- | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 16. Yaptığım iş mükemmel olmayacaksa, hiç olmasın daha iyi..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 17. Sevilen bir insan olmak benim için önemlidir..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 18. Asla haksızlığa göz yumamam..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 19. Bir insan yakınlarını her türlü tehlikeden korumalı..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 20. Dostum olan kişi neler hissettiğimi ben söylemeden anlayabilendir..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 21. Aksilikler hep ardarda gelir..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 22. Riske girmektense o işe hiç başlamam..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 23. Almaktansa vermeyi tercih ederim..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 24. İnsanları kırmamak için eleştirmekten kaçınırım..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 25. Amaçlarıma ulaşamazsam yaşamın benim için bir anlamı olmaz..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 26. İhtiyacı olanlara yardım elini uzatmalıyız..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 27. Sevdiklerimin yokluğuna dayanamam..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| 28. Dostlarımı memnun etmek benim için önemlidir..... | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

EK – 4
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:
2. Bölümünüz:
3. Sınıfınız:

ÖZET

Bu araştırma, kontrol odağı ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerin Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2007- 2008 öğretim yılı bahar döneminde Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölüm ve programlarına devam etmekte olan 380 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği, Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kontrol odağı ve alt boyutları ile akılcı olmayan inançlar değişkenlerin Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordama gücünü ortaya koymak amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde;

Stresle başa çıkma tarzları toplam puanının anlamlı yordayıcıları akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı- şansa inanma değişkenleridir. Stresle başa çıkma tarzları- problem çözme alt boyutunun anlamlı yordayıcıları ise kontrol odağı-kişisel kontrol, akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenleridir.

Stresle başa çıkma tarzları-sosyal destek arama alt boyutunun anlamlı yordayıcıları akılcı olmayan inançlar, kontrol odağı-şansa inanma ve kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenleridir. Stresle başa çıkma tarzları-kaçınma alt boyutunun anlamlı yordayıcıları da akılcı olmayan inançlar ve kontrol odağı-çabalamanın anlamsızlığı değişkenleridir.

Anahtar Kelimeler: Stresle Başa Çıkma, Kontrol Odağı, Akılcı Olmayan İnançlar, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

This study was conducted to predict the stress coping styles of students from Faculty of Education at Ege University, by variables including locus of control and irrational beliefs.

The sample of the study consisted of 380 university students who are attending different departments and programs of Faculty of Education at Ege University in the spring semester of 2007-2008 academic years.

Coping Styles with Stress Scale, Locus of Control Scale, Irrational Beliefs Scale and Personal Information Form designed by researcher were used as data collection instruments in this study.

Data were analyzed by stepwise multiple regression analysis for the purpose of predicting the stress coping styles of students from Faculty of Education at Ege University, by variables including locus of control and its subscales, and irrational beliefs.

The results of the study showed that;

The significant predictors of coping styles with stress total score are irrational beliefs and locus of control-believe in chance variables. The significant predictors of coping styles with stress-problem solving subscale are also locus of control-personal control, irrational beliefs and locus of control-insignificance of struggle variables.

The significant predictors of coping styles with stress-seeking social support subscale are irrational beliefs, locus of control-believe in chance and locus of control-insignificance of struggle variables. The significant predictors of coping styles with stress-avoidance subscale are also irrational beliefs and locus of control-insignificance of struggle variables.

Keywords: Coping with Stress, Locus of Control, Irrational Beliefs, University Students

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı Soyadı: Ayşegül Aktalay

Doğum yeri ve yılı: İZMİR, 1983

Uyruğu:T.C

Cinsiyet: Bayan

İletişim: akoprulu83@yahoo.com.tr

EĞİTİM:

1997 - 2000 Selma Yiğitalp Lisesi

2001- 2002 Ege Üniversitesi İngilizce Hazırlık Sınıfı

2002 - 2006 Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü

2006 – 2009 Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

DENEYİM:

ŞUBAT 2007- ŞUBAT 2008

Psikolog, İZMİR EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ

2008 – Halen devam etmektedir

Psikolog, T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI İSTANBUL BAKIRKÖY KADIN DOĞUM VE ÇOCUK HASTALIKLARI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ

BİLİMSEL ÇALIŞMALAR:

Ayşegül Aktalay, Nesrin İkiz (2005). *Okulda ve Aile İçinde Görülen Şiddetin*

Çocuğun Şiddet Eğilimine Etkisi. XI. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi.

SEMPOZYUM, KONGRE, SEMİNER, EĞİTİM:

Güçlü Bir Terapötik Değişim Aracı Olarak Ev Ödevleri, iki gün, Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği, Eylül 2008.

Oyun Terapisi Eğitimi, bir gün, Ulusal Oyun Terapisi Birliği üyesi Heidi G. Kaduson, Kasım, 2008.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklarda Oyun Terapisi Eğitimi, bir gün, Ulusal Oyun Terapisi Birliği üyesi Heidi G. Kaduson, Kasım, 2008.

Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği'nin (WISC-R) Tanıtım, Uygulama ve Yorumlama Eğitimi, 54 saat, Türk Psikologlar Derneği, Haziran 2006.

Akademik Olmayan Becerilerin Kazanımı ve Eğitimi, iki gün, Türk Psikologlar Derneği, Şubat 2006.

Travma Sonrası Krize Müdahale Eğitimi, 7 saat, TPD Travma Komisyonu, 2005.

Ergenlerde Başarı ve Başarısızlık, iki gün, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı, Ocak 2005.