

**T.C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ İLE  
POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Danışman:  
Dr. Erkan EFİLTİ**

**Hazırlayan:  
Mustafa TOPAL**

**Konya 2011**



T. C.  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**

Öğrencinin	Adı Soyadı	MUSTAFA TOPAL
	Numarası	085216052001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tezin Adı	<b>ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ İLE POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ARASINDAKİ İLİŞKİ</b>	

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası  
(İmza)



T. C.  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU**

Öğrencinin	Adı Soyadı	MUSTAFA TOPAL
	Numarası	085216052001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	DR. ERKAN EFİLTİ
Tezin Adı	<b>ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ İLE POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ARASINDAKİ İLİŞKİ</b>	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan **Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri İle Pozitif Ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki** başlıklı bu çalışma ...../...../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza

## ÖNSÖZ

Dünyadaki ve teknolojiadaki hızlı değişim ve gelişim,yaşam biçimindeki farklılıklar insan davranışları üzerinde önemli bir baskı oluşturmaktadır.İnsanın bu değişime ayak uydurabilmesi sonucunda fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal olarak uyum güçlükleri meydana gelmektedir.Yaşanılan ortam ne olursa olsun insan denen varlık bu değişimden pozitif veya negatif olarak etkilenmektedir.

İnsanın bu karmaşık olaylar karşısındaki durumu ve verdiği tepkileri göz önüne alarak tez konumu "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Pozitif ve Negatif Duygu Arasındaki İlişki" olarak belirleyerek çalışmamı tamamladım.

Bu çalışmamda bana büyük destek veren Yrd.Doç.Dr. Erdal Hamarta ve Doç.Dr. M. Engin Deniz'e,yıllar sonra da olsa master programını bitirmem konusunda beni yüreklendiren Prof.Dr. Ömer Üre hocama ve her türlü konuda bana yardımcı olan beni cesaretlendiren danışmanım Dr. Erkan Efilti'ye sonsuz teşekkür ederim.

Mustafa TOPAL

KONYA-2010

*Ek- 1: Türkçe Özet Formu*



T. C.  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	MUSTAFA TOPAL
	Numarası	085216052001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	DR. ERKAN EFİLTİ
Tezin Adı	<b>ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ İLE POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ARASINDAKİ İLİŞKİ</b>	

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile olumlu ve olumsuz duyguları arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığının belirlenmesidir.

Araştırmanın modeli genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. Bu araştırmanın araştırma grubu Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 685 öğrenciden oluşturmaktadır. Öğrencileri 180'i kız öğrenci ve 505'i ise erkek öğrencidir. Araştırma grubunu oluşturan öğrenciler tesadüfi küme örnekleme yöntemine uygun olarak seçilmiştir. Bu araştırmanın verileri Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Biçimi Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi tekniği, anlamlı çıkan sonuçlarda ise farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır. Aralarındaki ilişki için ise korelasyon tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

1. Cinsiyet değişkeni açısından kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.

2. Erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

3. Sosyal destek arama alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

4. cinsiyet değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.

5. Erkek öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

6. İkinci sınıf öğrencilerinin kaçınma stili puan ortalamaları dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

7. Sınıf değişkeni açısından problem odaklı başa çıkma stilinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

8. Sınıf değişkeni açısından sosyal destek arama alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

9. Sınıf değişkeni açısından negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.

10. Akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar görülmemiştir.

11. Akademik düzeyini başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin problem odaklı başa çıkma stili puan ortalaması başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

12. Akademik düzeyini başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalaması başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

13. Akademik düzeyini başarılı ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları başarısız olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

14. Sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

15. Sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

16. Sosyal destek arama alt boyutunda sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

17. Sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

18. Sosyal etkinliğe katıldığını belirten öğrencilerin kaçınma alt boyutu puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olarak hesaplanmıştır.

19. Sosyal etkinliğe katılan öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

20. Stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu ile negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; problem odaklı başa çıkma stili ile negatif duygu arasında negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif duygu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

## İngilizce Özet Formu



**T. C.**  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
**Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	MUSTAFA TOPAL
	Numarası	085216052001
	Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	DR. ERKAN EFİLTİ
Tezin İngilizce Adı	Coping Styles with stress of the university students and the Relation between positive and negative emotion.	

### SUMMARY

The aim of this study is to determine whether there is a significant relation between coping styles with stress of the university students and their positive and negative feelings.

The model of the study has been conducted in accordance with relational survey model. The research group of this study has been carried out with 685 students consisting of 180 female and 505 male students, studying at different departments of Selçuk University. The research group of the students has been chosen in accordance with random sampling method. The data of the study has been gathered by using Positive and Negative Emotion Scale, and Lifestyle Scale. Also, a Personal Information Form, formulated by the researcher, has been applied to the students to specify the demographic features of the students involved in the study. In the analysis of the research datum t test, one-way analysis of variance technique and to determine the source of the differentiation in significant results Tukey test has been used and for the relation between the correlation technique has been used.

The results obtained at the end of the study have been given below.

1-In terms of gender variable, no significant differentiation has been determined in avoidance subscale.

2-The mean score of problem-focused coping of male students has been found to be higher than female students in a significant level.

3-In social support search subscale, the mean score of female students has been found to be higher than male students in a significant level.



4-In terms of gender variable,no significant differentiation has been determined between the mean score of negative emotion.

5-The mean score of positive emotion of male students has been found to be higher than female students in a significant level.

6-The mean score of avoidance style of second grade students has been found to be higher than fourth grade students in a significant level.

7-In terms of class variable,no significant differentiation has been determined in problem-focused coping style.

8-In terms of class variable,no significant differentiation has been determined in social support search subscale.

9-In terms of class variable,no significant differentiation has been determined between the mean score of negative and positive emotion.

10-In terms of academic achievement variable,no significant differentiation has been determined in avoidance and social support search subscale of coping with stress subscale.

11-The mean score of problem-focused coping style of the students assessing their academic level as successful has been found to be higher than the students assessed as being unsuccessful and very successful in a significant level.

12-The mean score of negative emotion of the students assessing their academic level as unsuccessful and very successful has been found to be higher than the students assessed as being successful in a significant level.

13-The mean score of positive emotion of the students, assessing their academic level as successful and very successful has been found to be higher than the students assessed as being unsuccessful in a significant level.

14-The mean score of avoidance styles of coping with stress subscale of the students with low and high socio-economic status has been found to be higher than the students with moderate socio-economic status in a significant level.

15-The mean score of problem-focused coping subscale of coping styles with stress of the students with moderate socio-economic status has been found to be higher than those of the students with low and high socio-economic status in a significant way.

16-The mean score of the students with moderate socio-economic status in social support search subscale has been found to be higher than those of the students with low socio-economic status in a significant level.

17-The mean score of negative emotion of the students with low and high socio-economic status has been found to be higher than those of the students with moderate socio-economic status in a significant level.

18-The mean score of avoidance subscale of the students stating that they participate in social events has sometimes been found to be higher in a significant level than the students that participate in social events and than the ones that do not.

19-The mean score of positive emotion of the students that participate in social events has sometimes been found to be higher in a significant level than the students that participate in social events and than the ones that do not.

20-Positive oriented significant relations have been determined between negative and positive emotion with avoidance subscale of coping styles with stress ;negative oriented significant relations have been determined between problem-focused coping style and negative emotion and, positive oriented significant relations have been determined between problem-focused coping style and positive emotion;negative oriented significant relations have been determined between social support search subscale and negative emotion.

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	ii
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU .....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
SUMMARY .....	viii
TABLOLAR LİSTESİ .....	xii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ .....	1
Problem Cümlesi:.....	4
Alt Problemler:.....	4
Önem .....	5
Varsayımlar .....	5
Sınırlılıklar .....	6
Tanımlar .....	6
BÖLÜM II.....	7
KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
STRES.....	7
STRES BELİRTİLERİ.....	10
STRES KAYNAKLARI .....	12
Bireysel Faktörler ve Stres: .....	13
Çevresel Faktörler ve Stres: .....	13
Örgütsel Faktörler ve Stres:.....	13
STRESLE BAŞA ÇIKMA .....	14
STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ .....	17
POZİTİF VE NEGATİF DUYGU .....	22
Duygu Nedir? .....	22
Pozitif ve Negatif Duygu.....	25
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	27
BÖLÜM III .....	37
YÖNTEM.....	37
Araştırma Modeli .....	37
Araştırma Grubu.....	37
Veri Toplama Araçları .....	38
<b>Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği</b> .....	38
<b>Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşam Biçimi Ölçeği)</b> .....	38
Verilerin Toplanması ve Analizi .....	39
BÖLÜM IV .....	40
BULGULAR.....	40
BÖLÜM V.....	52
TARTIŞMA ve YORUM.....	52
BÖLÜM V.....	61
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	61
KAYNAKÇA.....	64
Yamaç, Ö. (2009). <i>Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki</i> . Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya. ....	71
Yaşama Biçimi Ölçeği .....	73

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri .....	40
Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları t Testi Sonuçları .....	42
Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu t Testi Sonuçları .....	43
Tablo 4. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları t Testi Sonuçları	44
Tablo 5. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu t Testi Sonuçları....	46
Tablo 6. Öğrencilerin Akademik Başarı Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları .....	47
Tablo 7. Öğrencilerin Akademik Başarı Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları.....	48
Tablo 8. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Durum Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları .....	49
Tablo 9. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Durum Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları .....	50
Tablo 10. Öğrencilerin Sosyal Etkinliğe Katılma Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları .....	51
Tablo 11. Öğrencilerin Sosyal Etkinliğe Katılma Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları .....	52
Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Negatif ve Pozitif Duygu Arasındaki İlişki .....	53

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Stres, yabancı bir kelime olmasına ve son yıllarda dilimize geçmiş bulunmasına rağmen, her sosyo-kültürel seviyedeki insan bu kelimeyi doğru veya yanlış olarak kullanmaktadır. Trafik sıkışıklığı nedeniyle bekleyen bir yolcu, beklediği ücreti alamayan bir çalışan, düşük not alan veya sınavlara hazırlanan bir öğrenci genellikle içinde buldukları sıkıntılı durumu "stres" kelimesi ile tanımlamaktadır. Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabileceği gibi, kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenlerdir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

“Stres” Latince de “Estrictia” , eski Fransızca da “Estree” kelimelerinden gelir. Webstres sözlüğünde kelimenin isim olarak 8, fiil olarak 4 farklı anlamı vardır. İsim olarak 1. anlamı zorlama, gerilme ve baskıdır. 17. yy.da felaket, bela, musibet (adversity), dert, keder, elem (affliction) gibi anlamlarda kullanılmış; 18. ve 19. yy.larda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime bütünlüğünü koruma ve esas durumuna dönmek için çaba harcama halini de ifade eder (Öztop , 2000).

Stres olumsuz ve zararlı anlamda ele alınmakla birlikte yaşantımız üzerinde olumlu etkileri de bulunmaktadır. Belirli bir dozdaki stres, varoluşun önemli bir özelliğidir ve etkili bir işleyiş için gereklidir. Bu tür olumlu stres, organizmada fiziksel ve ruhsal değişmelere, büyümeye ve olgunlaşmaya yol açar. Bizi performansımızın en üst noktasına çıkartıp, yenileri aramak, çalışmak, yaratmak konusunda harekete geçirir. Ayrıca aynı stres uyarıcısı bir bireyde olumlu duygular uyandırırken, bir başkasında olumsuz duygular uyandırabilmektedir. Ancak belirli bir düzeyin üstünde yaşanan stres ise bireyi iş yapamaz hale getirebilir. Bu zarar verici olumsuz stres, zihinsel ve fiziksel kaynaklarımızı eritir tüketen bir durumdur. Aşırı stres insanı iş göremeyecek bir duruma getirebileceği gibi, ciddi tıbbi sorunlar da yaratabilir. Olumlu ve olumsuz stres arasındaki kritik farklılık, kişinin stres oluşturucu olay ya da ortamı nasıl algıladığına ve onunla nasıl başa çıktığına bağlıdır (Yıldırım, 1991; Doğan, 1999).

Tehlike ile yüz yüze gelen canlı tehlike ile başa çıkamayacağına inandığında tehlikeden kaçır, uzaklaşır ya da başa çıkabileceğine inandığında ise savaşıır. Bu şekilde yeni durumlara uyum sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Selye (1977) stres tepkisini üç basamaktan oluşan Genel Uyum Belirtisi olarak adlandırılır. Buna göre Stres durumunda beden üç aşamada tepki göstermektedir.

1. Alarm reaksiyonu: Steresi ortaya çıkışı ile fizyolojik yapıda ve hormonlara değişmelerle kalp atımı ve solunum hızlanır, adrenal kortekste genişleme olur, kaslar gerilir, göz bebekleri büyür,duygular şiddetlenir. Bu durumun sağladığı enerji ile doğrudan baş etme ya da savunma mekanizmaları harekete geçirilmiş olur.
2. Direnç Dönemi: stresle mücadele sürerken, beden kendini korumaya devam eder, uyum artar ve beraberinde dirençte artar. Bu durumdan kaçmak ya da ona uyum sağlama çabaları sürerken başka stres vericilere direnci düşer. Fizyolojik ve psikolojik kaynaklar tükendikçe yıpranma belirginleşir. Bu dönem başarı ile aşılrırsa vücut normal koşullara döner.
3. Tükenme dönemi: sınırlı bir enerjiye sahip vücudun süren stres durumunda kendisini onarma için uyku ve diğer yollarla kendisini korumayı sürdüremiyorsa yani stres ortadan kalkmazsa kontrol mekanizmaları zayıflar fiziksel ve psikolojik olarak tükenme denilen rahatsızlıklar oluşur. Bunlar davranış ve duygu bozuklukları, bağımlılıklar, mide ve migren ağrıları olabilir. Stres sürdüğüçe rahatsızlıklar ve çöküntü artar.

Selye, uzun süreli stresin yıpranma, hasar hatta ölüme yol açabileceğini ancak bununla beraber yaşamda stresin güdüleyici ve olumlu etkilerinin de olduğundan bahsetmiştir.stresin olumlu yönleri için ‘eustress’, hoş olmayan etkileri için ‘distress’ kavramlarını ulanmış ve ikisi arasında ayırım yapılması gerektiğini belirtmiştir (Yöndem, 2006).

Tehdit edici bir olayla karşılaşan insanların kullandığı stratejilerin sayısı çoktur, kendilerini işe verirler, benzer sorunla yaşamış arkadaşlarıyla konuşurlar, konu üzerinde bilgi toplarlar, konunun uzmanıyla görüşürler, alkol içerler, sorunun kaynağına saldırırlar, sorunun kaynağını görmezden gelirler, spor yaparlar, insanlardan uzaklaşırlar, bir umut ışığı ararlar ve dua ederler (Burger, 2006). Araştırmacılar bütün insanların aynı başa çıkma stratejilerini kullanmadığını bulgulamıştır. Yaşamımız boyunca değişik türlerde tehdit edici durumlarla karşılaştığımız için, her birimiz kendi üzerimizde işe yaradığını düşündüğümüz stratejiler geliştiririz. Sonuç olarak bilim adamları insanların kaygı ile başa çıkma yöntemlerinde göreceli olarak değişmez kalıplar bulmuştur (Burger, 2006).

Stephoe (1991) ise stresle başa çıkmayı problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Her bir başa çıkma yaklaşımı da daha sonra davranışsal ve bilişsel olarak ele alınmıştır. Problem odaklı davranışsal başa çıkmanın olumlu ucunda aktif problem çözme, olumsuz ucunda ise kaçınma ve pasif başa çıkma söz konusudur. Problem odaklı bilişsel başa çıkmanın olumlu ucunda durumu yeniden tanımlama ve yeniden yapılandırma bulunurken; olumsuz ucunu kuruntulu düşünce ve mesafe koyma oluşturmaktadır. Duygu odaklı davranışsal başa çıkmanın olumlu ucunda sosyal destek arama yer alırken, olumsuz uçta yer değiştirme, şaşkınlık ve danışmadan (bilgi aramaktan) kaçınma bulunmaktadır. Duygu odaklı bilişsel başa çıkmada ise, olumlu uç duyguları ifade etmeyi, olumsuz uç duyguyu bastırma ve inkâr etmeyi içermektedir (Akt: Akbağ, 2000).

Duygunun değişik tanımları yapılmaktadır. Ersanlı (2003)'ya göre duygu, davranışsal olarak derin uykudan yüksek gerilime kadar değişebilen genel uyarılmışlık hali olarak tanımladığımız heyecan, nelere erişmek ve nelerden kaçmak istediğimizi belirleyen yönlendirici ve güdüleyici bir kuvvet şeklinde tanımlanmaktadır. Duygu, algısal, deneysel, fiziksel, bilişsel ve diğer değişimleri anlaşılır şekilde ruh halleri ve hislere dönüştüren, organize olmuş bir yanıt sistemidir, bireyin davranışına rehberlik eden ve bireyin hedeflerine varmasına bilgi olarak yardım eden tepkilerdir (Mumcuoğlu, 2002). Duygu, hareketleri yönlendiren, çeşitli ifade ve davranışlarımıza yol açan içsel motivasyon unsurudur (Freemantle, 2000).

Duygunun en sıradan örnekleri arasında; üzüntü, sevinç ve öfke sayılabilir. Daha yaygın ve sürekli “duygusal iklim” olarak tanımlanabilecek ruh halinin tersine duygu, “duygusal havadaki” daha geçici duruma bağlı değişmelerle ilgilidir. Normal duygu dışavurumu aralığı olarak değerlendirilen şey, kültürden kültüre olduğu kadar aynı kültür içinde de farklılık gösterir. Normal duygu dışavurumları: yüz ifadesindeki, ses tonundaki, bedensel hareketlerdeki değişmelerle tanımlanabilir (Budak, 2000).

Yapılan araştırmalar sonucunda, araştırmacılar bazı temel duygu kümeleri olduğunu öne sürerler. Bu duygu kümeleri şunlardır (Goleman, 2005):

Öfke: Hiddet, hakaret, içleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki de en uç noktada, patolojik nefret ve şiddet.

Üzüntü: Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon.

Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklılık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet, patolojik olduğunda ise fobi ve panik.

Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, vecd hali, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik, kapris ve en uç noktada mani.

Sevgi: Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet.

Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak.

Utanc: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme, çile ve nedamet.

Duygunun en az dört bileşeni vardır: Birinci bileşen, duyguları yüz ifadeleri, beden duruşu, ses tonu ve içerik yolu ile ifade yeteneğidir. İkinci bileşen, duygularımızı bilinçli olarak tanımamızdır. Üçüncü bileşen, duygunun düzenlenmesidir. Dördüncü bileşen ise, başkalarının duygusunu tanıma yeteneğidir (Mumcuoğlu, 2002).

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duyguları arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

### **Problem Cümlesi:**

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile olumlu ve olumsuz duyguları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? Cinsiyet, sınıf, akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey ve sosyal etkinliklere katılıp katılmama değişkenlerine göre stresle başa çıkma stilleri ve olumlu ve olumsuz duyguları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Sorularına yanıt aranmıştır.

### **Alt Problemler:**

1. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrencilerin sınıf değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?



6. Öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8. Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

9. Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10. Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

11. Öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri ile negatif ve pozitif duygu boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

### **Önem**

Stresle ilgili günümüzde araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar stresin farklı boyutlarını ele alan çalışmalardır. Özellikle üniversite öğrencilerinin farklı stres kaynakları onların yaşamlarını etkileyebilmektedir. Diğer taraftan pozitif ya da negatif duyguda bireylerin davranışları ve günlük yaşantıları üzerinde etkili olabilmektedir. Yapılan bazı araştırmalar hem stres yaratan olaylarla ilgili hem de stresle başa çıkma stilleri ile ilgili çalışmalardır. Çünkü günümüzde stres yaratan olaylarla bireyler çok sık karşılaşmaktadırlar. Stres var olan bir gerçek olduğuna göre önemli olan stresle başa çıkma yollarını bilmek ve ona göre davranmaktır. Stresi etkileyen bazı değişkenlerin ortaya konulması ve olumlu ve olumsuz duygu ile aralarındaki ilişkilerin belirlenmesi bu açıdan önemli olmaktadır. Elde edilen bulguların psikoloji danışma ve rehberlik alanındaki uygulamalara da katkı sağlaması açısından önemli olmaktadır.

### **Varsayımlar**

1. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Katılımcılar araştırmada kullanılan ölçme araçlarına içten ve samimi şekilde cevap vermişlerdir.
3. Bu ölçeklerin ilgili özellikleri ölçülebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

1. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi stresle başa çıkma stilleri ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygularının belirlenmesi pozitif ve negatif duygu ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma sonuçları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olacaktır.
4. Araştırma sonuçları benzer örneklem grupları üzerindeki genellemelerle sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Stres:** Kişinin içinden ya da dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal- bilişsel tepkiler (Budak, 2000).

**Stresle başa çıkma:** Stresi azaltmak için yapılan mücadelede insanın kendi stres tepkisinin bilincine varması, bu mücadelenin yarı yarıya kazanılmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2004).

**Duygu:** Duygu, bir duyu sinirinin, alıcı sinirin ya da duyu organlarından birisinin uyarılması sonucu beynin belli bir bölgesinin aktifleşmesiyle oluşan bir izlenim veya bu izlenimin farkında olma durumu; bir dış uyarıcının (ses, koku, renk, şekil, tat, sıcaklık, vb.) veya vücudun kendi içindeki bir değişikliğin (açlık, susuzluk, bulantı, cinsel heyecan, vb.) yarattığı duygu yaşantısı veya bilinç durumu olarak tanımlanabilir (Budak, 2005).

**Negatif duygu durum:** İnsanların kendileriyle ve yaşamlarıyla ilgili nasıl hissettiklerine göre de değişiklik göstermektedir. Özellikle yüksek seviyede negatif duygu duruma sahip bireylerin, düşük özdeğerlilik ve olumsuz duygu duruma sahip oldukları ve bu sebeple çevreye uyum sağlamada zorluklar yaşadıkları ifade edilmektedir (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

**Pozitif duygu durum:** Genel olarak kişinin çevre ile uyumunu ve memnuniyet düzeyini yansıtan boyuttur. Yüksek pozitif duygu durum; coşku, yüksek enerji düzeyi, zihinsel uyanıklık, ilgi, neşe ve azmi içerirken, düşük pozitif duygu durum uyuşukluk/uyuklama ve bitkinlikle tanımlanır (Clark ve Watson, 1991; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

## BÖLÜM II

### *KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR*

#### STRES

İnsanlar yaşamları boyunca sadece hoş ve mutluluk verici olaylarla karşılaşmazlar. İstenmese de karşılaşılan olumsuz olaylar sonucu kişi duyduğu sıkıntı ve zorlanmayı hafifletmek veya sorunun üstesinden gelecek eski uyum düzeyine ulaşmak için çeşitli yollar denecektir. İşte bu noktada stres ve başa çıkma kavramlarından söz edilmektedir (Basut ve Erden, 2005)

Stres günlük hayatta çok sık karşılaşılan bir kavram olmasına, konu ile ilgili literatürde yer alan kitap ve makalelerin toplamının yüz binlerle ifade edilmesine karşın, hala tanımı ve kapsamı hakkında net bir çerçeve sunulamamaktadır. Sadece tıp alanındaki kitaplarda bile, stresin 300'ü aşan değişik tanımları görülebilmektedir (Norfolk, 1989).

Stres kavramı, Latince “estrica”, Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmektedir. Sözlük anlamı olarak stres; 14. yüzyılda güçlük, sıkıntı, kötü talih anlamlarında; 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder elem anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş, güç, baskı, zor anlamında objelere, kişi, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Altuntaş, 2003). Ortaya çıkışından itibaren yoğun bir ilgiyle incelenen kavram üzerindeki tartışmalar devam ederken, günümüzde halen ortak bir tanıma ulaşılmadığı görülmektedir. Farklı tanımlar, stres kavramını değişik bakış açılarıyla ele alan kuramsal yaklaşımlardan kaynaklanmaktadır (Day, 1992).

Stres, insanların fiziksel ya da psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylarla karşılaşmaları halinde ortaya çıkan durumdur (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996). İnsanlar sürekli olarak çevreleri ile uyum sağlama durumuyla karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içinde bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar uyumunu kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Uyumun zorlaştırdığı zamanlarda birey bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya baslar. Bedensel ve psikolojik olarak yorulmasına neden olan bu duruma “stres” denir (Cüceloğlu, 1996).

Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabileceği gibi, kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenlerdir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Altuntaş (2003) ise stresi fiziksel, zihinsel veya duygusal yüklenmeler sonucu ortaya çıkan zorlanmalar ve gerilimler olarak tanımlamaktadır.

Stres bireyin ve çevrenin karşılıklı olarak birbirini etkilediği bir süreç içerisinde, bireyin çevresel uyarıcıları tehdit edici olarak algıladığı ve sahip olduğu kaynakların üzerinde istemlerle karşı karşıya geldiği hoş olmayan bir durumdur (Aysan, 1988).

Stres kişinin içinden ya da dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal- bilişsel tepkilerdir (Budak, 2000).

Stresi ortaya çıkaran durumlar ve bu durumlara verilen tepkiler gözönüne alınarak çeşitli stres tanımlamaları yapılmıştır. Stres, dıştan ya da içten kaynaklanan, alışılmış olmayan uyarıcıların yarattığı ve buna karşılık duygusal, motor, zihinsel ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan durumlar (Phares, 1988); bir başka tanımda da kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde ya da fiziki şartlarında, kişinin çevresi ile başedebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumu (Koeske ve Kirk, 1993) olarak tanımlanmıştır (Akt. Aydın, 2001).

Robbins (1996) stresi; "kişilerin karşı karşıya kaldıkları fırsat, sınırlama veya istemlerin belirsiz ve önemli olan dinamik koşullarının sonucu" olarak tanımlanmıştır. Bu tanım ile stresin, diğer tanımların aksine, olumsuz bir durumun sonucu olarak ortaya çıktığı kabul edilmesinin dışında olumlu koşullarda da meydana gelebileceği anlatılmıştır. Stresin her zaman zarar verici, kötü ve kaçınılması gereken bir durum (distress) olarak görülmemesi gerektiği de vurgulanmaktadır. İster etki (uyarıcı) ister tepki yönüyle değerlendirilsin stresin olumlu yönü de mevcuttur. Olumlu stres (eustress) iyi ve yapıcı bir streştir ve pozitif duygular yaşatır. Olumlu strese etki açısından bakıldığında ise, bir arkadaşın hediye alınması, terfi etme, evlenme gibi insanların ulaşmak istedikleri amaçlarla ilgili olaylar karşımıza çıkmaktadır ve bu olaylarda bireylerin o işleri başarmak için motive olmasını sağlamak yoluyla performanslarını arttırmaya yardımcı olmaktadır (Akt. Aydın, 2004).

Konuyla ilgili uzmanlar stres kavramının açıklanmasının güçlüğünü, temelde kavramın duygusal bir durumu ifade etmesine bağlamışlardır. Stres konusunda yapılan çalışmaların stresin iki farklı boyutunu temel alması, kavram karmaşasının nedeni olarak

gösterilmektedir. Stres ile ilgili çalışmaların bir kısmı strese neden olan olaylara yönelirken, diğer kısmı söz konusu olaylara karşı bireyin gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu durum da stresin değişik tanımlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Baltaş ve Batlaş, 2008).

Stresle yakından ilgili olan şiddet, baskı, gerilim, sıkıntı, kaygı, endişe, çatışma, depresyon, tükenme ve huzursuzluk gibi kavramların bazen stresin yerine kullanılması da literatürde kavram kargaşasına yol açmakta ve bu kavramın tam olarak anlaşılmasını engellemektedir (Kaldırımıcı, 1983). Ayrıca, gerek sosyal, gerekse fen bilimlerinden klinik tıp, biyoloji, sosyoloji, yönetim, metalürji, psikiyatri, mühendislik, nörokimya, immünoloji, psikosomatik, psikososyoloji vb. gibi farklı bilim dallarının her birinin stresi kendi alanı içinde ele alması sonucunda farklı stres tanımlamaları ortaya çıkmıştır (Lau ve Sanr, 1988).

Stres çift yönlü bir olgudur. Stres hem bireyi etkileyen çevresel uyarıcılardır, hem de bireyin organizmasının bu uyarıcılara verdiği tepkilerdir. Bu nedenle stresin uyarıcı yönlü olduğu gibi tepki yönlü veya her ikisini birden içeren tanımlarına rastlamak mümkündür. Stres kavramı, organizmaya zarar veren faktörleri ve faktörlerden dolayı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikleri anlattığı gibi olumlu faktörleri ve olumlu değişiklikleri de içerebilir. Bir başarı elde etmek, ödül kazanmak, sınıf geçmek de insana mutluluk veren olumlu etkenlerdir. İş yerinde performansın artması ise olumlu değişikliktir ve tüm bu örnekler stresin olumlu anlamlarda da kullanıldığını göstermektedir (Akt. Aydın, 2004).

Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde genel olarak şu üç noktanın vurgulandığı görülmektedir (Özdevecioğlu, 2004):

- Stres, gerginlik ve düzen bozukluğu yaratır, çok yoğun olduğunda yapı ve işlevlerde köklü değişme ve çöküntüye yol açar.
- Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanma karşısında birey kendini korumaya yönelir.
- Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz etkiler karşısında bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamasıdır.

Günümüzde insanlar aile, okul, iş ve kent yaşamı içinde karşılıklı özel ve iş ilişkileri içinde çok karmaşık bir etkileşim ortamında günlük yaşamlarını sürdürmektedirler. Stres genelde bireyin içinde bulunduğu ortamdan kaynaklanmakta, bireyi olumsuz yönde etkilemekte, bazı hallerde yanlış kararlar alınmasına neden olmaktadır. Yanlış ve zamansız

kararlar da yine bir stres kaynağı olarak nedenlerini yoğunlaştırmaktadır. Çağımızda önemli bir sorun olarak kabul edilen stres bireyleri fiziksel ve psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Özgüven, 2007).

Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde ilk tanımın 1914 yılında Cannon tarafından yapıldığı görülmektedir. Cannon, stresi istenmeyen çevresel etkilerden sonra bozulan fizyolojik iç dengeyi yeniden kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyaranlar olarak tanımlamıştır (Akt. Özdevecioğlu, 2004). Hans Selye stresi, "vücut üzerindeki herhangi bir talebin zihinsel veya bedensel etkili spesifik olmayan sonucudur" şeklinde tanımlamıştır (Kahn ve Byosiere, 1995). Bu yaklaşımın sonunda Selye stres ve stresör kavramlarını ön plana çıkarmıştır. Bireyde tepki yaratan uyarıcıları "stresör", bu stresörlere verilen tepkiyi de "stres" olarak tanımlamıştır. Stresörler; fiziksel stresörler (çevre kirliliği, ısı, ışık, gürültü, vb), psikolojik stresörler (duygu, düşünce, algı gibi içsel eylemleri etkileyen durumlar), psikososyal stresörler (trafik yoğunluğu, teknolojik gelişmeler gibi günlük ve toplumsal yaşanan değişiklikler, ölüm, doğum, evlilik vb yaşam olayları) olmak üzere üç grupta toplanabilir (Sağlam, 2005).

### **STRES BELİRTİLERİ**

Uzun süreli ve aşırı dozda stres bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Alkol ve ilaç bağımlılığı, duyusal bozulma, geri çekilme ve savunma davranışlarına başvurma, sinirlerine hakim olamama bunlar arasındadır. Ayrıca aşırı stres bireyin zihinsel sağlığını da olumsuz etkilemektedir (Balcı, 1993).

İnsanlar karşılaştıkları stres vericileri sonrasında bir takım belirtiler ortaya çıkarırlar. Bunlar bireyde gerçekleşen stresin kendine özgü tepkilerdir. Birey gözlenebilen ya da dışarıdan gözlenemeyen bu belirtiler sayesinde stres yaratan bir durumla karşılaştığının farkına varır. Kısa süreli bile yaşansa bireyde stresin belirtileri görülebilir. Stres belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere dört kategoride toplanabilir (Altuntaş, 2003; Baltaş, 2000).

#### ***Fiziksel Belirtiler***

- Baş ağrılarının sıklığı ve şiddeti artar.
- Özellikle, başta, ensede, sırtta ve omuzlarda kas sertleşmesi ortaya çıkar. Kaslar iyice gerginleşir.

- Mide bozulması, hazımsızlık ya da ülser başlangıcı gibi sindirim sistemi sorunları ortaya çıkar.
- Cildin kuruması, ciltte lekeler oluşması ve kızarıklar stresin klasik belirtileridir.
- Kalp çarpıntılarının ve kalp ağrısının ortaya çıkması.

### ***Duygusal Belirtiler***

- Kolayca sinirlenme ve öfkelenmek kendinizi baskı altında hissettiğinizin belirtisidir.
- Hayata bakışınızı etkileyen stresin bir doğal sonucu da depresyon ve genel bir isteksizlik halinin ortaya çıkması.
- Üstünüzdeki baskı, karşılama kapasitenizden fazla ise kontrolü kaybettiğinizi düşünürsünüz, kendinize güveniniz azalır.
- Heyecanınızı kaybetmişseniz ve kendinizi güçsüz hissediyorsanız, üzerinizde çok fazla baskı var demektir.
- Hiçbir şey yapmak istememek, her şeye düşman olmak.
- Aşırı hayal kurmak, sık sık düşünceye dalıp gitmek,

### ***Zihinsel Belirtiler***

- Stres hafızaya olumsuz etki yapar. Genel olarak hatırlamanız gereken olayları, sayıları, kişileri ve yerleri unutmanıza neden olur.
- Karşınıza çıkan en basit konularda bile karar alamama stres belirtisidir.
- Konsantrasyon bozukluğu genellikle kafanızda bir problemin varlığını gösterir.
- Stres, doğru karar verme yeteneğinizi etkiler, yanlış karar almanıza, hata yapmanıza neden olur.
- Kendiniz ve durumunuz hakkında sürekli olumsuz düşünmek, baskıları karşılayamadığınızın belirtisidir.
- Önemli veya önemsiz daha önceden kolaylıkla verilebilen kararları vermekte güçlük,
- Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terkedilmişlik duyguları,

### ***Davranışsal Belirtiler***

- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklik,

- İster uykusuzluk, ister çok uyumak isteği uyku dñzenindeki bir bozukluktur. Stresin altında olan bir birey sñrekli uyumak ister ve kendisini hep uykusuz hisseder.
- Her zamankinden çok iki ve sigara içmek, genellikle strese kısa dñnemde özñm bulma arayışı.
- Dostlarınızı, ailenizi ve arkadaşlarınızı görmek istememek, yalnız kalma isteği.
- Kendini çok gergin hissetmek, rahatlayamamak ve sñrekli hareket etmek.
- Cinsel faaliyetlerde durgunluk, stresin belirtilerindendir. Sıkıntılarınız artar, eşinizin desteğinden uzaklaşırsınız.

Ayrıca bu belirtilerin dışında stresli olduğumuz durumlarda çevremizdeki insanlara karşı bir güvensizlik duyarız. Yapılan her hangi bir hatada suçu başkalarına atarız. Çevremizdeki insanlara verdiğimiz sözleri tutmamak, insanlara hep kırıncı şekilde davranmak ve onlarla sñrekli alay edici ya da kızarak konuşmak çevremizdeki bu insanlarla bir süre konuşmamak ve her şekilde kendimizi sñrekli savunmak da stresin sosyal belirtilerindendir.

### **STRES KAYNAKLARI**

İçinde bulunduğumuz pek çok koşul, ilk defa karşılaştığımız olaylar ya da evre bizim için sñrekli bir stres kaynağı durumundadır. İnsanlar farkında olmasalar bile çevresinde birçok uyarıcıyla karşılaşır ve bunları alır. Bu uyarıcılardan bazıları insanlar için bir tehdit unsuru olmazken bazıları ise insan sağlığına ciddi anlamda bozucu etki yapabilmektedir. Zamanla insanlar sñrekli karşılaştıkları bu uyarıcıları bir süre sonra kendileriyle mñcadele etmesi gereken bir sorun olarak algılamaya başlar. İşte bu stres etkisi yaratan uyarıcılar stres vericileri (stresör) olarak adlandırılır (Işıkhan, 2001).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stres kaynaklarının ortaya konulması önemlidir. Denetlenebilirlik, yenilik, belirsizlik, tahmin edilebilirlik kişinin sınırlarını zorlayıp zorlamaması ve yakınlık süresi bir olayın stres kaynağı olarak değerlendirilmesinde belirleyici faktörler olarak görñlmektedir. Kanser hastalarının tedavilerinin sonuçlarını tahmin edememelerinin onların stres miktarını arttırması örneğinde olduğu gibi sonuçların bilinip bilinmemesi de stres miktarını azaltıp çoğaltabilir (Akt. Otrar ve Ekşi, Dilmaç ve şirin, 2002).

Stres, birey ile stres yaratan nedenler arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiğinden, stres nedenlerinin bireyden, çevresinden ve evre ilişkilerinden kaynaklandığı düşünñlmektedir. Bu nedenle de stres nedenlerini gruplandırırken bireysel ve çevresel nedenlerden bahsetmek mümkündür. Ancak bu nedenlere ek olarak; kişiyi iş yaşantısının



dışında değerlendirmek mümkün olmayacağından ve yaşantısının büyük kısmını da iş ortamında geçirdiğini düşünerek iş yaşamından kaynaklanan stres nedenlerini de bu gruptandırmaya dâhil etmek yerinde olacaktır. Böylece stres yaratan nedenleri üç grupta toplamak mümkün olacaktır (Aydemir, 2005; Aydın, 2004):

***Bireysel Faktörler ve Stres:*** Stres, bireyle ve bireyin algılama süreciyle yakından ilgili olduğu için, stresin en temel kaynağı bireyin kendisidir (Aydemir, 2005). Bireyin büyük veya küçük, yaşamsal olan herhangi bir güçlkle karşılaşması, bir başaçıkma sürecinin başlamasına ortam yaratabilmektedir. Bu süreçte, kişi durumla ilgili bir değerlendirmeye girişmekte, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendiriciliği ile dağarcığında var olan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir (Türküm, 1999). Stres tamamen bireyin kendisinden, kaynaklanan süreçlerle ilgili olabilir. Bu noktada bireyi strese yönelten stres faktörlerinin tanımlanması ve uzmanlar tarafından önerilen doğru stres yönetim tekniklerinin izlenmesi gereklidir (Yaylacı, 2005).

***Çevresel Faktörler ve Stres:*** Bireyin gerek özel yaşantısında, gerekse iş yaşantısında, diğerinsanlarla, yöneticilerle ve iş arkadaşlarıyla ilişkilerinde ve iletişimde yaşadığı sorunlar, aile üyelerinin sağlık problemleri, aile üyelerinin bireyden beklentileri strese neden olduğu gibi, bireyin çevresinden yeterli sosyal desteği görememesi de strese neden olabilir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Ekonomik faktörler de çevresel stres kaynaklarından birisidir. Özellikle ek işte çalışma zorunluluğu veya iş bulamama kaygısı bireyleri etkileyen stres kaynaklarındandır. Bu açıdan baktığımızda Türkiye’de genç nüfusun oldukça yoğun olması ve gelecek için bir meslek edinme çabaları, onları stres faktörleri ile yüzyüze bırakmaktadır. Üniversite gençliği gelecek günleri için daha somut ve güvenilir adımlar atmanın çabasını verirken, bir taraftan imkanların istenilir seviyede sunulmaması ve kısıtlı olmasından kaynaklanan sıkıntı verici süreçlerle karşılaşmaktadırlar (Avşaroğlu, 2007).

Bireyin özel yaşantısında ya da iş yaşantısında içinde bulunduğu fiziksel çevreye ilişkin kötü aydınlatma, gürültü (Aytaç, 2003); kötü iklimlendirme; ofislerin çok dar ya da çok geniş olması; çalışma koşullarının özel yaşamın korunmasına ya da insanlararası etkileşime olanak vermemesi (Spiers, 2003: 22-26) gibi sorunlar da strese neden olabilirler(Akt. Aydemir, 2005).

***Örgütsel Faktörler ve Stres:*** Örgütsel stres; çalışma ortamında karşılaştığımız stres faktörlerini ifade eder. Örgütsel ortamlar ve bu ortamlarda yaşanan gelişimler (yeniden

yapılanma dönemleri, iş yoğunluğu, görev karmaşıklıkları, statü uyuşmazlıkları vb.) bireyleri yoğun biçimde strese sokmaktadır. Örgütsel stresin belirli bir düzeyde çalışanlar için yararlı olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte kontrol altına alınmadığında; işletmelere çalışanların motivasyon kaybı, performans, eksikliği, üretim hataları, iş kazaları gibi maddi ve manevi kayıplar getirebilmektedir (Yaylacı, 2005).

Stres kaynakları, birbiriyle etkileşim halindedir. Örneğin, bireysel ve örgütsel stres kaynakları birbirlerini besleyip (Spiers, 2003) etkilerini arttırabildiği gibi (Greenberg ve Baron, 1993: 229), farklı ortamlarda ya da ilişkilerde yüklenen stres, işyerine ya da özel yaşama taşınabilmektedir (Akt. Aydemir, 2005).

### **STRESLE BAŞA ÇIKMA**

Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişiyi bunu azaltmak için bir şeyler yapmaya güdüler. Bir kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecine başa çıkma denir (Atkinson ve diğerleri, 1996). Stresle başa çıkma bireyin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda başa çıkma sürecine yönelik iki önemli nokta üzerinde durulur. Bunlardan birincisinde başa çıkma davranışı kişisel bilgi sürecinden geçerek değerlendirilir. Bu anlamda başa çıkma bilişsel bir süreçtir. İkinci önemli nokta ise, kişi stresli duruma yönelik aktif olarak bir şeyler yapmaya çalışmakta ya da durumu duygusal bir şekilde ele alarak daha pasif bir tarzda stres kaynağının tehdit derecesini azaltma yoluna gitmektedir (Folkman ve Lazarus, 1988; Özbay ve Şahin, 1997).

Başta çıkma, kişinin, birey çevre etkileşiminin de ortaya çıkan içsel ya da dışsal taleplerin kendi kaynaklarını aşır aşmadığını değerlendirmesi sonucunda ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Bu tanımlamada üç temel nokta vardır. Başta çıkabilme, süreç yönelimlidir, bağlamsaldır ve önceden neyin iyi ya da kötü bir başta çıkma olduğu tahminini yapmak mümkün değildir (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986; Lazarus ve Folkman, 1984). Lazarus ve Folkman'ın (1984) başta çıkma modeline göre bireysel farklılıklar, değerlendirme sürecini, dolayısıyla başta çıkma stratejilerini ve uyuma yönelik sonuçları etkilemektedir. Bu uyumsal sonuçlar, üniversiteye uyum olabilir ve bu da bireylerin başta çıkma etkinliklerinin sonucudur (Akt. Örucü, 2005).

Folkman, Schaefer ve Lazarus (1979) stresle başta çıkmayı, "kişiyi zorlayan veya gücünün üstünde olan, dışsal ve içsel beklentileri ve bunlar arasındaki çatışmaları yönetmek (bu beklentileri kontrol altına alabilmek, bunlara katlanabilmek, azaltabilmek veya en aza

indirmek) için gösterilen somut hareketler veya duygusal çabalar" şeklinde tanımlamışlardır (Akt. Toydemir, 2005).

Modern stresle başa çıkma araştırmaları, 19 ncu yüzyılın sonundaki psikoanalitik teori çalışmalarına ve özellikle de Freud'a dayanır. Bireylerin hoşla gitmeyen hislerini ve duygularını bastırarak veya savunma mekanizmalarını kullanarak aşmaya çalışmalarına yönelik çalışmalar yapılmıştır. Billng ve Moos'a göre, psikoloji alanındaki gelişmelerle birlikte, 1970'lerde, stres yaşayan her kişinin hastalanmadığı ileri sürülerek, bir ara değişken aranmış ve Freud'un "savunma mekanizmaları" yeniden gözden geçirilerek, "başla çıkma" kavramı ortaya atılmıştır. Stresli durumlarda kullanılan ya da depresyon, psikosomatik sorunlar gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili görülen bu "başla çıkma" mekanizmalarının belirleyici rolü, araştırmacıların dikkatini gün geçtikçe daha fazla çekmeye başlamıştır (Akt. Toydemir, 2005).

Davranış ayırımını yapmamış geleneksel yaklaşımlarda başla çıkma adaptasyon, savunma, doyum, sorun çözme, başla çıkma ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır. White ve Lazarus bu kavramları birbirinden ayırtmak için önemli katkılarda bulunmuştur. Folkman ve Lazarus'a göre birey önce stres kaynağını değerlendirmekte daha sonra baş etme stratejileri uygulamaktadır. Stresin birey için taşıdığı anlam birincil değerlendirme iken, bireyin stres durumu karşısında baş etme seçeneklerini belirlemesi ikincil değerlendirme olarak adlandırılmaktadır (Binboğa, 2002).

Stresle başla çıkmak için başvurduğumuz tipik bazı davranış türleri vardır. Stresli durumlarda sigara, yemek yeme veya alkol alma ya da bunlardan birkaçına başvurma gözlenebilir. Bazıları, strese tepki olarak geri çekilir, içine kapanır, pasifleşir, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınır. Yaygın olarak kullanılan bir başka stresle başla çıkma tarzı da aşırı tepki göstermedir. Aşırı tepki gösterme çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıcı olma, kaygılanma gibi davranışlar bunlardan bazılarıdır (Şahin, 1998).

Bireylerin stresle başla çıkmasını bazı olaylar olumsuz etkilerken bazıları da olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin çok fazla sorumluluk altında olmak, mesleki ilerleme ile ilgili endişeleri olması, yalnız olmak ve reddedilme korkusu gibi faktörler stresle başla çıkmamızı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Diğer taraftan, müzikten zevk almak ve dinleyecek imkana sahip olmak, sevdiği kişilerle iletişim kurabilmek, istediklerini yapacak yeterli zamana sahip olmak, dinlenme ve eğlenmeye imkan sağlayacak yeterli paraya sahip olmak stresle başla çıkmayı olumlu yönde etkilemektedir (Baltaş ve Baltaş, 1996).

Stresle başa çıkma tarzı ne olursa olsun, esnek olabilmek önemli bir niteliktir. Bir başka başa çıkma davranışı daha yararlı olabilecek iken, tek bir davranışın alışkanlık halinde kullanılması, kişinin başa çıkma tarzının esnek olmadığını gösterir. Esneklik, değişime daha açık olmamıza olanak tanır. Böylelikle stresli olarak algıladığımız olay sayısı azalabilir (Şahin, 1998).

Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirışı ve yönlendirişi stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür. Örneğin aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir (Cüceloğlu, 1991). Dolayısıyla çevre desteği, ailenin tutumu ve ekonomik düzeyi gibi değişkenler bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikte olabilmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2005)

Bireylerin stresörlere karşı kullandıkları başa çıkma stratejileri çeşitlilik göstermektedir. Bireyin stresöre karşı kullandığı strateji onun biyolojik ve psikolojik sağlığını etkilemektedir. Bazı bireylerde özellikle sağlıksız başa çıkma stratejileri olarak bilinen çaresizlik, batıl inançlar ve düşünceler, inkâr gibi stratejilerin uzun süre kullanılması stresin miktarını ve davranış üzerindeki etkisini artırabilir (Bacanlı ve Ercan, 2006). Günümüzdeki araştırmalar, bazı başa çıkma tarzları ile strese bağlı bazı hastalıklar arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Doktorlar, migren ağrısı çeken birçok kişinin, ortak bir davranış repertuarı sergilediklerini fark etmişlerdir. Bu özelliklerden bazıları katılık inatçılık, zayıf yargı yeteneği, ara Sıra düşmanca patlamalar ve güçlü bir onaylanma gereksinimidir (Şahin,1995).

Baş a çıkma tarzları, belli durumlarda kullanılan veya benzer durumlarda zaman içinde tekrarlanan baş a çıkma yöntemlerini kapsar. Bunlar aynı zamanda kişinin tercihlerinin, dolaylı olarak da inançlarının ve değerlerinin bir yansımasıdır. Baş a çıkma çabaları ise belirli stres oluşturu cu durumda kullanılan bilişsel ya da / davranışsal stratejilerdir ve stresli olay bağ lamına göre değişmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Stresle baş a çıkmada Moss ve Billings'e göre insanlar genellikle stresle baş a çıkmada üç strateji kullanmaktadırlar. (1) problem odaklı: bu yaklaşımda bireyler, öneri ve tavsiye almak, yeni beceriler öğrenmek, planlar yapmak, çok uyuyarak ya da başka bir yere giderek problem den uzaklaşmaya çalışır. (2) duygu odaklı yaklaşım: Bu yaklaşımda, bireyler duygularını erteleme, duygularını ağ layarak, yiyerek, içerek boşalma eğ ilimindedirler ve

endişelenmemeye çalışırlar. (3) Düşünce odaklı yaklaşımda ise bireyler problemlerini analiz eder, yeniden açıklar, olası çıkış yollarını irdelerler, problemi düşünmemeye çalışır, olumsuz duygularını inkâr eder veya unutmaya yönelik davranışlar gösterirler (Akt; Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Compas (1987: Akt. Şahin ve Durak, 1995)'a göre, tarihsel olarak bakıldığında stresle başa çıkma mekanizmalarının beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir. Bunlar:

1. Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları (daha sonraki adıyla ego mekanizmaları)
2. Erikson'un yaşam dönemleri yaklaşımında söz ettiği, özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar
3. Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları
4. Cannon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki
5. Organizmanın kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanabilir.

Başta çıkma stratejilerini kavramsallaştırmak için ortak bir model olmamakla beraber Lazarus ve Folkman'ın (1984) modeli en sık kullanılan yöntemi oluşturmaktadır (Conner-Smith ve Flachsbart, 2007). Başta çıkmanın iki temel işlevi vardır: stresin yol açtığı duyguları düzenlemek (-duygu-odaklı başta çıkma-) ve huzursuzluğa yol açan sorunlu kişi-çevre ilişkilerini değiştirmek (-problem-odaklı başta çıkma-) (Folkman ve diğerleri, 1986).

## **STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ**

Çeşitli başta çıkma becerileri vardır. Bunlar stres kaynağını ya da strese neden olan çevreyi değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya çalışma anlamında problem merkezlidir ve savaş ya da kaç tepkisini harekete geçirir. Diğer durumda stresörün olumsuz sonuçlarını düzenleme ya da kendi üzerindeki önemliliğini değiştirme girişimi içinde duygu merkezli olabilir. Bu dolaylı biçim savunma mekanizmalarının kullanımını sağlar. Kişi kendini yetersiz bulduğu durumlarda belirmeye başlayan anksiyete duygusundan kurtulabilme amacıyla savunmaya yönelik duygular geliştirir. Savunmaya yönelik tepkiler zorlanma karşısında uyum sağlamaktan çok içinde bulunan güç durumun yaratabileceği anksiyeteyi ve psikolojik dağılmayı engelleyici bir amaç taşırlar. Bu tür tepkiler iki grupta toplanabilir.

1. Ağlama ya da kaygı yaratan konuyu yineleyerek anlatma biçiminde ortaya çıkan onarım mekanizmaları.

2. İnsanın iç dünyasında var olan, ama kendisine uygun gelmeyen duygularıyla yüzleşmemek ve bu nedenle anksiyeteye girmemek için kullandığı ego savunma mekanizmalarıdır (Gençtan, 1989)

Folkman ve Taylor'dan aktaran Çiftçi (2002) başa çıkma becerilerini probleme odaklaşma ve duyguda odaklaşma olmak üzere, Folkman ve Lazarus (1991)'dan aktaran Yöndem (2006) bütün bilişsel ve davranışsal baş etme stratejilerinin problem odaklı ve duygu odaklı olarak iki başlıkta incelemiştir.

Folkman ve Lazarus (1980), yaptıkları çalışmada, bireylerin stres yaşantılarında; problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki grupta incelemişler ve stres yaşantılarının %98'inde bireylerin başa çıkma yaklaşımlarında her iki başa çıkma stilinin de bulunduğunu belirtmişlerdir. Buna karşın aynı çalışmada, bireylerin bir şeyler yapabileceklerine inandıkları durumlarda daha çok problem odaklı başa çıkma stillerini kullandıkları; duygu odaklı başa çıkma stillerini ise içinde buldukları durumu sadece kabul etmekle yetindikleri zaman kullandıklarını belirtmişlerdir.

### ***Problem odaklı başa çıkma***

Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durum unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Probleme odaklanan başa çıkma daha aktif bir stratejidir ve duygusal uyarıcıların özelliklerine ilksin doğru beklentilerin oluşmasını gerektiren bilgi ve planlı eyleme giden mantıksal bir analizi içermektedir (Eplikoç, 2006; Gücüyeter, 2003). Problem odaklı başa çıkma bireyler problem üzerine odaklanır, problemle ilgili duygularını başkaları ile paylaşırlar; ayrıca problem odaklı başa çıkmada çabalar, daha çok stresli durumu problem çözerek, karar vererek veya doğrudan eylemle üzerine giderek değiştirmeye yöneliktir (Özbay ve Şahin, 1997). Bunlar kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma, bilgi arama, çözümler üretme, stresli durumu değiştirmeye yönelik eylemlerde bulunmadır (Akt: Gücüyeter, 2003). Bunlar:

- Karşı çıkma: Karşılaşılan durumla ilgili mücadele etme
- Sosyal destek arama: Durumla ilgili bilgi toplama ve yardım alma

— Planlı problem çözüme: Karşılaşılan durumla ilgili bir plan yapma ve uygulama

***Duygu odaklı başa çıkma:***

İnsanların stres durumlarında gösterdikleri tepkilere bakıldığında bazı insanların bu durumun iç dünyalarında yarattığı etkilerle uğraştıkları ve özellikle olumsuz etkileri azaltmaya yöneldikleri görülür. Bu yaklaşım tarzı duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılır. Duygu odaklı başa çıkma pasif bir stratejidir ve istenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırmayı içerir. Bireylerin başa çıkma örüntülerinde her iki başa çıkma stratejisi birlikte bulunmaktadır ve kullanılan stratejiler değişiklik göstermektedir (Eplikoç, 2006).

Bu başa çıkma tarzında birey geçici, bir süre içinde olsa tehdit edici durumun etkisinden kurtulur. İnkâr ve sorundan uzak durma, kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Türküm, 1999).

— Kendini kontrol etme: Duygularını kontrol etme

— Uzaklaştırma: Sorun üzerinde düşünmeme

— Olumlu şekilde yeniden değerlendirme: Olumsuz düşünceleri değiştirme

— Sorumluluk kabul etme: Problemin kendinden kaynaklandığını kabullenme

— Kaçma-kaçınma: Nasıl olursa olsun bitmesini isteme

Duygu odaklı stratejiler, birey stres faktörünün değiştirilemeyeceğine, katlanılması gerektiğine inandığında kullanılmakta, problem odaklı stratejiler ise stres faktörünün değiştirilmesine yönelik kullanılmaktadır ve durumu değiştirmek için baskın olmaya yönelik doğrudan çabalar şeklinde olabileceği gibi problemin çözümüne yönelik serinkanlı, mantıklı ve akılcı çabalar şeklinde olabilir (Basut, 2006; Nezu ve Nezu, 1987).

Duygu odaklı yaklaşımlar, temelde kişinin kendini daha iyi hissetmesine yönelik çabalar olduğu için bir bakıma savunma mekanizmalarına da benzetilmektedir. Bu nedenle burada bazı savunma mekanizmalarının kullanımı ve stresle baş etmede işlevlerine yer verilmiştir. Ancak duygu odaklı yaklaşımlardan savunma mekanizmaları kapsamına girmeyen; stresli durumlarda alkol ya da ilaç alma, sigara kullanma gibi bazı davranışsal çabalar da yer almaktadır (Yöndem, 2006).

Amirkan (1990) stresle başa çıkmada kullanılan çok sayıdaki tepkinin altında yatan genel stratejileri ortaya koymak amacıyla, üç aşamalı bir faktör analizi çalışması gerçekleştirmiştir. Her aşamada büyük sayıdaki heterojen örneklem gruplarıyla çalışmış ve çalışmalarda ısrarla, üç temel başa çıkma yolunun ortaya çıktığını görmüştür: Problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma. Ona göre problem çözme; stresin basit bir farkındalığından çok, onu kontrol etmeyi, yönetmeyi içeren daha belirli, araçsal bir stratejidir. Kaçınma; geri çekilmenin bir boyutunu içeren olası duygusal stratejilerden biridir. Sosyal destek arama ise; daha çok insan ilişkileriyle ilgili olarak değerlendirilen bağımsız bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır (Akt: Korkut, 2004).

Üç başlık altında toplanan Başa çıkma stratejileri listesi hazırlanmıştır (Burger, 2006).

#### ***Aktif-Bilişsel Stratejiler***

- ✓ Doğru yolu bulmak ve/veya daha güçlü olmak için dua ettim.
- ✓ Kendimi en kötüsüne hazırladım.
- ✓ Olayın olumlu yönünü görmeye çalıştım.
- ✓ Sorunu çözmek için birden fazla yöntem düşündüm.
- ✓ Geçmiş deneyimlerimden yararlandım.
- ✓ Yaşadığım günün tadını çıkarmaya çalışarak gelecek kaygılarımı bir kenara bıraktım.
- ✓ Olaydan biraz uzaklaşıp daha tarafsız olmaya çalıştım.
- ✓ Olayı aklımda tekrarlayıp anlamaya çalıştım
- ✓ Kendi kendime kendimi iyi hissetmemi sağlayacak şeyler söyledim.
- ✓ Kendime olayların bir dahaki sefere daha farklı olacağına söz verdim.
- ✓ — Yapılabilecek hiçbir şey olmadığını kabullendim.

#### ***Aktif-Davranışsal Stratejiler***

- ✓ Durumla ilgili daha çok bilgi edinmeye çalıştım.



- ✓ Sorunla ilgili olarak eşimle ya da bir yakınım ile konuştum.
- ✓ Bir uzmanla (doktor, avukat, din adamı vs.) görüştim.
- ✓ Sorunu düşünmemek için kendimi başka şeylerle oyaladım.
- ✓ Bir eylem planı yapıp onu uyguladım.
- ✓ Aceleci davranıp aklıma ilk geleni yapmaya çalıştım.
- ✓ Olaylardan bir süreliğine uzaklaştım.
- ✓ Ne yapmam gerektiğini biliyordum ve bunun için daha çok çalıştım.
- ✓ Duygularımı bir şekilde dışarı vurdum.
- ✓ Benzer deneyimleri yaşamış kişilerden ya da gruplardan yardım istedim.
- ✓ Durumdan olumlu bir sonuç çıkarmak için pazarlık ettim ya da uzlaşmaya vardım.
- ✓ Daha fazla spor yaparak gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

- ✓ ***Kaçınma stratejileri***
- ✓ Kızdığımda ya da canım sıkıldığında acısını başkalarından çıkardım.
- ✓ Duygularımı kendime sakladım.
- ✓ Genel olarak insanlardan uzak durdum.
- ✓ Olanlara inanmayı reddettim.
- ✓ Daha fazla içerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.
- ✓ Daha fazla yiyerek gerginliğimi azaltmaya çalıştım.
- ✓ Daha fazla sakinleştirici hap alarak gerginliğimi azaltmaya çalıştım.

Tüm insanlar farklı stres kaynaklarıyla karşılaştıkları gibi aynı zamanda farklı başa çıkma stratejileri de uygulamaktadır. Kimi başa çıkma stratejileri doğru şekilde ya da mantıklı

olarak kullanılırken, kimileri ise bilinçsizce ve yanlış şekilde kullanılmaktadır. Genellikle insanlar başa çıkma stratejilerini olayların üstesinden hemen gelmek ve tekrar aynı durumla karşılaşmamak için kullanırlar. Oysa başa çıkma stratejileri bireye sorunu hakkında kalıcı çözümler üretmez, bireyi ilerde oluşabilecek olan ciddi rahatsızlıklara karşı önceden korumak için oluşmuştur. Kısaca başa çıkma stratejileri aslında karşılaşılan bir stresörle mücadele etme durumudur.

## POZİTİF VE NEGATİF DUYGU

### Duygu Nedir?

Duygu, bir duyu sinirinin, alıcı sinirin ya da duyu organlarından birisinin uyarılması sonucu beynin belli bir bölgesinin aktifleşmesiyle oluşan bir izlenim veya bu izlenimin farkında olma durumu; bir dış uyarıcının (ses, koku, renk, şekil, tat, sıcaklık, vb.) veya vücudun kendi içindeki bir değişikliğin (açlık, susuzluk, bulantı, cinsel heyecan, vb.) yarattığı duygu yaşantısı veya bilinç durumu olarak tanımlanabilir (Budak, 2005).

Goleman'a (2005) göre ise duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanır. Duygu “Davranışsal olarak derin uykudan yüksek gerilime kadar değişebilen genel uyarılmışlık hali olarak tanımladığımız heyecan, nelere erişmek ve nelerden kaçmak istediğimizi belirleyen yönlendirici ve güdüleyici bir kuvvet” olarak da tanımlanmaktadır (Ersanlı, 2003).

Kleinginna ve Kleinginna'ya göre duygular öznel ve nesnel faktörler arasındaki bir dizi karmaşık etkileşimdir. Sinir ve hormonal sistem arasında bir bağlantı noktasıdır ve;

1. Keyif ve hoşnutsuzluk gibi hislerin canlandırılması gibi duygusal tecrübeleri artırır,
2. Duygusallıkla alakalı idraki etkiler, değerlendirmeler, sınıflandırma süreçleri gibi bilişsel süreçler oluşturur,
3. Canlandırıcı durumlara karşı çok geniş bir psikolojik uyum başlatır
4. Genellikle anlamlı, hedefe yönelik ve uyarlı davranışlara sebep olur (Kleinginna ve Kleinginna, 1981; Akt: Doğan, 2005).

Araştırmacılar tam olarak hangi duyguların birincil olarak nitelendirilebileceği, yani tüm duygu karışımlarını meydana getiren asal duyguların hangileri olduğu, hatta birincil duyguların var olup olmadığı hakkında tartışıyorlar. Herkes aynı düşüncede olmasa da, bazı

kuramcılar temel duygu kümeleri olduğunu öne sürerler. Bu kümelerin başlıca adayları ve bazı üyeleri şöyledir (Goleman, 2005):

**Öfke:** Hiddet, hakaret, içleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki de en uç noktada, patolojik nefret ve şiddet.

**Üzüntü:** Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon.

**Korku:** Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklılık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet, patolojik olduğunda ise fobi ve panik.

**Zevk:** Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, vecd hali, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik, kapris ve en uç noktada mani.

**Sevgi:** Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet.

**Şaşkınlık:** Şok, hayret, afallama, merak.

**Utanç:** Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme, çile ve nedamet.

Öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, utanç ve benzeri başlıca duygusal kümelerin her birinin özünde temel bir duygusal çekirdek bulunur ve bu çekirdekten temel duygunun akrabaları sayısız mutasyonlarla halkalar halinde yayılır. Dış halkalarda ruh halleri vardır; tek ve kalıcıdır. (Bütün gün öfkenin hararetine kapılmak ender rastlanan bir durumken, örneğin hırçın ve sinirli bir ruh hali içinde bulunmak o kadar ender görülen ruh hali değildir ve bu ruh hali daha kısa süreli öfke nöbetlerini kolayca başlatabilir.) Ruh halinin ötesinde mizaç, yani insanları melankolik, çekingen ya da neşeli yapan belli bir duygu ya da ruh halini uyandırma eğilimi vardır. Bu tür duygusal yatkınlıkların ötesinde de, klinik depresyon ya da insanın kendisini zehirleyen bir duruma mahkûm olduğunu hissettiği sürekli kaygı gibi bariz duygu bozuklukları bulunmaktadır (Goleman, 2005).

Duygunun en az dört bileşeni vardır: Birinci bileşen, duyguları yüz ifadeleri, beden duruşu, ses tonu ve içerik yolu ile ifade yeteneğidir. İkinci bileşen, duygularımızı bilinçli olarak tanımamızdır. Üçüncü bileşen, duygunun düzenlenmesidir. Dördüncü bileşen ise, başkalarının duygusunu tanıma yeteneğidir (Mumcuoğlu, 2002).

Duygular, düşünce ve eylemin güçlü birer örgütleyicisidirler. Onlar, çelişkili görünmekle birlikte, muhakeme yapmak ve makul olabilmek için de gereklidir. Duygular

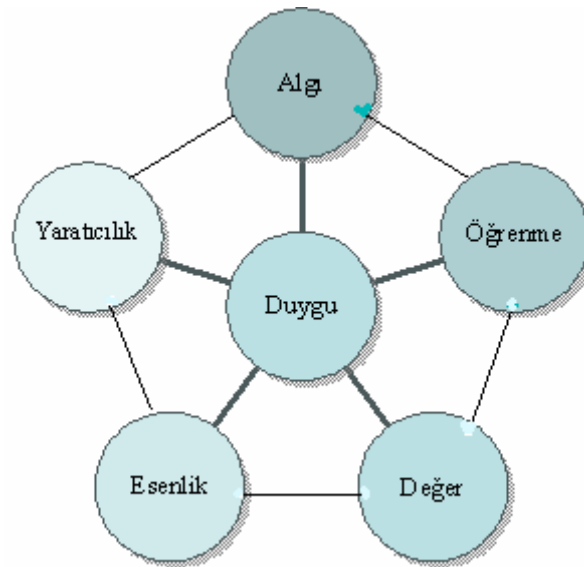
belirsiz bir geleceği öngörmeye ve eylemleri buna göre planlamada yardımcı olan merak ve sezgileri uyandırır. Duygular tanınıp yapıcı bir biçimde yönlendirildikleri zaman zihinsel performansı artırabilirler (Cooper ve Sawaf, 1997).

Duygular kişinin kendisi, başkaları ve durumlara ilişkin çok önemli bilgiler verir. Örneğin, yapılması gereken bir sunumdan kaygı duymak, sunulacak bilgi ve veriler konusunda daha iyi hazırlanmak gerektiğini hatırlatır. Bir iş arkadaşına gereksiz bir bağırma, gerçekleştirilmesi çok zor bir iş yükünün etkisi altında kalındığını anlatabilir. Bir müşteri görüşmesi hayal kırıklığı ile sonuçlanmışsa, olumlu iletişim kurabilme amacı, kişiyi daha değişik yöntemler aramaya yönlendirebilir. Duyguların vereceği bilgileri biraz olsun yoklayarak, davranışları değiştirebilmek ve çevremizdeki durumları olumlu yönde etkileyecek biçimde düşünmek mümkündür (Weisinger, 1998).

Duyguları kavramsal olarak tanımlamada güçlüklerle karşılaşılmasına rağmen bilimsel olarak duyguları tanımlamaya ihtiyaç duyulmaktadır. Duygu genel anlamda bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç olarak ifade edilebilir. Duygu bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların yapılmasına öncülük eder. Duygular, bireylerin günlük yaşantısında nasıl hareket edecekleri, ne yönde karar verecekleri, kişisel alan sınırlarını ne çerçevede çezecekleri ve diğerleriyle hangi düzeyde iletişimde bulunacakları konusunda önemli bir belirleyici niteliğindedir (Çeçen, 2002).

Duygu çok boyutlu bir kavramdır ve örgütsel ve bireysel her iki boyuttaki faktörlerle de bağlantılıdır. Bireylerin esenliğini de ilgilendiren değerleri ve algıları ile (Şekil 1) ayrıca tutum ve davranışları ile de ilgilidir (Doğan, 2005).

Şekil 1. Duyguların Boyutları



(Kaynak: Wang ve Ahmed, 2003; Akt: Doğan, 2005)

### **Pozitif ve Negatif Duygu**

İki faktörlü duygu durum modeli ilk örnek, Auke Tellegen'in gelecekteki gelişmelere temel oluşturan iki faktörlü duygu durum modelidir. Bu model duygu durumun ana boyutlarının rolüne değinmekte ve duygu durum yaşantılarını negatif duygu durum ve pozitif duygu durum olarak iki genel faktör şeklinde tanımlamaktadır. Negatif duygu durum ve pozitif duygu durum çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bir yaklaşımda; her iki duygu durumu, kişilik özelliği olarak tanımlandığında (trait anxiety), mizaçtan kaynaklandığı; durumsal olarak (state anxiety) olarak tanımlandığında ise dış uyarana tepki olarak geliştiği belirtilmektedir. Diğer bir tanımlamada ise, negatif duygu durum ve pozitif duygu durumun mutluluk - mutsuzluk gibi aynı düzlemin iki ucu olmadığı, aksine birbirinden bağımsız iki boyutu temsil ettiği vurgulanmıştır. Bunun yanısıra pozitif duygu durum ve negatif duygu durum tek boyutun ayrı görünümüleri olarak da tanımlanabilmektedir (Mineka, Watson ve Clark, 1998; Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

Negatif duygu durum, mizaçtan kaynaklanan duygu durum boyutu olarak değerlendirildiğinde olumsuz duygulanım ve kendilik kavramındaki yaygın bireysel farklılıkları yansıtmaktadır. Negatif duygu durumu yüksek olan bireyler sıkıntılı, sınırlı, mutsuz ve kendileriyle ilgili olumsuz bir bakışa sahip bireylerken, negatif duygu durumu düşük olanlar göreceli olarak yaşamlarından memnun, güvenli ve kendilerinden hoşnut bireylerdir (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010). Negatif duygu durum aynı zamanda öfke, aşağılama/hor görme, tiksinti, suçluluk, kendinden

memnuniyetsizlik, reddedilme duygusu ve belli bir derecede üzgünlük/mutsuzluk gibi daha genel olumsuz duygulanımları da kapsamaktadır (Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

Kişilik özelliği olarak anksiyetesi yüksek olan bireylerin, negatif duygu durumu yüksek olan bireyler gibi stresli durumlara daha fazla tepki verdikleri, stres olmadığında ise negatif duygu durumu düşük bireylere benzer tepkiler verdikleri belirtilmektedir. Bu tür kişilik özelliğine sahip bireyler, kişilerarası ilişkilerinde özdeğerliliklerine olan tehditlere karşı daha hassastırlar. Öte taraftan negatif duygu durum, herhangi açık bir stres olmadığı durumlarda da kendini gösterebilen bir eğilimdir. Bireyin duygu durumu kimi özgül durumsal faktörlere kısmi bir tepki olarak geniş bir dalgalanma gösterebilir. Ancak, negatif duygu durumu yüksek olan bireyler zaman içinde ve durum ne olursa olsun daha fazla olumsuz duygu bildirme eğilimindedirler. Bu bireylerin herhangi bir sıradan durumda bile belirgin düzeyde sıkıntı yaşamaları büyük olasılıktır (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

Negatif duygu durum, insanların kendileriyle ve yaşamlarıyla ilgili nasıl hissettiklerine göre de değişiklik göstermektedir. Özellikle yüksek seviyede negatif duygu duruma sahip bireylerin, düşük özdeğerlilik ve olumsuz duygu duruma sahip oldukları ve bu sebeple çevreye uyum sağlamada zorluklar yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu aşamada Byrne ve Edwards koruyucu tarzdaki bireysel farklılıkların öne çıktığını, negatif duygu durumu yüksek bireylerdeki düşük özdeğerlilik ve olumsuz duygu durumun, bu bireylerin olumsuz bir şey üzerinde fazlasıyla durmalarıyla ve hataları, engellenmişlikleri, hayal kırıklıklarını ve tehditleri büyütme/abartmalarıyla kısmen ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Hoş olmayan yaşantılarını akıllarından çıkarma konusunda daha başarılı olan kişilerin (negatif duygu durumu düşük kişilerin) genel anlamda kendileri ve hayatlarıyla ilgili daha iyi hissetmeleri beklenir. Onların olumsuz yaşantılarına olan azalmış dikkatleri sağlıklı bir koruyuculuk olarak kabul edilmektedir. Bunun tersi olarak, negatif duygu durum boyutunda aşırı derecede düşük puanlar alan kişilerin, Byrne’ında vurguladığı gibi, kendilerini ve problemlerini gerçekçi bir şekilde göremeyen ve değerlendiremeyen kişiler olabilecekleri düşünülmektedir (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

Bu modelde yer alan diğer duygu durum hali olan pozitif duygu durum ile ilgili literatürde çok kapsamlı tanımlama bulunmamaktadır. Pozitif duygu durum genel olarak kişinin çevre ile uyumunu ve memnuniyet düzeyini yansıtan boyuttur. Yüksek pozitif duygu durum; coşku, yüksek enerji düzeyi, zihinsel uyanıklık, ilgi, neşe ve azmi içerirken, düşük pozitif duygu durum uyuşukluk/uyuklama ve bitkinlikle tanımlanır. Yalnızlık ve üzüntü

durumu ile pozitif duygu durum faktörünün düşmesi arasında güçlü bir bağıntı saptanmıştır. Bir kişilik özelliği olarak pozitif duygu durum, pozitif duygusal yaşantıların yaşanmasına yardımcı olan yatkınlığa karşılık gelmekte, kişilerarası ilişkilerde etkililik, kendine güven ve iyi hissetme duyguları ile tanımlanmaktadır. Aynı zamanda pozitif duygu durum, kişilerarası ve kişisel farklılıkları da barındıran bir boyuttur. İnsanlar karakteristik pozitif duygu durum düzeyleri ile büyük oranda farklılaşmakta ve aynı kişideki pozitif duygu durum düzeyi günden güne hatta andan ana geniş oranda değişim gösterebilmektedir. Bu noktada, pozitif duygu yaşantılarının varlığı ve yokluğu önem taşımaktadır (Clark ve Watson, 1991; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

Pozitif duygusallık en yüksek sekiyle enerjik, neşe ve mutluluk sıfatları ile tanımlanabilir. Pozitif duygusallığı yüksek olan insanların hayattan zevk aldıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Pozitif duygusallığın düşük olması negatif duygusallıktan ziyade pozitif duygusallığın olmaması şeklinde yorumlanabilir. Pozitif duygusallığa ve negatif duygusallığa sahip olmayan bireylerin duygusuz ve duyarsız oldukları görülmüştür (Weiss ve Cropanzano, 1996, Akt: Doğan, 2005). Negatif duygusallık ise, farklı duygu durum yapısına sahiptir. Yüksek negatif duygusallığa sahip insanların öfke, gerginlik, endişe, suçluluk, üzüntü gibi duygulara sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2005).

## **İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR**

Stresle başa çıkma ile yurt içinde ve yurt dışında çok sayıda çalışma yapılmıştır. Burada ulaşılan araştırma raporlarından ulaşılan bulgular kısaca özetlenerek verilmiştir.

Aysan (1988), lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin algılanan anne baba tutumu, anne baba eğitim düzeyi, aile bireylerinden birine yakınlık, ekonomik düzey, cinsiyet, yaş gibi değişkenler açısından ele almıştır. Araştırma sonucunda annenin ‘ilgisiz’ olarak algılanması çocukların problem çözme sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde; buna karşın kendini suçlama ve kaçınma davranışını artırıcı yönde etkilidir. Babanın tutumunun ‘otoriter’ ve ‘ilgisiz’ olarak algılanması, çocukların kaçınma davranışını artırıcı yönde etkilediği bulunmuş. Aile üyelerinin hepsine veya herhangi birine yakınlık duyulması, bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışını artırdığı, kaçınma davranışını ise azalttığı saptanmıştır. Annenin çocuğuna ceza vermesi ergenin kendini daha suçlamasına ve daha çok hayal etmesine neden olduğunu; babanın cezalandırması ise, kaçınma davranışını artırıcı yönde etkili olmuştur. Annenin öğrenim düzeyinin okuryazarlık düzeyinde olmaması, ergenin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Babanın öğrenim düzeyinin ise başa çıkma

stratejilerine önemli düzeyde etkili değildir. Ebeveynin alkol kullanımı, çocukların hayal etme ve kaçınma davranışını artırıcı yönde etkili olmaktadır. Ergenlerin ailelerinin ekonomik düzeyi yükseldikçe, problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarında da bir artış görülmüştür. Araştırmada öğrencilerin yaşları büyüdükçe daha az sosyal destek aradıkları, kızların problem çözme yöntemlerini daha fazla kullandıkları, akademik başarıları yüksek öğrencilerin problem çözme yöntemlerini daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Phelps ve Jarvis (1994) yaptıkları çalışmada ergenlerin yaşadıkları çatımlar ve başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Etkin stratejiler, kaçınıcı stratejiler, duygu-odaklı stratejiler ve kabul olmak üzere dört başlık altında toplanan başa çıkma tarzları içinde kızların daha fazla duygu-odaklı, erkeklerin ise daha fazla kaçınıcı tarzları kullandıkları belirlenmiştir.

Jampol (1989), üniversitede eğitim-öğretime yeni başlamış öğrencilerin uyum, kaygı ve depresyon ilişkisine yönelik çalışmasında hayalci düşünme, kendini geri çekme, doyum beklentilerini sınırlama, uzlaşma ve kendini suçlama stratejilerinin az kullanılmasının olumluya odaklanmayı sağladığını, ayrıca iyimser karşılaştırmalar yapma ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin çok kullanılmasının da daha az kaygı ve stres yarattığını gözlemiştir (Akt. Avşaroğlu, 2007).

Binboğa (2002) sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ve genel sağlık durumlarını incelediği çalışmada, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin psikiyatrik hastalık örülme olasılığının yüksek olduğunu, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin genel sağlık anketi puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Sosyaldestek arama, üçüncü sınıf öğrencilerinde dördüncü sınıf öğrencilerinden yüksek, iyimser yaklaşım ise üçüncü sınıf öğrencilerinde birinci sınıftan yüksek bulunmuştur. Sağlık yüksek okulu öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları ile genel sağlık anketi puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Printz, Shermis ve Webb (1999) yaptıkları çalışmada ergenlerde stres, stresle başa çıkma ve strese karşı korunma konusunda yaptıkları çalışmada, ergenler için birincil stres kaynağının kişilerarası ve sosyal nitelik taşımayan sorunlar olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca ergenlerin olumsuz yaşam olaylarının düzeyinden çok stres verici yaşantılarının birikiminden daha fazla etkilendikleri ve uyumsuzluk yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Byrne (2000) ergenlikte kaygı, korku, benlik saygısı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, kızların her yaş düzeyinde benlik saygısı



düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu rapor etmektedir. Ayrıca yıllar boyunca erkeklerin kaygı ve korkularında anlamlı derecede azalma gözlemlendiğini rapor etmektedir.

Dağ (1990), üniversite öğrencilerinin kontrol odağı, başa çıkma stratejileri ve psikopatolojileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, dış kontrol odağı ile psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında ve başa çıkma stratejilerinin zayıf olmasıyla, psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiş, öğrenilmiş güçlülük ile dış kontrol inancı arasında bir ilişkinin olduğunu ve kız öğrencilerin erkeklere göre anlamlı düzeyde dış kontrol odaklı olduklarını belirlemiştir.

Epli Koç (2006) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşımı daha çok kullandıkları, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Kitiş (1991), yükseköğretim öğrencilerinin stres yönetimi ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesine yönelik çalışmasında, yükseköğretim öğrencilerin, sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olmasının uyum sorunlarından kaynaklandığını gözlemiş, öğrencilerden, başa çıkma süreçlerinde belirli bir yönelim ve alışkanlık kazananların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir.

Figen Doğan (Yıldırım) (2008), yaptığı çalışmada sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve başa çıkma yollarını incelediği çalışmada öğretmenlerde en yüksek düzeyde stres yaratan durum velilerin ilgisizliğidir. Stres kaynaklarının alt boyutlarından kaynaklanan stres düzeyleri arasında cinsiyet, mezuniyet durumu ve mezuniyet alanına göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Okul imkânları ve denetim ile öğrencilerden kaynaklanan stres düzeyinin mesleki kıdeme göre anlamlı biçimde değiştiği görülmüştür. Medeni duruma göre öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan stres düzeyi anlamlı biçimde değişmiştir. Sınıf öğretmenlerinin en sık kullandıkları başa çıkma yolları, sevdikleriyle vakit geçirme, olumlu diyaloglarda bulunma ve stresiyle başa çıkma için ortam yaratma olduğunu belirtmişlerdir.

Eroğlu (2006), üniversite öğrencilerinde durumluluk-süreklilik kaygı düzeyleri ile algılanan stres düzeyi, kontrol algısı ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, durumluluk-süreklilik kaygı değişkenleri üzerinde cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerinin önemli yordayıcı olmadıkları; stres ve kontrol değişkenlerinin anlamlı

düzeyde yordayıcı oldukları bulunmuştur. Stresle başa çıkma stratejilerinin de önemli birer yordayıcı oldukları; aktif planlama, dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) stratejilerinin yordayıcı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stratejisinin önemli bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Maşraf (2003), sağlıklı yaşam biçimi geliştirmeye yönelik stresle başa çıkma programının üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucu Sağlıklı Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa Çıkma Programı'nın, deney grubundaki deneklerin stres düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermiştir. Ayrıca bulgular Sağlıklı Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa Çıkma Programı'nın, Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin sadece kendini suçlama alt ölçeği puanlarında anlamlı bir değişikliğe neden olduğunu, ancak diğer alt test puanları olan problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme ve kaçınma puanları üzerine bir etkisi olmadığını göstermiştir

Baykal (1996), araştırmasında ergenlerde ruh sağlığı ile ana-baba tutumu ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. İncelemiştir. Araştırma sonucunda çocuğa sevgi ve destek sağlayan, tutarlı disiplin veren anne-baba davranışlarının etkili başa çıkma biçimleri ile pozitif yönde bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Aktif başa çıkma tarzları ile ruhsal semptomlar arasında negatif ilişki, etkisiz başa çıkma tarzları kullanma ile tüm ruhsal semptomlar arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha fazla problemi çözmeye yönelik yaklaşım kullandıkları gözlenmiştir.

Akbağ, Sayiner, Sözen (2005) üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin fiziksel stres kaynaklarından diğer stres kaynaklarına göre daha fazla etkilendikleri, dıştan denetimli olmaya eğilimli oldukları ve depresyona özgü belirtileri algılama düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ortaya çıkan bir diğer önemli bulgu kendini yorumlama tarzı ve denetim odağının depresif belirti düzeyini yordayıcı değişkenler olduğu şeklindedir.

Özer (2001) ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve benlik imajı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda benlik imgesi ile başa çıkma stratejilerinden korunma stratejisi arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin doğum sıraları ile sosyo-ekonomik düzey, stresle başa çıkma stratejilerinde farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Kızlar erkeklere göre sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerini, ikinci sınıfta

olanlar ise birinci sınıfta olanlara göre problem çözme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Partlak (2003) yaptığı çalışmada üniversite öğrenirlerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, kendine güvenli yaklaşımda bulunmanın intihar olasılığını %18 oranında negatif yönde etkilediğini belirlemişlerdir. İyimser yaklaşımda bulunmalarının ise intihar olasılığını %13 oranında negatif yönde etkilediğini rapor etmişlerdir. Öğrencilerin intihar olasılığı ve çaresiz yaklaşımda bulunma düzeyi arasında yapılan analiz sonucunda çaresiz yaklaşımda bulunmanın intihar olasılığını %33 oranında pozitif yönde etkilediği, boyun eğici yaklaşımda bulunmanın ise %6 oranında pozitif yönde etkilediğini rapor etmiştir.

Stark, Spirito, Williams, ve Guevremont (1989) yaptıkları çalışmada ergenlerde yaygın olarak görülen problemleri ve onların bu olaylarla başa çıkarken kullandıkları stratejileri incelemişlerdir. Bu başa çıkma stratejileri, ergenlerin duygusal durumları ve problemleri değerlendirmelerine göre sınımlanmıştır. Genel olarak ergenler, cinsiyet ve yaş gruplarına göre benzer dört yaygın stres yapıcı etkenden bahsetmişlerdir.

Oral (1994), ergen ve genç yetişkinlerin stres kaynakları ve bunlarla nasıl baş ettikleri, cinsiyet ve okul farklılıklarına göre incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenler ve en yetişkinlerin en sık belirttikleri stresli olayların başında kişiler arası ilişkilerin geldiği, daha sonra akademik sorunlar, önemli birinin kaybı ve sağlık sorunları bunu izlediği görülmüştür. Erkek öğrencilerin kadercilik, iyimserlik, çekilme, kendini suçlama ve doğüstü güçlere inanma; kız öğrencilerin ise çaresizlik ve sosyal desteğe başvurma stratejilerini daha çok kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın önemli bir bulgusu olarak stresli olaylar ve baş etme yolları arasında da anlamlı bir ilişki oldu bulunmuştur.

Deniz (2006), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma, yaşam doyumu, karar verme stilleri ve karar vermede özgüven ile ilgili çalışma yapılmıştır. Yaşam doyumunun, problem çözümüne odaklanma ve sosyal destek arayışında etkili olduğu ve olumlu bir ilişki saptanmıştır.

Deniz ve Yılmaz (2006), tarafından üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa

çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Bacanlı ve Ercan (2006), 161 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada depremden 18 ay sonraki deprem stresiyile başa çıkmada kullandıkları stratejilerin iyimserlik ve cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; deneklerin sosyal destek arama, problem çözme ve kaçınma alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda iyimserlik düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Calvate ve Connor-Smith (2006), Amerikan ve İspanyol öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma davranışlarının depresyon belirtileri, çekingenlik ve agresif davranışları üzerinde etkili olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda stresle başa algılanan sosyal destekle ilişkili olarak bireylerdeki depresyon belirtileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Algılanan sosyal desteğin koruyucu etkisi ile stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğu kişilerin yaşadıkları sosyal sıkıntıları azaltmada koruyucu etkisinin olduğu bulunmuştur. Yapılan kültürel karşılaştırmada ise Amerikan ve İspanyol öğrencilerinin benzer özellikler gösterdiği görülmüştür.

Payabıyıkoglu, Azizoğlu, Özayar ve Ercan, (1997), yaptıkları çalışmada intihar girişiminde bulunan kişilerle, hiç bulunmamış kişilerin aile işlevlerini nasıl algıladıkları ve iki grubun aile işlevleri açısından farklılığını incelemişlerdir. 14-25 yaş aralığında 32 intihar girişimi ve 31 normal denek olmak üzere toplam 63 denekle çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonucunda problem çözme, iletişim, davranış kontrolü ve genel fonksiyonlar alt ölçekleri açısından iki grup arasında anlamlı fark belirlenmiştir.

Özer (2001), ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve benlik imgelerinin, cinsiyet, doğum sırası, sosyoekonomik düzey ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre benlik imgesi ile stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma stratejisi arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca tüm örneklemelerde erkeklere göre kızlar, alt sosyo-ekonomik düzeyde olanlara göre de orta sosyo-ekonomik düzeyde olanlar daha olumlu benlik imgesi sergilemektedirler. Kızlar erkeklere göre sosyal destek ve kaçınma stratejilerini, 2. sınıfta olanlar ise 1. sınıfta olanlara göre problem çözme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar.

Broderick ve Korteland (2002) yaptığı araştırmada; başa çıkma yöntemleri üzerine cinsiyet rolünü ve erken ergenlik dönemindeki çocukların depresyonlarının seviyesinin, başa çıkma konusunda bir etkisi olup olmadığını araştırmaktadır. Kızlar erkeklerden daha depresif görünüyorlardı ve daha fazla sayıda depresyon problemi olan kız, başa çıkma yöntemi olarak yetişkin kadınların kullandıkları bazı yöntemleri kullanıyorlardı. Buda göstermektedir ki, kadın cinsiyetinin başa çıkma yöntemleri yaşa bağlı olarak değişmeyebiliyor. Bununla birlikte kesin inançlar-fikirlere dayalı başa çıkma yöntemleri ise cinsiyetle bir ilgiye sahiptir. Her iki cinste erkeklerin, problemlere farklı yaklaştığı konusunda hemfikirdir.

Sarı ve Kılıç (2003), sevdiği birini kaybeden ergenlerin stresle başa çıkma yöntemlerini ve kaybettikleri kişinin yerini alanlara yönelik bağlanma stillerini incelemek amacı ile 152 orta öğretim öğrencisi üzerine araştırma yapmıştır. Sınıf düzeyinde bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı fark olmadığını, cinsiyetle bağlanma stilleri ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Scholte ve ark. (2005), ergen kişilik tipleri, alt tipleri ve psiko-sosyal uyumu inceledikleri makalede son çalışmalarda üç kişilik tipi olduğu, bunların Esnek, aşırı kontrollü ve düşük kontrollü tipler olduğu bildirilmiştir. Bu makalede her üçünün de alt tiplerini incelenmiştir. 3284 Hollandalı ergen üzerinde ‘beş büyük kişilik öz tanımlayıcıları grup analizlerini’ kullanmışlardır ve bunları toplumsal ve dönemsel esnekler; kolay incinebilir ve başarabilir aşırı kontrolcüler ve atılgan ve muhalif (karşıt) düşük kontrollüler şeklinde ayırmışlardır. Toplumsal esnek ve kolay incinebilir aşırı kontrolcüler genelde kızlar; dönemsel esnek ve karşıt düşük kontrollüler ise genellikle erkekler olarak bulunmuştur. Bu kişilik alt tipleri, psiko-sosyal refah kabahat, eş kontrolü ve reddi ve eş bildirim davranışlarını içeren uyum ölçüm seti üzerinde de geçerli kılınmıştır. Kişilik alt tipleri çok akılda kalıcı uyum düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir.

Basut ve Erden (2005) suç girişimi olan ve olmayan ergenlerin stres belirtilerinin ve stresle başa çıkma örüntülerinin belirlenmesi amacıyla suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri yönünden incelenmesi çalışmasını yapmışlardır. Çalışmaya suça yönelen 60 ergen ile Çıracılık Eğitim Merkezlerinden herhangi bir suç yaşantısı olmayan 60 ergen katılmıştır. Çalışmaya katılan ergenlere Stres Belirti Listesi, Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Suça yönelen ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde bildirdiği ve etkili başa çıkma örüntülerini daha az kullandıkları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda çocuk suçluluğunu

önleme ve suçlu çocukların yeniden toplumsallaştırılması sürecinde etkili başa çıkma örüntülerinin edindirilmesinin önemli bir uygulama olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Avşaroğlu (2007), yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı özlük niteliklerine göre farklılaşma durumu incelenmiş ve benlik saygısı alt ölçek puanlarının, karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığı incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerinin, cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, diğer alt boyutlarla (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlanma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin okudukları sınıfla, stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, diğer alt boyutlar (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerle stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiş, diğer alt boyutlarla (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlanma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığı bulunmuştur. Mezun olunan lise türü ile stresle başa çıkma stilleri ölçeğinin alt boyutlarından, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu, diğer alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlardan, özgüven, başarı ve üretkenliğin, karar vermede özsaygıyı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmesine karşın karşın benlik değeri, depresif duygulanım ve kendini yetmenin ise anlamlı düzeyde açıklamadığı bulunmuştur. Öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarından, özgüven, depresif duygulanım ve kendine yetmenin, stresle başa çıkma stillerinden aktif planlamayı anlamlı düzeyde açıkladığı, benlik değeri, başarı ve üretkenliğin ise açıklamadığı, benlik saygısı alt boyutlarının tamamının dış yardım aramayı açıkladığı, benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından özgüven ve kendine yetmenin dine sığınmayı açıkladığı; benlik değeri, depresif duygulanım, başarı ve üretkenliği açıklamadığı, benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından benlik değeri ve depresif duygulanımın kaçma-soyutlamayı açıkladığı, özgüven, kendine yetme, başarı ve üretkenliğin ise açıklamadığı, benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından kendine yetmenin, kaçma-soyutlanmayı anlamlı düzeyde açıklamamasına karşın, benlik değeri, özgüven,

depresif duygulanım, başarı ve üretkenliğin kaçma-soyutlanmayı (biyokimyasal) açıkladığı, benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından benlik değeri, depresif duygulanım, kendine yetme, başarı ve üretkenliğin kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı anlamlı düzeyde açıkladığı, özgüven alt boyutunun, kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı anlamlı düzeyde açıklamadığı saptanmıştır.

Aydın (2008) yaptığı araştırma ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma stratejisi düzeyleri (düşük orta yüksek), Ve ergenlerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? Sorularını araştırmıştır. Araştırma sonucunda farklı problem çözme ve sosyal destek stratejileri düzeyine sahip ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri arasında bir farklılaşma bulunmazken farklı kaçınma stratejisi düzeylerine sahip ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında önemli bir farklılaşma bulunmuştur. Ergenlerin kişisel uyum ve genel uyum düzeyleri ile problem çözme davranışı arasında ilişki bulunamamıştır. Ergenlerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça problem çözme davranışının arttığı söylenebilir. Ergenlerin kişisel uyum, sosyal uyum ve genel uyum düzeyleri ile sosyal destek arasında ilişki bulunamamıştır. Ergenlerin kişisel, sosyal ve genel uyum arttıkça kaçınmanın azaldığı söylenebilir.

Yamaç (2009) yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi; cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve etkinliklere katılma durumu gibi değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda; öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları cinsiyet, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır. Etkinliklere katılma ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım puan ortalamaları arasında farklılaşmanın olduğu, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmamıştır. Aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden alınan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı, kız öğrencilerin aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden aldıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Arslan, Dilmaç ve Hamarta (2009), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve stresle başa çıkma tarzlarının denetim odağına göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda içten denetimli bireylerin sürekli kaygı puanları dıştan denetimli bireylerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ayrıca içten denetimli öğrencilerin problem odaklı başa çıkma stratejileri dıştan denetimli öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Stresle başa çıkmada kaçınan

stil ile sosyal destek arama boyutlarında içten denetimliler ile dıştan denetimliler arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Çetin-Özden (2010)'un polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkinin olduğu, sosyal desteğe başvurmanın alt boyunda ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları sınıf ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı derecede farklılık göstermekte iken anne-baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı derecede farklılık göstermemektedir.

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2010) yaptığı araştırmada benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar açısından stresle başa çıkma yaklaşımları incelenmiştir. Araştırma sonucunda (a) problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki; (b) problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif bir ilişki olduğu, (c) stresle başa çıkmada kaçınma ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olduğu, (d) stresle başa çıkmada sosyal destek arama ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu, (e) bulunmuştur. Ayrıca (f) benlik saygısının problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek aramayı, (g) akılcı olmayan inançların problem odaklı başa çıkma ve kaçınmanın önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler açıklanmıştır.

#### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 1991).

Bu araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri ve negatif-pozitif duygu durum puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf, akademik başarı düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve sosyal etkinliğe katılıp katılmama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir. Araştırmanın diğer bir amacı da stresle başa çıkma stilleri ve negatif-pozitif duygu durum puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir.

#### **Araştırma Grubu**

Bu araştırmanın araştırma grubu Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 685 öğrenciden oluşturmaktadır. Öğrencileri 180’i kız öğrenci ve 505’i ise erkek öğrencidir. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.10 (Ss: 2.06)’dur. Araştırma grubuna ilişkin sayısal veriler tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri**

Öğretim Türü			II. Sınıf	IV. Sınıf	Toplam
I. Öğretim	Cinsiyet	Kız	48	25	73
		Erkek	118	125	243
	<b>Toplam</b>		<b>166</b>	<b>150</b>	<b>316</b>
II. Öğretim	Cinsiyet	Kız	44	63	107
		Erkek	123	139	262
	<b>Toplam</b>		<b>167</b>	<b>202</b>	<b>369</b>

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Biçimi Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu öğrencilere uygulanmıştır.

### Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif Duygu ve Negatif Duygu Ölçeği 10'ar maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir soru 1 “çok az veya hiç” ile 5 “çok fazla” arasında puanlanmaktadır. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen PNDÖ'nün, Pozitif Duygu alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif ve uyanık hissettiğini; Negatif Duygu alt ölçeği ise kişinin kızgınlık, tiksinti, suçluluk ve korku gibi öznel sıkıntıları ne derece hissettiğini ölçmektedir.

Watson ve arkadaşları (1988) ölçeğin iç tutarlık güvenirliğini, Pozitif duygu için .88 ve Negatif duygu için .87 olarak bildirmişlerdir. Ölçeğin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Gençöz'ün çalışmasında Türkçe PNDÖ'nün orijinali ile tutarlı olarak iki boyuttan oluştuğu bulunmuş, ayrıca iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği ise Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile çalışılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu ölçeği bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik korelasyonlar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle korelasyonu yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak bulunmuştur.

### Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşam Biçimi Ölçeği)

Türküm (2002) tarafından geliştirilmiş olup çalışmada ölçeğin başlığı Stresle Başa Çıkma Ölçeği yerine Yaşam Biçimi Ölçeği olarak verilmiş ve ölçeğin adı gizlenmiştir. Ölçek, Kaçınma Alt Ölçeği, Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği ve Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek, (1) Hiç Uygun Değil ile (5) Tamamen Uygun arasında değişen 5'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte üç madde ter yönde puanlanmaktadır. Kaçınma alt ölçeği ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeğinden 8 ila 40 puan, sosyal destek alt ölçeğinden ise 7 ila 35 arasında puan alınabilmektedir. Toplamda 23 ila 115 arasında puan alınabilmektedir. Alt ölçekler iç tutarlık katsayıları sırasıyla .85, .80 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonları .61, .48 ve .34; testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayıları ise sosyal destek arama .68, problem odaklı başa çıkma .71 ve kaçınma alt ölçeği için ise .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uyum geçerliği; Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Heppner ve Petersen'in Problem Çözme Envanteri kullanılarak incelenmiştir. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden alınan puanlarla, söz konusu araçlardan alınan puanlar arasında sırasıyla .43, -.32 ve .31 ilişki olduğu belirlenmiştir (Türküm, 2002).

#### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırmada veri toplamak amacıyla toplam 685 üniversite öğrencisine Kişisel Bilgi Formu, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Biçimi Ölçeği uygulanmıştır. Veriler SPSS 10.0 programında analiz edilmiştir.

Araştırmada stresle başa çıkma stilleri ve olumlu ve olumsuz duygunun bağımsız değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi, tek yönlü varyans analizi tekniği, anlamlı çıkan sonuçlarda ise farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır. Aralarındaki ilişki için ise korelasyon tekniğinden yararlanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

*Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?*

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları t Testi Sonuçları**

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Kaçınma	Kız	180	24.01	5.79	-1.298	.195
	Erkek	505	24.64	5.21		
Problem Odaklı	Kız	180	28.32	5.83	-2.131	.034
	Erkek	505	29.37	5.07		
Sosyal Destek Arama	Kız	180	23.96	5.85	1.978	.049
	Erkek	505	22.98	5.36		

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin stresle başa çıkma kaçınma alt boyutu puan ortalamaları 24.01 (Ss:5.79) iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 24.64 (Ss:5.21) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri -1.298

olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre cinsiyet değişkeni açısından kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma stili alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalaması 28.32 (Ss:5.83), erkek öğrencilerin puan ortalaması ise 29.37 (Ss:5.07)'dir. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri -2.131 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre cinsiyet değişkeni açısından problem odaklı başa çıkma stilinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Stresle başa çıkma alt boyutlarından sosyal destek arama alt boyutunda ise kız öğrencilerin puan ortalaması 23.96 (Ss:5.85) iken, erkek öğrencilerin puan ortalaması ise 22.98 (Ss:5.36) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri 1.978 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre cinsiyet değişkeni açısından sosyal destek arama alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

***Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu t Testi Sonuçları**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Negatif Duygu	Kız	180	25.25	8.24	1.845	.066
	Erkek	505	23.96	7.56		
Pozitif Duygu	Kız	180	30.49	7.12	-3.503	.001
	Erkek	505	32.65	7.10		

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları 25.25 (Ss:8.24) iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 23.96

(Ss:7.56) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri 1.845 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre cinsiyet değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları 30.49 (Ss:7.12) iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 32.65 (Ss:7.10) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri -3.503 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre cinsiyet değişkeni açısından pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Erkek öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

***Öğrencilerin sınıf değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları t Testi Sonuçları**

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Kaçınma	II.	333	25.07	5.35	2.816	.005
	IV.	352	23.92	5.34		
Problem Odaklı	II.	333	29.08	5.29	-.066	.947
	IV.	352	29.11	5.30		
Sosyal Destek Arama	II.	333	23.51	5.52	1.273	.203
	IV.	352	22.98	5.49		

Tablo 4’de görüldüğü gibi sınıf değişkeni açısından ikinci sınıf öğrencilerin stresle başa çıkma kaçınma alt boyutu puan ortalamaları 25.07 (Ss:5.35) iken dördüncü sınıf

öğrencilerinin puan ortalamaları ise 23.92 (Ss:5.34) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri 2.816 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre sınıf değişkeni açısından kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır ( $p<0.05$ ). İkinci sınıf öğrencilerinin kaçınma stili puan ortalamaları dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma stili alt boyutunda ikinci sınıf öğrencilerinin puan ortalaması 29.08 (Ss:5.29), dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalaması ise 29.11 (Ss:5.30)'dir. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri -.066 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre sınıf değişkeni açısından problem odaklı başa çıkma stilinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Stresle başa çıkma alt boyutlarından sosyal destek arama alt boyutunda ise ikinci sınıf öğrencilerinin puan ortalaması 23.51 (Ss:5.52) iken, dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalaması ise 22.98 (Ss:5.49) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri 1.273 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre sınıf değişkeni açısından sosyal destek arama alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

***Öğrencilerin sınıf değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin sınıf değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu t Testi Sonuçları**

	Sınıf	n	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Negatif Duygu	II.	333	24.23	7.24	-.223	.823
	IV.	352	24.36	8.23		
Pozitif Duygu	II.	333	31.99	7.36	-.353	.725
	IV.	352	32.18	6.99		

Tablo 5 incelendiğinde sınıf değişkeni açısından ikinci sınıf öğrencilerinin negatif duygu puan ortalamaları 24.23 (Ss:7.24) iken dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ise 24.36 (Ss:8.23) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri -.223 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre sınıf değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

Sınıf değişkeni açısından ikinci sınıf öğrencilerinin pozitif duygu puan ortalamaları 31.99 (Ss:7.36) iken dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ise 32.18 (Ss:6.99) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmış ve t değeri -.353 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre sınıf değişkeni açısından pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

***Öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 6'da verilmiştir.



**Tablo 6. Öğrencilerin Akademik Başarı Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları**

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Akademik Başarı	N	$\bar{X}$	Ss	F	Tukey Testi Sonuçları
Kaçınma	Başarısız	211	24.00	5.22	1.285	---
	Başarılı	414	24.65	5.43		
	Çok Başarılı	60	24.93	5.48		
Problem Odaklı	Başarısız	211	28.51	5.25	10.533***	2-1, 2-3
	Başarılı	414	29.73	5.15		
	Çok Başarılı	60	26.73	5.62		
Sosyal Destek Arama	Başarısız	211	23.16	5.60	1.185	---
	Başarılı	414	23.42	5.47		
	Çok Başarılı	60	22.26	5.43		

\*\*\*p<.001

Tablo 6 incelendiğinde akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar görülmemiştir ( $p>.05$ ). Diğer taraftan akademik başarı değişkenine göre problem odaklı başa çıkma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır ( $p<.001$ ). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda akademik düzeyini başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin problem odaklı başa çıkma stili puan ortalaması başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

***Öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin akademik başarı değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7. Öğrencilerin Akademik Başarı Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları**

	Akademik Başarı	N	$\bar{X}$	Ss	F	Tukey Testi Sonuçları
Negatif Duygu	Başarısız	211	25.18	8.02	9.647***	1-2, 3-2
	Başarılı	414	23.38	7.54		
	Çok Başarılı	60	27.51	7.25		
Pozitif Duygu	Başarısız	211	30.39	7.19	9.158***	2-1, 3-1,
	Başarılı	414	32.72	7.06		
	Çok Başarılı	60	33.66	6.85		

\*\*\*p<.001

Tablo 7 incelendiğinde akademik başarı değişkenine göre negatif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir (p<.001). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda akademik düzeyini başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalaması başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Akademik başarı değişkenine göre pozitif duygu ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (p<.001). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda akademik düzeyini başarılı ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin

pozitif duygu puan ortalamaları başarısız olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

***Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Durum Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları**

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Sosyo-Ekonomik	N	$\bar{X}$	Ss	F	Tukey Testi Sonuçları
Kaçınma	Düşük	113	25.96	4.71	10.804***	1-2. 3-2
	Orta	497	23.90	5.50		
	Yüksek	75	26.08	4.69		
Problem Odaklı	Düşük	113	28.01	6.00	9.027***	2-1. 2-3
	Orta	497	29.60	4.96		
	Yüksek	75	27.33	5.77		
Sosyal Destek Arama	Düşük	113	22.20	4.97	4.108*	2-1
	Orta	497	23.60	5.54		
	Yüksek	75	22.36	5.80		

\*p<.05 \*\*\*p<.001

Tablo 8 incelendiğinde sosyo-ekonomik durum değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (p<.05, p<.001). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama alt boyutunda ise sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

***Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9. Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Durum Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları**

	Sosyo-Ekonomik	N	$\bar{X}$	Ss	F	Tukey Testi Sonuçları
Negatif Duygu	Düşük	113	27.57	7.71	24.671***	1-2. 3-2
	Orta	497	23.06	7.39		
	Yüksek	75	27.58	7.93		
Pozitif Duygu	Düşük	113	31.20	6.63	1.096	---
	Orta	497	32.22	7.34		
	Yüksek	75	32.53	6.78		

\*\*\*p<.001

Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda negatif duygu boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanırken pozitif duygu boyutunda ise anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.

Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış, analiz sonucunda sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları

sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

***Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10. Öğrencilerin Sosyal Etkinliğe Katılma Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları**

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Sosyal Etkinliğe Katılma	N	$\bar{X}$	Ss	F	Tukey Testi Sonuçları
Kaçınma	Evet	157	25.69	5.21	5.446**	1-2, 1-3
	Bazen	332	24.22	5.33		
	Hayır	196	23.93	5.45		
Problem Odaklı	Evet	157	29.00	5.18	.661	---
	Bazen	332	29.32	5.19		
	Hayır	196	28.79	5.57		
Sosyal Destek Arama	Evet	157	23.22	5.47	.043	---
	Bazen	332	23.19	5.32		
	Hayır	196	23.33	5.86		

\*\*p<.01

Tablo 10 incelendiğinde öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucuna göre kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanırken (p<.01), problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmemiştir (p>.05).

Kaçınma alt boyutunda farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış, analizlere göre sosyal etkinliğe katıldığını belirten öğrencilerin puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olarak hesaplanmıştır.

***Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?***

Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11. Öğrencilerin Sosyal Etkinliğe Katılma Değişkenine Göre Negatif ve Pozitif Duygu Varyans Analizi ve Tukey Testi Sonuçları**

	Sosyal Etkinliğe Katılma	N	$\bar{X}$	Ss	F	Tukey Testi Sonuçları
Negatif Duygu	Evet	157	25.43	8.21	2.690	---
	Bazen	332	23.70	7.21		
	Hayır	196	24.41	8.21		
Pozitif Duygu	Evet	157	33.73	6.48	5.538**	1-2, 1-3
	Bazen	332	31.69	7.20		
	Hayır	196	31.43	7.47		

\*\*p<.01

Tablo 11’de görüldüğü gibi öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler sonucunda negatif duygu boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmezken, pozitif duygu boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir (p<.01). Sosyal etkinliğe katılan öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

***Öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri ile negatif ve pozitif duygu boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?***

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile negatif ve pozitif duygu durumu arasındaki ilişkinin analiz sonuçları tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Stilleri ile Negatif ve Pozitif Duygu Arasındaki İlişki**

		Negatif Duygu	Pozitif Duygu
Kaçınma	r	.09	.08
	p	.017	.030
Problem Odaklı	r	-.28	.32
	p	.000	.000
Sosyal Destek Arama	r	-.15	.03
	p	.000	.440
N		685	685

Tablo 12 incelendiğinde stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu ile negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; problem odaklı başa çıkma stili ile negatif duygu arasında negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif duygu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA ve YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, alt problemlerle ilgili olarak araştırma örneklemini oluşturan stresle başa çıkma ve pozitif negatif duygu durumlarının cinsiyet, sınıf, akademik başarı, sosyo ekonomik düzey, sosyal etkinliğe katılıp katılmama, değişkenine göre farklılaşma gösterip göstermediği ve stresle başa çıkma ve pozitif negatif duygu arasında ilişki ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması, alt problemlerin sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

#### a) Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma ve Negatif-Pozitif Duygu

Stresle başa çıkma stilleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma görülürken, kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek kız öğrencilerin ise sosyal destek arama puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan literatür çalışmasında kız ve erkeklerin stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğuna(Özer, 2001; Broderick ve Korteland; 2002; Sarı ve Kılıç, 2003 gibi), ve olmadığına (Bacanlı ve Ercan, 1996; Stark, Spirito, Williams, ve Guevremont, 1989) ilişkin farklı araştırma bulguları bulunmaktadır.

Stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkmada erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek ortaya çıkmasında cinsiyet rollerinin önemli etkisi olabilir. Problem odaklı başa çıkma stili tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durum unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içermektedir. Bu nedenle problem odaklı başa çıkma stilini kullanacak bireylerin daha atılgan, benlik saygılarının daha yüksek, daha fazla rekabetçi olmaları beklenmektedir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha atılgan olduğuna dair araştırma bulguları bu sonucu



destekler niteliktedir (Deniz, 1999). Sosyal destek arama alt boyutunda ise kız öğrencilerin puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek çıkması ile ilgili olarak kızların yetiştirme tarzı ile ilgili olarak aile ilişkilerine ve kişiler arası ilişkileri daha fazla önem verecek tarzda yetiştirilmeleri (Temel ve Aksoy, 2001) bir sorunla karşılaştıklarında bu iletişim ağını daha iyi kullanmalarında etkili olabilir. Nitekim konu ile ilgili yapılan literatür taramasında Çiftçi (2002), Aysan, (1988), Türküm (2001), Oral (1994), Özer (2001) Scheier ve Carver (1992: Aktaran: Avşaroğlu, 2007), Şahin ve diğerleri (1992), Yamaç (2009), öğrencilerin stresle başa çıkma kullandıkları stillerinden “sosyal desteğe başvurma” alt boyutunda kız öğrencilerin erkeklere göre yüksek çıktığını belirtmektedirler. Türküm (2001), sosyal destek arama ve soruna yönelme boyutlarında kızların lehine anlamlı bir fark gözlemiş ve kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve stres yaratan sorun üzerinde odaklaşma türünden başa çıkma yollarını erkeklerden daha çok kullandıklarını belirten sonuçlara rastlanmıştır. Bu sonuçlar kız öğrencilerin sosyal destek arama puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu şeklindeki araştırma bulgumuzla paralellik göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları ile erkek öğrencilerin puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda cinsiyet değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Diğer yandan cinsiyet değişkeni açısından pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuş, erkek öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Negatif duygu durumu yüksek olan bireyler sıkıntılı, sinirli, mutsuz ve kendileriyle ilgili olumsuz bir bakışa sahip bireylerken, negatif duygu durumu düşük olanlar göreceli olarak yaşamlarından memnun, güvenli ve kendilerinden hoşnut bireylerdir (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010). Negatif duygu durum aynı zamanda öfke, aşağılama/hor görme, tiksinti, suçluluk, kendinden memnuniyetsizlik, reddedilme duygusu ve belli bir derecede üzümlük/mutsuzluk gibi daha genel olumsuz duygulanımları da kapsamaktadır. Negatif duygu durum, insanların kendileriyle ve yaşamlarıyla ilgili nasıl hissettiklerine göre de değişiklik göstermektedir. Özellikle yüksek seviyede negatif duygu duruma sahip bireylerin, düşük özdeğerlilik ve olumsuz duygu duruma sahip oldukları ve bu sebeple çevreye uyum sağlamada zorluklar yaşadıkları ifade edilmektedir (Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010). Bu açıklamalar dikkate alındığında kız ve erkek öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark çıkmamasında üniversiteye gelen kız ve erkek öğrencilerin önemli bir zorluğu aşmış, genellikle ailelerinden farklı bir yerde hayatlarını sürdüren bireyler

olmaları, hem buldukları yaşam dönemi hemde benzer sosyal ve fiziksel ortamlarında bulunmalarından dolayı benzer problemler yaşamaları ve bu olaylara gösterdikleri tepkilerde birbirlerinden etkilenme ihtimalinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Pozitif duygu bir kişilik özelliği olarak pozitif duygu durum, pozitif duygusal yaşantıların yaşanmasına yardımcı olan yatkınlığa karşılık gelmekte, kişilerarası ilişkilerde etkililik, kendine güven ve iyi hissetme ile ilgilidir. Ayrıca özsaygı ile ilgili yapılan çalışmalarda erkeklerin öz saygılarının kızlardan daha yüksek olduğuna ilişkin bulgular (Avaşaroğlu, 2007) erkek öğrencilerin pozitif duygu puanlarının kızlardan yüksek olmasını açıklamamıza katkı sağlayabilir.

## **b) Sınıf Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma ve Negatif-pozitif Duygu**

Sınıf değişkeni açısından öğrencilerin stresle başa çıkma puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla ikinci ve dördüncü sınıf öğrenilerinin kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek puan ortalamaları karşılaştırılmış, yapılan analizler sonucunda kaçınma boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma bulunurken problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma görülmemiştir. İkinci sınıf öğrencilerinin kaçınma stili puan ortalamaları dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Üniversite ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin negatif ve pozitif duygu puanları karşılaştırılmış, yapılan analizler sonucunda sınıf değişkenine göre negatif duygu ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

İkinci sınıf öğrencilerinin, başka şehirlerden gelip yeni ortamlarına ve üniversite yaşamına uyum sağlamaya çalışması ile dördüncü sınıf düzeyindeki öğrencilerinin kendilerine özgü dünyalarını belirlemeleri, arkadaş grubunu ayarlamaları ve gelecek için kendilerini tanımlamaları ile bu başa çıkma stillerini benimsemeleri farklı olabilmektedir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin, yaşamlarının geriye ve ileriye bakış açıları, ikinci sınıf öğrencilerinden farklı olması beklenen bir sonuç olabilir. Ayrıca dördüncü sınıf öğrencileri artık hayata atılacakları ve kendi ayakları üzerinde durarak kendi problemlerini kendileri çözmeye çalışacakları için problemleri görmezden gelmek, yok saymak gibi yolları tercih etmek yerine onlarla yüzleşmeyi tercih ediyor olabilirler. Diğer yandan ikinci sınıf öğrencileri hala ailelerinin desteğini aldıkları ve geleceğe ilişkin henüz net planlar yapamadıkları için problemlerini kendileri çözmek yerine kaçınıyor olabilirler. Bu durum stresle başa çıkmayanın yanında onların olumlu ve olumsuz duygu durumlarını da etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkabilir. Ayrıca öğrencilerin yaşamış oldukları negatif ve pozitif duygu durumu sınıf

değişkeninden bağımsız olarak onların kişilik özellikleri ile açıklanabilir. Araştırma sonunda elde edilen bulgumuz Eroğlu (2006) ve Özer (2001)'in bulgusu ile paralellik göstermektedir. sınıflar arasındaki bu farklılıkların çeşitliliğin ve sebeplerinin başka araştırmalarda daha farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek incelenmesi yararlı olabilir.

### c) Akademik Başarı Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ve Negatif-Pozitif Duygu

Akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar görülmemiştir. Diğer taraftan akademik başarı değişkenine göre problem odaklı başa çıkma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır. Akademik düzeyini başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin problem odaklı başa çıkma stili puan ortalaması başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Akademik başarı değişkenine göre negatif duygu puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir .Akademik düzeyini başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalaması başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca akademik düzeyini başarılı ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları başarısız olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Akademik başarılı olmak bireylerin hayatlarında karşılaştıkları risklere karşı koruyucu bir etkisi vardır (Korkut, 2004). Bireyin öğrenim hayatında başarılı olması hayata ve okula bağlayarak problemlerin üstesinden gelmek için gerekli çabayı göstermesine, problemlerden kaçmak yada başkalarının çözmesini beklemek yerine problemi değiştirmeye uğraşmada önemli katkı sağlayabilir. Ancak çok başarılı öğrencilerin kendi aralarında çeşitli yarış içinde olmaları rekabetin istenmeyen özelliği olarak bireylerde yine strese neden olabilir. Bu açıdan araştırma bulgumuz önemlidir. Ayrıca başarının kendisi olumlu bir durum olduğu için bireyin kendilik algısında önemli bir etkiye sahip olarak başarılı bireylerin daha fazla pozitif duygular yaşamasına neden olacaktır. Çünkü başarılı olmak akran kabulüne, anne baba takdir ve sevgisini artırarak bireyin kendisine ilişkin olumlu duygularının artmasına ve olumsuz duygularının azalmasına neden olabilir. Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında Aysan (1988)'in bulgusu araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

### d) Sosyo Ekonomik Durum Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ve Negatif-Pozitif Duygu

Sosyo-ekonomik durum değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bir bulgusunda sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek arama alt boyutunda ise sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda negatif duygu boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanırken pozitif duygu boyutunda ise anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırma bulguları ortak olarak değerlendirildiğinde sosyo ekonomik olarak orta seviyede olan öğrenciler stresle başa çıkma ve negatif-pozitif duygu durumunda düşük ve yüksek sosyo ekonomik seviyede olan öğrencilerden daha olumlu özellikler göstermektedir. Düşük sosyo ekonomik seviyedeki öğrenciler öğrenim hayatını devam ettirip ettirememesi gibi önemli durumla baş etmek ve az kaynaklar ile idare etmeye çalışırken pek sorunla karşıya kaldıklarından stresle baş etme becerileri zayıflarken, yüksek sosyo ekonomik seviyeden gelen öğrencilerde ise ailelerin ve çevrenin beklentilerinin fazla olması ve bu beklentileri karşılama konusunda sıkıntılar yaşamaları, bireyleri istedikleri gibi davranmaktan alı koymakta bu durumda daha olumsuz stresle başa çıkma ve olumsuz duygu durumu göstermekte etkili olabilir. Sosyo ekonomik seviyesi yüksek olan ergenlerin, düşük olanlara oranla duygularını kontrol etme, buluşdaki değişikliklere uyum sağlama, cinsiyetle ilgili sorunlarla baş etme, anne baba ile uyumlu ilişkiler kurma konusunda daha başarılı olduklarını (Ekşi ve Özgüroğlu, 1992) alt SES'deki ailelerin çocukları için "eğitimsel beklenti düzeylerinin" üst SES'deki ailelerden düşük olduğunu (Türker, 1997), ergenlerin ailelerinin gelir düzeyi arttıkça özsaygı düzeylerinin yükseldiğini (Güngör, 1989) şeklindeki bulguları sosyo ekonomik seviye ve stresle başa çıkma, negatif-pozitif duygu arasındaki ilişkiyi açıklamaya önemli katkılar sağlamaktadır. Ancak stresle başa çıkma ve genel negatif-pozitif

duygu durumu ile sosyo-ekonomik seviye arasındaki ilişkiyi açıklayabilmek için yeni ve özellikle bu konuyu temel alan çalışmalara ihtiyaç vardır.

#### e) Sosyal Etkinliğe Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ve Negatif-Pozitif Duygu

Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucuna göre kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma bulunurken, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmemiştir. Sosyal etkinliğe katıldığını belirten öğrencilerin puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyal etkinliğe katılma değişkenine göre negatif ve pozitif duygu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler sonucunda negatif duygu boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmezken, pozitif duygu boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmiştir. Sosyal etkinliğe katılan öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Sosyol-kültürel etkinlikler üniversite öğrencilerinin üniversiteye alışmalarına, toplumsal yaşama hem katkı hemde katılım sağlamalarında, eğlenmelerinde, yeni arkadaşlıklar kurmalarında, karşı cinsle tanışmalarında önemli fırsatlar yaratan faaliyetlerdir. Üniversite yıllarında öğrencilerin akademik faaliyetlerinin dışında gönüllü olarak katıldıkları spor, müzik, sanat vb. kültürel etkinlikler onların sosyalleşmesine destek olarak, onların sağlıklı kişilik gelişimlerine, toplumla uyumlu grup oluşturmalarına destek olarak stres faktörleri ile mücadele etmelerinde kendilerine daha fazla güvenmelerini ve stresle karşılaştıklarında stresle başa çıkabileceklerine ilişkin daha iyimser yaklaşım geliştirmelerinde etkili olabilir. Ayrıca bu durum onların daha olumlu duygular göstererek negatif duygularının azalmasında ve pozitif duygularının artmasında önemli katkılar sağlayabilir. Pozitif duygu ile bulgumuz bu görüşü desteklerken, stresle başa çıkma ile ilgili elde edilen araştırma bulgumuz ilginç bir bulgu olmuştur. Çünkü sosyal etkinliğe katılan öğrenciler stresle başa çıkma stillerinden kaçınmayı sosyal etkinlikleri bazen katılan ve hiç katılmayan öğrencilerden daha yoğun kullanmaktadırlar. Bu durum sosyal etkinliklerin stresle başa çıkmada kaçınmak için kullanılan bir durum olduğu şeklinde yorumlanabilir.

## f) Stresle Başa Çıkma ve Pozitif- Negatif Duygu Arasındaki İlişki

Stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu ile negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; problem odaklı başa çıkma stili ile negatif duygu arasında negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif duygu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu ile negatif duygu durum arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Stresle başa çıkmada kaçınma stilini benimseyen bireylerin özellikleri incelendiğinde dikkatlerini sorundan uzaklaştırmaya çaba gösterirler, olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarlar, sıkıntılı olduklarında, kendilerini iyi hissettirecek hayaller kurarlar ve kendilerini rahatsız eden konuyu akıllarına hiç getirmemeye çalışırlar (Türküm, 2002). Böylece sorunlardan kaçınırlar. Sorunlarından kaçan bireylerin negatif duygu içerisinde olmaları beklenen bir durumdur. Çünkü bu negatif duygu bireylerin sorunlarına çözüm aramalarını da engelleyici bir tutum içerisinde olmalarına neden olmaktadır. Negatif duygu durum, mizaçtan kaynaklanan duygu durum boyutu olarak değerlendirildiğinde olumsuz duygulanım ve kendilik kavramındaki yaygın bireysel farklılıkları yansıtmaktadır. Negatif duygu durumu yüksek olan bireyler sıkıntılı, sinirli, mutsuz ve kendileriyle ilgili olumsuz bir bakışa sahip bireylerken, negatif duygu durumu düşük olanlar göreceli olarak yaşamlarından memnun, güvenli ve kendilerinden hoşnut bireylerdir (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010). Negatif duygu durum aynı zamanda öfke, aşağılama/hor görme, tiksinti, suçluluk, kendinden memnuniyetsizlik, reddedilme duygusu ve belli bir derecede üzünlük/mutsuzluk gibi daha genel olumsuz duygulanımları da kapsamaktadır (Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

Diğer taraftan kaçınma ile pozitif duygu durum arasında çok düşük düzeyde de olsa negatif bir ilişkinin çıkması beklenmedik bir sonuçtur. Ancak pozitif duygu durum ve negatif duygu durum tek boyutun ayrı görünümüleri olarak da tanımlanabilmektedir (Mineka, Watson ve Clark, 1998; Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010). Bu bakış açısıyla bireylerde pozitif duygu ve negatif duygu bir arada bulunmasından dolayı bu sonuç çıkmış olabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda ise problem odaklı başa çıkma stili ile negatif duygu arasında negatif ve pozitif duygu arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Problem odaklı başa çıkma stilini kullanan bireyler bir problem karşısında şu şekilde düşünmektedirler; bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm, kendimi güçlü hissetmeye çabalarım, sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım, problemin benim

güçümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım, bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım ve problemin nedenlerini bulmaya çalışırım (Türküm, 2002) biçimindeki düşünme şekline sahip bireylerin negatif duygu durumunu daha az ve pozitif duygu durumunu ise daha fazla yaşamaları beklenir. Dolayısıyla elde edilen bulgu kurumsal temelle örtüşmektedir. Kişilik özelliği olarak anksiyetesi yüksek olan bireylerin, negatif duygu durumu yüksek olan bireyler gibi stresli durumlara daha fazla tepki verdikleri, stres olmadığında ise negatif duygu durumu düşük bireylere benzer tepkiler verdikleri belirtilmektedir. Bu tür kişilik özelliğine sahip bireyler, kişilerarası ilişkilerinde özdeğerliliklerine olan tehditlere karşı daha hassastırlar. Öte taraftan negatif duygu durum, herhangi açık bir stres olmadığı durumlarda da kendini gösterebilen bir eğilimdir. Bireyin duygu durumu kimi özgül durumsal faktörlere kısmi bir tepki olarak geniş bir dalgalanma gösterebilir. Ancak, negatif duygu durumu yüksek olan bireyler zaman içinde ve durum ne olursa olsun daha fazla olumsuz duygu bildirme eğilimindedirler. Bu bireylerin herhangi bir sıradan durumda bile belirgin düzeyde sıkıntı yaşamaları büyük olasılıktır (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010).

Araştırmanın diğer bir bulgusunda ise sosyal destek arama alt boyutu ile negatif duygu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Stresli bir olay karşısında sosyal destek arayan bireyler sıkıntılarını paylaşacak birini ararlar, sıkıntılarını çevrelerindeki insanlardan gizlemeye çalışmazlar ve fikirlerine güvendiği kişilere danışır (Türküm, 2002). Negatif duygu özelliği baskın olan bireylerde negatif duygu durum, insanların kendileriyle ve yaşamlarıyla ilgili nasıl hissettiklerine göre de değişiklik göstermektedir. Özellikle yüksek seviyede negatif duygu duruma sahip bireylerin, düşük özdeğerlilik ve olumsuz duygu duruma sahip oldukları ve bu sebeple çevreye uyum sağlamada zorluklar yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu aşamada Byrne ve Edwards koruyucu tarzındaki bireysel farklılıkların öne çıktığını, negatif duygu durumu yüksek bireylerdeki düşük özdeğerlilik ve olumsuz duygu durumunun, bu bireylerin olumsuz bir şey üzerinde fazlasıyla durmalarıyla ve hataları, engellenmişlikleri, hayal kırıklıklarını ve tehditleri büyütme/abartmalarıyla kısmen ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Hoş olmayan yaşantılarını akıllarından çıkarma konusunda daha başarılı olan kişilerin (negatif duygu durumu düşük kişilerin) genel anlamda kendileri ve hayatlarıyla ilgili daha iyi hissetmeleri beklenir. Onların olumsuz yaşantılarına olan azalmış dikkatleri sağlıklı bir koruyuculuk olarak kabul edilmektedir. Bunun tersi olarak, negatif duygu durum boyutunda aşırı derecede düşük puanlar alan kişilerin, Byrne’ında vurguladığı gibi, kendilerini ve problemlerini gerçekçi bir şekilde göremeyen ve değerlendiremeyen

kişiler olabilecekleri düşünülmektedir (Clark ve Watson, 1984; Akt: Şirvanlı Özen ve Temizsu, 2010). Bu bilgiler ışığında elde sonucun kuramsal temellerle tutarlı olduğu söylenebilir.



## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu bölümde araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlar ışığında geliştirilen hem uygulamaya dönük hem de araştırmacılara dönük önerilere yer verilmiştir. Sonuçlar araştırmamanın alt problemlerin sırasına uygun olarak sunulmuştur.

Araştırma sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

1. Cinsiyet değişkeni açısından kaçınma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.
2. Erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.
3. Sosyal destek arama alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.
4. cinsiyet değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.
5. Erkek öğrencilerin pozitif duygu puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
6. İkinci sınıf öğrencilerinin kaçınma stili puan ortalamaları dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
7. Sınıf değişkeni açısından problem odaklı başa çıkma stilinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.
8. Sınıf değişkeni açısından sosyal destek arama alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.
9. Sınıf değişkeni açısından negatif ve pozitif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır.
10. Akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar görülmemiştir.
11. Akademik düzeyini başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin problem odaklı başa çıkma stili puan ortalaması başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

12. Akademik düzeyini başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalaması başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

13. Akademik düzeyini başarılı ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları başarısız olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

14. Sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

15. Sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt boyutu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

16. Sosyal destek arama alt boyutunda sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerin puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

17. Sosyo-ekonomik durumu düşük ve yüksek olan öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

18. Sosyal etkinliğe katıldığını belirten öğrencilerin kaçınma alt boyutu puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olarak hesaplanmıştır.

19. Sosyal etkinliğe katılan öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamaları bazen katılan ve katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

20. Stresle başa çıkma stillerinden kaçınma alt boyutu ile negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; problem odaklı başa çıkma stili ile negatif duygu arasında negatif ve pozitif duygu arasında pozitif; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif duygu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda;

1. Stresle başa çıkma becerileri eğitimi verecek psikolojik danışmanların öncelikle bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarını dikkate almaları ve stresle başa çıkmada hangi yönelimlere sahip olduklarını ölçmeleri bireysel ve grup çalışmalarında yarar sağlayacaktır.

2. Üniversite öğrencilerinde stres yaratan yaşam olayları belirlenmeli ve uygun başa çıkma stillerini sergilemeleri hakkında programlar düzenlenmesi yararlı olabilir.

3. Üniversite öğrencilerinin pozitif ve duygu durumlarını etkileyen değişkenler belirlenerek, bu duygularından negatif duygu durumuna sahip öğrencilerle çeşitli destek çalışmalarının yapılmasında yarar vardır.

4. Elde edilen bulgular üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğu için daha farklı örneklemeler üzerinde de çalışılması alana katkı açısından önemlidir.

## KAYNAKÇA

- Afyonkale, N (2004). *İntihar girişiminde bulunmuş olan çocuk ve ergenlerde stresle başa çıkma biçimi*. Yüksek Lisans Tezi.Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Bursa.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akbağ, M., Sayiner, B., Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 59–74.
- Allen, R.J. (1983). *Human stres: its nature and control*, New York, Macmillan Publishing Company.
- Arslan, C., Dilmaç, B.,& Hamarta, E. (2009) Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*,37(6),791-800.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Yavuz Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Aydemir, M., (2005). *Bankacılıkta stres sorunu: stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları üzerine bilecik'te bir araştırma*. İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Sosyal Siyaset Konferansları 49. Kitap, s.487-505, İstanbul.
- Aydın, B. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14, (41-52).
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41–52.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).

- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, F. ve Ercan, L. (2006). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 7-23.
- Balcı A. (1993). Üniversite öğretim elamanının iş stresi ölçeği. *A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26 (1), 215-334.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*. 25 Baskı, İstanbul, Remzi Yayınevi.
- Baltaş, Z. (1998). Stres ve sağlık. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları (18-20 Eylül 1996)*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.
- Bartlett, D. (1998). *Stress Perspectives and processes*. Buckingham. Philadelphia: Open University Press.
- Basut, E. ve Erden, G. (2005). Suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri stresle başa çıkma örüntüleri yönünden incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12 (2), 48-55.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 13(1), 31-36.
- Binboğa, D. (2002). Osmangazi Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Bland, M. (1999). A new approach to management of stres, *Industrial and Commercial Training*, Vol.31,Num.2.
- Braham, B.,J. (1998). *Stres yönetimi, ateş altında sakin kalabilmek* (Çev.Vedat Diker) İstanbul, Hayat Yayınları.
- Broderick, P. C ve Korteland, C. (2002). Coping style and depression in early adolescence: relationships to gender, gender role, and implicit beliefs. *Sex Roles*. 46( 7-8); 201-213.
- Budak, S. (2001) *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, İstanbul.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 35,137, 201-215.
- Calvete, E. and Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived social support, coping and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1): 47-65.
- Clark LA, Watson D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *J Abnorm Psychol*; 100:316-336.
- Connor-Smith, J.K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080-1107.
- Cooper, R.K. ve Sawaf, A. (1997). Liderlikte Duygusal Zekâ (çev. Zelal Bedriye Ayman, Banu Sancar). Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Cüceloğlu, D.(1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, Doğan (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetin-Özden, E. (2010). *Polis Meslek Yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çoruhlu, E. (2001). *Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim 1. kademe öğretmenlerinin stres ile başa çıkma yolları (Sakarya ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Dağ,İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Day, A. (1992). *Üniversite öğrencilerinde stres algısı ve stres audit ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E., (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17–26.
- Doğan, T. (1999). *Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, Y. (2005). *Organizasyonlarda pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların görev ve bağlamsal performansları üzerine etkisini belirlemeye yönelik kayseri’de bir araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenle açısından incelenmesi, *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1).
- Endler, N.S. & Parker, J.D.A.(1990). Multidimensional assesment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58(5), 844-854
- Eplikoç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa Çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eroğlu, H. (2006). *Durumluluk -süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Ersanlı, E. (2003). *Üniversite öğretim elemanlarının duygusal zekâ düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Samsun.
- Folkman, S. & Lazarus, S.R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(3),466-475
- Folkman, S., Lazarus S., Gruen,R.J.&DeLongis,A. (1986). Appraisal, coping, healt status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*.

- Freemantle, D. (2000). *Müşteri neden hoşlanır?*, çev. İsmail Hunut, BZD Yayıncılık, İstanbul.
- Geçtan, E. (1993). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zekâ neden iq dan önemlidir?* Çev. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Goleman, D., (2005). *İş başında duygusal zekâ*, çev. Handan Balkara, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Görüş, Y. (1998). *Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gücüyeter, N. (2003). *Lise öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güçlü, N. (2001). *Stres yönetimi*, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Cilt 21, Sayı 1.
- Hargreaves, G. (1999). *Stresle baş etmek*, (Çev: Aili Cevat Akkoyunlu), Doğan Kitap.
- Işıkhan, V. (2001). *Çalışma hayatında stres olgusu ve başa çıkma yolları*, *İşveren Dergisi*, 32, (9): Haziran: 27-30.
- Kahn, H., Cooper, C.L. (1993). *Stres in the dealing room – high performers under pressure*, London, Routledge.
- Kahn, R. L, Philippe B. (1995). *The organization behavior reader*. prentice hall inc., Six Edition: New Jersey.
- Kitiş, N. (1991). *Stres yönetimi ve yükseköğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Konak, S. (2005). *Kara havacı pilotlar için stres ve stres yönetimi* (Kara Havacılığında Bir Araştırma) . Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Oku Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*, 2. Baskı Anı Yayıncılık. Ankara.
- Lau, L., Sanr, A.B.R. (1988). *Behavior in organizations: an experiential approach*, Fourth Edition, Irwin, Illinois.
- Lazarus, D. (1993). From Psychological Stres to The Emotions, Annual Review of Psychology
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Luthans, F. (1995). *Organization behavior*, İstanbul Litaratür Yayınları.
- Maşraf, F. U. (2003). *The effect of a wellness oriented stres management program on stres level and coping strategies of university students*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mineka S, Watson D, Clark LA. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Ann Rev Psychol*, 49:377-412.
- Mumcuoğlu, Ö., (2002). *Bar-on duygusal zekâ testi (Baron emotional Quantitent inventory- Baron EQ-i)' nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Norfolk, D.(1989). *İş Hayatında Stres*, Çev. Leyla Serdaroğlu, İstanbul Form Yayınları,
- Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç B. ve Şirin, A. (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 501-506.
- Örücü, M. (2005). A Thesis Submitted To The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *IV. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Kongresi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal destek ve yaşam tatmininin mesleki stres üzerindeki etkileri: kayseri’de faaliyet gösteren işletme sahipleri ile bir araştırma, *H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22, 1.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Özgüven, İ. E. (2007). *Psikolojik testler*. PDREM yayınları.
- Öztop, F. (2000). *Stresle başa çıkma yolları ve bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü, *Kocaeli*.
- 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
- Phelps, S. B. & Jarvis, P.A.(1994). Coping in adolescence:empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and dolescence*, 23 (3), 359-371.
- Printz, B.L., Shermis, M.D. ve Webb, P.M. (1999). Stress-buffering factors related to adolescent coping: a path analysis. *Adolescence*, 34, 136,715-734.
- Rice, Philip L. (1999) *Stres and Health*, New York, Brooks/Cole Publishing Company.
- Sağlam, Z. (2005). *Acil servis hemşirelerinin stres kaynakları ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü.
- Stark, L. J., Spirito, Al, Williams, C. A., and Guevremont, D. C. (1989). Common problems and coping strategies I: findings with normal adolecents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 17 (2), 203-212
- Şahin, H. (1995). Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.

- Şahin, N.H. (1998). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şirvanlı Özen, D. ve Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve depresif bozukluklarda örtüşen ve ayrışan belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2(1), 1-14.
- Toydemir, A.E., (2005). Eğitim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler; KHO, HHO, DHO ve Sivil Üniversite Öğrencileri Karşılaştırması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kar Harp Oku Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (8), 19-31.
- Watson D, Clark LA. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychol Bull*, 96:465-490.
- Weisinger, H. (1998). İş yaşamında duygusal zekâ, MNS Yayıncılık, İstanbul.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yaylacı, G.Ö, (2005). Örgütsel stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri, *Amme İdaresi Dergisi*, 38(2), 51-59.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri, *HÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7,81-87
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri, *HÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7,81-87
- Yılmaz, E. N. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri psikopatoloji ve stresle başa çıkma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yöndem, Z.D.(1998). *Hükümlü kadınların stresle başatma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ystgaard , M., K. Tambs ve O.S. Dalgard (1999). Life stress, social support and psychological distress in late adolescence: a longitudinal study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 34: 12-19.

**EKLER**

1. Stresle Başa ıkma Stilleri leği
2. Pozitif Negatif Duygu leği

## Yaşama Biçimi Ölçeği

**AÇIKLAMA:** Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek, aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

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.

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm..	( )	( )	( )	( )	( )
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.....	( )	( )	( )	( )	( )
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.....	( )	( )	( )	( )	( )
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.....	( )	( )	( )	( )	( )
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.....	( )	( )	( )	( )	( )
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
7. Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım.....	( )	( )	( )	( )	( )
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.....	( )	( )	( )	( )	( )

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.....	( )	( )	( )	( )	( )
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
14. Dini inançlarımdan güç alırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.....	( )	( )	( )	( )	( )
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.....	( )	( )	( )	( )	( )
18. Dostlarımla dertleşirim.....	( )	( )	( )	( )	( )
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum.....	( )	( )	( )	( )	( )
20. Yalnız kalmayı yeğlerim.....	( )	( )	( )	( )	( )
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.....	( )	( )	( )	( )	( )
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.....	( )	( )	( )	( )	( )
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.....	( )	( )	( )	( )	( )

### POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Geçtiğimiz hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
2. Sıkıntılı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
3. Heyecanlı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
4. Mutsuz \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
5. Güçlü \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
6. Suçlu \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
7. Ürkmüş \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
8. Düşmanca \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
9. Hevesli \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
10. Gururlu \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
11. Asabi \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
12. Uyanık \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
13. Utanmış \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
14. İlhamlı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5  
(yaratıcı düşüncelerle dolu)
15. Sinirli \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
16. Kararlı \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
17. Dikkatli \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
18. Tedirgin \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
19. Aktif \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5
20. Korkmuş \_\_\_\_\_ 1      2      3      4      5

**Ek- 2: Özgeçmiş**

T. C.  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü  
**Özgeçmiş**



Adı Soyadı:	Mustafa TOPAL	İmza:	
Doğum Yeri:	Emirdağ/AFYON		
Doğum Tarihi:	02.05.1973		
Medeni Durumu:	EVLİ		

**Öğrenim Durumu**

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	<b>Yüreğil Köyü İlkokulu</b>	<b>İlkokul</b>	<b>Afyon</b>	<b>1980</b>
Ortaöğretim	<b>Eskişehir Atatürk Lisesi</b>	<b>Ortaokul</b>	<b>Eskişehir</b>	<b>1984</b>
Lise	<b>Atatürk Lisesi</b>	<b>Lise</b>	<b>Eskişehir</b>	<b>1989</b>
Lisans	<b>Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi</b>	<b>İşitme Engellilerin Eğitimi ABD</b>	<b>Eskişehir</b>	<b>1993</b>
Yüksek Lisans				
Becerileri:	<b>Psikolojik Danışma, Dil ve Konuşma bozuklukların tedavisi</b>			
İlgi Alanları:	<b>Spor, otomobil, saat</b>			
İş Deneyimi:	<b>Odyoloji klinik çalışmaları, koklar implant ve rehabilitasyonu</b>			



Aldığı Ödüller:	<b>2001-2002 Konya Yılın Başarılı İnsanı</b>
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	<b>Prof. Dr. Ömer Üre, M. Engin Deniz</b>
Tel:	<b>03323246438</b>
Adres	<b>Armağan Mahallesi İsmail Kaya Sok. No:7 MERAM KONYA</b>