

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI KLİNİK  
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YETİŞKİN BİREYLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
DÜZEYLERİ İLE ÖZ - YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Hazırlayan  
**Onur KÖK**

Danışman  
**Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER**

**İSTANBUL – 2016**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI KLİNİK  
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YETİŞKİN BİREYLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA  
DÜZEYLERİ İLE ÖZ - YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Hazırlayan  
**Onur KÖK**

Danışman  
**Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER**

**İSTANBUL - 2016**

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Klinik Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans  
öğrencisi .....Onur KÖK..... tarafından hazırlanan  
“Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ile Öz-Yeterlik  
Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”

adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 20/06/2016

( Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu ) :

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu Saygıner

Danışman: Halis.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Ülker Meral Gülhan.....

Halis.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak Taşören

Nizantasi.....Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: .....

.....Üniv. .... ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

## TEŞEKKÜR

“ Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ” başlıklı araştırma Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

Büyük bir özveriyle çalışılan bu tezin artık son cümlelerini yazarken tez sürecim boyunca benden desteklerini ve yardımlarını hiç esirgemeyen hayatımda iz bırakan sevdiklerime teşekkürü bir borç bilirim. Öncelikli olarak; araştırma sürecinde oluşan aksaklıklarını gösteren bana yardımcı olan ve beni destekleyen değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER hocama en içten dileklerle teşekkürlerimi sunarım.

Tez aşamasının en başından sonuna kadar bana yardımcı olan ve desteklerini hiç eksik etmeyen sevgili dostum ve arkadaşım olan Psk. Mehmet Arif YILMAZ’a, yardımlarını esirgemeyen Psk. Hanife ÖZER’e ve bana koşulsuz inanan, güvenen, yardım eden sevgili Psk. Sevnur PEHLİVAN’a çok teşekkür ederim.

Araştırma özetinin çeviri kısmında bana yardımcı olan sevgili Psk. Deniz ŞİMŞEK’e, değerli arkadaşım Psk. Özgür Can ÇOKAR’a teşekkür ederim. Araştırma sürecinin başından sonuna kadar yanımda olduklarını hissettiren sevgili arkadaşlarım; Ozan ŞENER’e, Ferhat DURMUŞ’a, Anıl ÖZTÜRK’e, Psk. Çağrı EMREM’e, Psk. Yusuf TANKİŞİ’ye ve Bihter Canan KÜÇÜK’e; çocukluğumdan beri hep birlikte olduğum kuzenlerim; Tahsin’e, Belis’e, Selçuk’a, Sevcan’a, Lale’ye, Serdar’a, Serkan’a, Mert’e, Emre’ye, Neslihan’a, Burcu’ya ve Anıl’a çok teşekkür ederim. Hayatımda büyük yer kaplayan ve benimle sıcak ilişkiler kuran, sevgili babannem Fatma KÖK’e, ananem Sadiye KAYA’ya ve dedem İbrahim KÖK’e çok teşekkür ederim. Bu dünyadan tanıyamadan göç etmiş varlığını her zaman yanında hissettiğim dedem Ahmet KAYA’ya çok teşekkür ederim.

Öğrenim hayatım boyunca derslerindeki tecrübeleri ve bilgilerinden faydalanmaya çalıştığım değerli lisans ve yüksek lisans hocalarıma çok teşekkür ederim. Tez sürecinde yaşadığım sıkıntıları paylaştığım ve bana destek veren psikodrama grubum Dramamine’a ve değerli yöneticilerine teşekkür ederim.

Araştırmanın analiz kısmında bana yardımcı olan desteğini esirgemeyen, her konuda yardımcı olan, bana yol gösteren benim için önemli olan çok sevdiğim dostum Arş. Gör. Uzm. Psk. Onurcan YILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Psikoloji alanında çalışmamı sağlayan, tecrübelerinden faydalandığım ve desteğini omzumda hissettiğim sevgili hocam Uzm. Nöropsikolog Şükriye AKÇA KALEM'e teşekkürlerimi sunarım.

Ve son olarak ailem.. Benim, ben olmamı sağlayan, beni her koşulda seven ve kabul eden, desteğini omzumda hissettiğim, maddi ve manevi her anlamda beni destekleyen çok kıymetli babam Bahattin KÖK'e ve biricik annem Leyla KÖK'e sonsuz teşekkürler..

Onur KÖK

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL FORMU</b> .....	<b>I</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>II</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>IV</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>VII</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>VIII</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>XI</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>XIII</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Problem Cümlesi .....	2
1.3.1. Alt Problemler .....	2
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Sayıtlar .....	5
1.6. Sınırlılıklar .....	5
1.7. Tanımlar .....	6
<b>2. İLGİLİ LİTERATÜR</b> .....	<b>7</b>
2.1. Yetişkinlik Kavramı ve Tanımı .....	7
2.1.1. Yetişkinlik Dönemleri .....	7
2.1.2. Yetişkinlik Kuramları .....	10
2.2. Stres Kavramı ve Tanımı .....	14
2.2.1. Strese Sebep Veren Etkenler .....	16
2.2.2. Stresle Başa Çıkma .....	17
2.3. Stres Yönetimi .....	19
2.3.1. Fizyolojik Yaklaşım .....	19
2.3.2. Davranışsal Yaklaşım .....	20
2.3.3. Psikolojik Yaklaşım .....	21
2.3.4. Çevresel Yaklaşım .....	21
2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar .....	22

2.4.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar ..	22
2.4.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	24
2.5. Öz – Yeterlik Kavramı ve Tanımı .....	25
2.6. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı .....	28
2.7. Öz – Yeterlik İnancının Önemi .....	29
2.8. Öz – Yeterlik Kaynakları .....	29
2.9. Öz – Yeterlik Süreçleri .....	30
2.9.1. Bilişsel Süreçler .....	30
2.9.2. Duygusal Süreçler .....	31
2.9.3. Güdülenme Süreci .....	31
2.9.4. Seçim Süreci .....	31
2.10. Öz – Yeterlik Kazanımları .....	31
2.11. Öz – Yeterlik İle İlgili Araştırmalar .....	32
2.11.1. Öz – Yeterlik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.11.2. Öz – Yeterlik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	34
<b>3.YÖNTEM .....</b>	<b>36</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	36
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	36
3.3. Veri Toplanma Araçları .....	37
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	37
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği .....	37
3.3.3. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeği .....	39
3.4. Verilerin Toplanması .....	40
3.5. Verilerin Çözümlemesi .....	40
<b>4. BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>41</b>
4.1. Birinci Problemde Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular.....	41
4.2. İkinci Problemde İlişki Analizi Sonuçları .....	48
4.3. Üçüncü Problem Analiz Sonuçları .....	93

<b>5.TARTIŞMA.....</b>	<b>96</b>
<b>6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>107</b>
6.1. Sonuç .....	107
6.2. Öneriler .....	113
6.2.1. Araştırmacı İçin Öneriler .....	113
6.2.2. Uygulamacılar İçin Öneriler .....	113
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>114</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>131</b>
EK 1: Demografik Bilgi Formu .....	131
EK 2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği .....	134
EK 3: Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeği .....	136
EK 4: Etik Kurul Raporu.....	138
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>139</b>



## KISALTMALAR

**ÖEYÖ:** Öz Etkililik - Yeterlik Ölçeği

**SBTÖ:** Stresle Başağıkma Tarzları Ölçeği

**SPSS:** Statistical Package for Social Sciences

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**B.M.:** Birleşmiş Milletler

**S.S:** Standart Sapma

**Ort.:** Ortalama

**Akt.:** Aktaran

## TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Bireyin Gelişim Dönemleri Ve Yaş Aralıkları .....	9
Tablo 2. Yetişkinlik Dönemleri Ve Yaş Aralıkları .....	9
Tablo 3. Bireyin Yaşam Döngüsü Evreleri.....	12
Tablo 4. Bireyde Oluşabilecek Stres Belirtileri.....	15
Tablo 5. Strese Sebep Olan Etkenler .....	17
Tablo 6. Stres Yönetiminde Fizyolojik Yaklaşım Teknikleri.....	19
Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri Ve İlgili Maddeleri.....	38
Tablo 8. Öz – Etkililik – Yeterlik Alt Ölçekleri Ve İlgili Maddeleri.....	39
Tablo 4.1. Yetişkin Bireylerin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Öz - Yeterliklerinin Demografik Dağılım Tablosu .....	41
Tablo 4.2. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	49
Tablo 4.3. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Cinsiyet Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	50
Tablo 4.4. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Yaş Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	51
Tablo 4.5. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Yaş Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	52
Tablo 4.6. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	53
Tablo 4.7. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	54
Tablo 4.8. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Meslek Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	55
Tablo 4.9. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Meslek Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	57
Tablo 4.10. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Gelir Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	58
Tablo 4.11. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Gelir Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	59
Tablo 4.12. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Medeni Durum Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	60
Tablo 4.13. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Medeni Durum	

Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	61
Tablo 4.14. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Kardeş Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	62
Tablo 4.15. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Kardeş Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	63
Tablo 4.16. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Anne Babanın Hayatta Olup Olmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	64
Tablo 4.17. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Anne Babanın Hayatta Olup Olmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	66
Tablo 4.18. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Annenin Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	67
Tablo 4.19. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Annenin Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	68
Tablo 4.20. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Babanın Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	69
Tablo 4.21. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Babanın Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	70
Tablo 4.22. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Çocuk Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	71
Tablo 4.23. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Çocuk Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	72
Tablo 4.24. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle En Uzun Süre Yaşanılan Yer Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	74
Tablo 4.25. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle En Uzun Süreyle Yaşanılan Yer Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	75
Tablo 4.26. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Sosyal Destek Alınıp Alınmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	76
Tablo 4.27. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Sosyal Destek Alınıp Alınmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	77
Tablo 4.28. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Dini İnanç Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	78
Tablo 4.29. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Dini İnanç Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	80
Tablo 4.30. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Stresli Çalışma Hayatı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	81

Tablo 4.31. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Stresli Çalışma Hayatı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	82
Tablo 4.32. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma Sıklığı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	83
Tablo 4.33. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma Sıklığı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	84
Tablo 4.34. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Yeni Bir Ortamda Kendini Rahat Hissedip Hissetmeme Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	85
Tablo 4.35. Yetişkin Bireylerde Öz – Yeterlik İle Yeni Bir Ortamda Kendini Rahat Hissedip Hissetmeme Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	87
Tablo 4.36. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Bireyi En Çok Strese Sokan Etkenler Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu .....	88
Tablo 4.37. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Bireyi En Çok Strese Sokan Etkenler Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu.....	89
Tablo 4.38. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Stres Yaşanan Anlarda Bireyde Oluşan Değişikliklerin Pearson Korelasyon Tablosu.....	90
Tablo 4.39. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Stres Yaşanan Anlarda Bireyde Oluşan Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu.....	92
Tablo 4.40. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Öz – Yeterliğin Pearson Korelasyon Tablosu.....	93

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Onur KÖK  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Programı : Klinik Psikoloji  
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Z. Banu SAYINER  
Tez Türü : Yüksek Lisans - 2016

### YETİŞKİN BİREYLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİ İLE ÖZ YETERLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

#### ÖZET

Bu araştırmada İstanbul ilinin Beykoz ilçesinde yaşayan 18 yaş ve üzeri olan bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasındaki ilişkisine bakılmış ve bu ilişkilerin çeşitli değişkenlerle nasıl bir ilişkisi olduğu araştırılmıştır. Araştırmanın örneklem sayısına ulaşmak için kolayda örnekleme yöntemi seçilmiş ve toplam 371 kişiye uygulanmıştır. Bunlardan 185’i kadın, 186’sı erkek bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçekler, stresin nasıl baş edileceğini tespit etmek için “ Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ” (SBTÖ) ve bireylerin öz – yeterliğini belirlemek için “ Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeği ” (ÖEYÖ) kullanılmıştır. Bunların yanında yaş, cinsiyet, eğitim durumu, stresle karşılaşma sıklığı ve belirtilerle ilgili soruları içeren sosyodemografik form verilmiştir. Araştırma analizinde kullanılan yöntem; Pearson korelasyon analizidir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak bu testlerin alt ölçeklerine baktığımızda; stresle başa çıkma düzeylerinin, öz – yeterlik ölçeğinden davranışı tamamlama ve engellerle mücadele ile anlamlı bir pozitif ilişki gösterdiği saptanmıştır. Bireylerin eğitim seviyesi ile sosyal desteğe başvurma yaklaşımı arasında pozitif bir ilişki bulunurken, çaresiz yaklaşım arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinde sosyal desteğe başvurma arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Cinsiyet ile öz – yeterlik alt ölçeklerinden engellerle mücadele arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Dini inanç ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinden iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca dini inançla öz – etkililik – yeterlik ölçeğinden davranışı tamamlama alt ölçeği arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinde davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadele alt

ölçekleri ile yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yetişkin Bireyler, Stres, Stresle Başa Çıkma, Öz -Etkililik – Yeterlik.



## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Onur KÖK  
Field : Pyschology  
Program : Clinical Pyschology  
Supervisor : Assit. Prof. Dr. Z. Banu SAYINER  
Degree Awarded and Date : Master - 2016

### ABSTRACT

#### **EXAMINING RELATIONSHIP BETWEEN COPING WITH STRESS LEVELS IN ADULTS AND SELF-EFFICACY IN TERMS OF DIVERSE FACTORS**

This research aims to examine the relationship between coping with stress levels and self-efficacy among people over 18 years who live in Beykoz, Istanbul, to explore how they depend on the diverse factors. Convenience sampling method is used to achieve the target population of the research and measures were applied among 371 participants. 187 of the participants were female, and 186 of the participants were formed from male participants. In this research, 'Ways of Coping Inventory' (WCI) was used to measure how participants identify coping with stress, and 'Self-efficacy Scale' was used to measure the self-efficacy of participants. Furthermore, a form was given that includes sociodemographic information and questions about age, gender, education status, stress frequency and stress symptoms. For the analysis of research, Pearson correlation analysis was applied. According to the research outputs, a relationship between coping with stress levels and self-efficacy were not found. But, if the subscales of these tests are examined; it is established that there is a positive correlation between completing behavior and tackling barriers subscales in self-efficacy scale. A positive relationship between education level of participants and the tendency to appeal social support was founded, while a negative relationship has been found between education level and desperate attitude. There is a significant negative relationship between gender and resorting to social support subscale in coping with stress. Positive correlation was found between gender and tackling barriers subscale in self-efficacy scale. A significant negative correlation was found between religious belief with positive attitude and submissive attitude subscales in coping with stress. Furthermore there is a significant positive correlation between religious belief and completing behavior subscale in self-efficacy scale. A correlation between starting behavior, continuing behavior,

completing behavior, tackling barriers subscales in self-efficacy scale and feeling comfortable in the new environment was found significant and negative.

**Keywords:** Adults, Stress, Coping with Stress, Self Effectiveness – Sufficiency.





## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde incelenen konunun problemi, problemin amacı ve alt amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlamalarla ilgili detaylı bilgi verilecektir.

#### 1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu varlığından bu yana bir araya gelerek birbiriyle iletişime geçmekte ve bir grubu veya topluluğu oluşturmaktadır. Her toplum bu ilişki sırasında çevresel ve sosyal çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorunlar; eğitim, aile, çevre, sosyal hayat, iş hayatı gibi birçok kategoride karşımıza çıkmaktadır. Özellikle günümüzde yetişkin bireylerin bunun gibi sorunlarla karşılaşma sıklıklarının daha fazla olduğu düşünülmektedir.

Öz - yeterlik kavramı, bireylerin ne düşündüğü, ne hissettiği ve nasıl davranacağıyla ilgili önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz - yeterlik düzeyi, bireylerin bir duruma karşı harekete geçme güdüsünü artırıcı olabilmektedir ya da tam tersine bu güdüyü engelleyici olabilmektedir. Düşük düzey öz yeterliğe sahip olmak bireylerin; öz güven eksikliğine, bireysel başarı ve gelişimleri hakkında olumsuz düşüncelerinin güçlenmesine neden olmaktadır. Yüksek düzeyde öz – yeterlik hissi bireylerin, akademik performansının artmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca yüksek öz – yeterliğe sahip olan bireyler genellikle hedeflerini yüksek tutar ve bu hedeflerine ulaşabilmek için yeterince çabada bulunurlar (Bandura, 1994).

Stres kavramı, hayatımızın her anında ve alanında birçok yerde karşımıza çıkmaktadır. Günlük hayatımızda, iş hayatımızda ve yaşadığımız anlarda bu kavramla sürekli karşı karşıya kalmaktayız. Bireyler bu stres anlarında stresle baş etmede zorlandıkları gibi farkındalık sağlayarak da bu durumdan kolayca çıkabilmektedirler. Stres, bireyleri fiziksel ve ruhsal anlamda etkileyebilmektedir (Izgar 2003). Bu durum yoğun olarak yaşandığında bireylerin hayatlarının olumsuz bir hal almasına sebebiyet vermektedir (Baltaş, 2007). Bireyler stres durumuyla çeşitli yöntemlerle başa çıkarak hayatlarını uyumlu ve olumlu bir şekilde devam ettirebilmektedir.

Türkiye’de 2015 yılında belirlenen nüfusa göre; toplam nüfusun (78 741 53) %49,8’ini kadın nüfusu, %50,2’sini erkek nüfusu temsil etmektedir. İstanbul ilinde toplam nüfus 14 657 434 kişi olarak belirlenmiştir. Beykoz ilçesindeki nüfusa bakıldığında 249 727 kişidir. Nüfusun %49,88 (124 563) erkek, %50,12 (125 164) kadından oluşmaktadır (<http://www.tuik.gov.tr>).

Yetişkin bireylerde stresle başa çıkamamanın ve düşük öz – yeterlik düzeyinin bireylerin kişiliklerini olumsuz yönde etkileyeceği dikkate alındığında bu araştırmanın topluma ışık tutup, oldukça yararlı olacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın problemi, ‘‘İstanbul ilinin Beykoz ilçesinde yaşayan yetişkin bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ile öz yeterlikleri arasında bir ilişki var mıdır?’’, ‘‘Çeşitli değişkenler bunu ne şekilde etkilemektedir? ‘‘ Bununla birlikte çeşitli alt problemler göz önünde bulundurularak araştırma yürütülmüştür.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ana amacıyla yapılan bu çalışmada aynı zamanda sosyo- demografik ve stres ile ilişkin (cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, meslek, gelir seviyesi, medeni durum, kardeş sayısı, anne babanın hayatta olup olmaması, annenin ve babanın eğitim seviyesi, çocuk sayısı, en uzun süreyle yaşanan yer, sosyal destek alıp almaması, dini inancın stresle baş etmede etkili olup olmaması, çalışma hayatının stresli olup olmaması, günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı, kişinin yeni bir ortamda kendisini rahat hissedip hissetmemesi ve strese soğan etkenler) bilgilerden yararlanılarak bu değişkenlerin stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır.

## **1.3. Problem Cümlesi**

Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.3.1. Alt Problemler**

1. Yetişkin bireylerin demografik bilgileri nasıl bir dağılım göstermektedir?

2. Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile demografik bilgiler arasında bir ilişki var mıdır?

a) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile cinsiyet arasında bir ilişki var mıdır?

b) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile yaş değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?

c) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile eğitim seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

d) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile meslek arasında bir ilişki var mıdır?

e) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile gelir seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

f) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile medeni durum arasında bir ilişki var mıdır?

g) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile kardeş sayısı arasında bir ilişki var mıdır?

h) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile anne babanın hayatta olup olmaması arasında bir ilişki var mıdır?

ı) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile annenin eğitim seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

i) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile babanın eğitim seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

j) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile çocuk sayısı arasında bir ilişki var mıdır?

k) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile en uzun süre yaşanan yer arasında bir ilişki var mıdır?

l) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile sosyal destek alınıp alınmaması arasında bir ilişki var mıdır?

m) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile dini inanç arasında bir ilişki var mıdır?

n) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile stresli bir çalışma hayatı arasında bir ilişki var mıdır?

o) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı arasında bir ilişki var mıdır?

ö) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme arasında bir ilişki var mıdır?

p) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile bireyi en çok strese sokan etkenler arasında bir ilişki var mıdır?

r) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile stres yaşanan anlarda bireyde oluşan değişiklikler arasında bir ilişki var mıdır?

3. Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasında bir ilişki var mıdır?

#### 1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından ele alınarak incelenmesidir. Yapılan bu araştırmada; cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, meslek, gelir seviyesi, medeni durum, kardeş sayısı, anne babanın hayatta olup olmaması, annenin ve babanın eğitim seviyesi, çocuk sayısı, en uzun süreyle yaşanan yer, sosyal destek alıp almaması, dini inancın stresle baş etmede etkili olup olmaması, çalışma hayatının stresli olup olmaması, günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı, kişinin yeni bir ortamda kendisini rahat hissedip hissetmemesi ve strese sokan etkenler gibi değişkenlere yer verilmiştir. Bu sayede yetişkin bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik düzeyleri farklı değişkenler ışığında test edilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeylerinin ve öz – yeterlik düzeylerinin hangi çeşitli değişkenlerle ilişkisi olduğunun tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Böylelikle, yetişkin bireylerin kendi farkındalıklarını kazanmaları amaçlanmaktadır.

Araştırmanın, stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlikle ilgili yapılan araştırmalara katkıda bulunacağı, araştırma bulgularının yeni araştırmalara da yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

### **1.5. Sayıtlar**

1. Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin; Demografik Bilgi Formunu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Öz - Etkililik – Yeterlik Ölçeğini objektif, samimi, içtenlikle ve dürüstçe yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Öz - Etkililik – Yeterlik Ölçeğinin yapılan bu araştırmaya uygulanabileceği ve elde edilen bulguların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Seçilen örneklemin, evreni temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmada kullanılan ölçme envanterleri, araştırmanın amacına yöneliktir. Veriler toplama bakımından uygundur.

### **1.6. Sınırlılıklar**

1. Araştırma örneklemini kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup İstanbul ilinin Beykoz ilçesinde yaşayan 18 yaş ve üzeri bireylerin 371 kadın – erkek görüşleriyle sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen stresle başa çıkma düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen öz - yeterlik, Öz - Etkililik - Yeterlik Ölçeğinden elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.
4. Araştırmanın evreni İstanbul ilinin Beykoz ilçesinde yaşayan 18 yaş ve üzeri kadın – erkek bireylerle sınırlıdır.
5. Bu araştırma 2015 – 2016 yılında elde edilen verilerle sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

**Yetişkinlik:** Yetişkinlik kavramı günümüzde hala tanıma kavuşturulması zor bir kavramdır. Aiken'e göre (2002), yetişkinlik kronolojik bakımdan sıraya konularak tanımlanacağı gibi yetişkinliğin tanımlanmasında psikolojik, hukuki, ekonomik, biyolojik ve kültürel özellikler gibi birçok etken mevcuttur. Bu yüzden yetişkinlik çeşitli bakış açılarının etkili olduğu bir tanımdır.

**Öz - Yeterlik:** Bireylerin bir durumu gerçekleştirmek için olması beklenen koşulları organize bir şekilde tamamlayarak sürecin olumlu sonuçlanmasına ilişkin kişisel yargısına öz – yeterlik denilmektedir. Öz – yeterlik bireylerin ilerleyen dönemlerde karşılaştıkları zorlu ve güç durumların üstesinden gelme konusunda ne derecede başarılı olduklarıyla ilgili kendileri hakkında oluşan yargıları ve inançları olarak nitelendirilmektedir (Senemoğlu, 2012).

**Stresle Başa Çıkma:** Bireylerin kaynaklarını aşan ve o şekilde değerlendiren, belli içsel ve dışsal olarak isteklerin üstesinden gelmek için sürekli olarak değişen, bedensel, duygusal, davranışsal ve bilişsel olan çabalardır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

## 2. BÖLÜM

### İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmayla ilgili kavramlar tanımlanarak konu ile ilgili yapılan araştırmalar özetlenecektir.

#### 2.1. Yetişkinlik Kavramı Ve Tanımı

İnsanoğlu'nun gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu gelişimi döllemeden başlayarak ölüme kadar devam eden ve uzunca yıllarca süren bir dönem olarak adlandırabiliriz. Bu dönemleri sayacak olursak; bebeklik dönemi, çocukluk dönemi, okul dönemi, ergenlik dönemi, yetişkinlik dönemi ve yaşlılık dönemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yetişkin kelimesinin sözcüğü İngilizcede "adult" kelimesinden, Latince ise; büyümek kelimesinden türemiştir. Dolayısıyla yetişkin bir kişiyi büyümüş biri olarak da ele alabiliriz. Yetişkin bireyin fiziksel ve psikolojik yönden olgunlaşmış olduğu düşünülmektedir (Onur, 2011).

#### 2.1.1. Yetişkinlik Dönemleri

Ergenlik dönemine kısaca değinirsek, erkeklerde başlama yaşı ortalama 13, kızlarda başlama yaşı ortalama 11 yaş civarındadır. Bu yaşlarda bireyde hızlıca oluşması beklenen fiziksel hızlanmanın yanı sıra bilişsel süreçlerinde bir o kadar hızlandığı gözlenmektedir. Bireyin bu dönemde boyunun uzaması ve ağırlığın arttığı gözlenmektedir. Bireyin toplumsal konularla olan ilgisi ve merakı da başlamaktadır. Bu dönemi kimi bireyler çalkantılı olarak geçirirken, kimi bireyler ise sorun yaşamadan geçirebilmektedir.

Ergenliğin sona ermesinin ardından yetişkinlik aşamasına geçilmektedir. Bu dönem kendi içinde kategorilere ayrılmaktadır. Bu kategoriler; genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olarak ayrılmıştır. Bu kavramın uzun yıllar boyu belirlenememesi sebebiyle bu kavram hakkında çeşitli tanımlar yapılmıştır. Bu tanımlara bakarsak; Birleşmiş Milletlerin (2011) yapmış olduğu genç birey tanımlaması, 15 yaş ile 24 yaş arası bireyleri kapsamaktadır. Genç yetişkinlik, ergenliğin sona ermesiyle otuzlu yılların ortalarına kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bireyler bu dönemde yaşamlarının en önemli zaman dilimi içerisinde (Onur, 2011).

Genç yetişkinlikle ilgili olarak; Arnett'in (2001) beliren yetişkinlik terimini, Kimmel'in (1974) genç yetişkinlik terimlerini kullandıklarını görmekteyiz. Bu dönemde; bireyin kendi yaşamını kurup ailesini oluşturduğu, ekonomik özgürlüğünü kazandığı ve yaşamında önemli kararları alarak toplum içerisinde aktif bir rol aldığı görülür. Bu dönemin gelişim özellikleri; eş seçimi ve aile kurma, bütün sorumluluklarının farkına vararak bu sorumlulukları üstlenme, vatandaş olarak sorumluluk alma ve meslek seçimini kapsar. (Yeşilyaprak, 2011). Erikson'a göre bu dönem bireyin kişilik kazanmasının ötesinde bağımsızlık, dostluk kurma ve yakın ilişkilere de gereksinim duyulan bir dönemdir (Erikson, 1987). Genç yetişkinlik dönemi; sadece biyolojik özelliklerden ziyade zihinsel kapasite anlamında da en güçlü olunan dönem olarak bilinmektedir (Köylü, 2000). Mesleğin seçimi, işte olan başarısızlıklar ve eşini hatalı seçen bireylerin yalnızlık duygusuna bürünmüş olarak buldukları görülmüştür (Selçuk, 2000). Ayrıca bu bireyler, yaratıcı ve üretici yanlarını gösteremezlerse bu durum bireyleri oldukça durgunlaştırır ve yetersiz hissettirir. (Aytaç, 2000).

Orta yetişkinlik dönemi; otuzlu yılların ortasından başlayarak altmışlı yılların ortalarına kadar devam eden uzunca bir dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde olan bireyler sorumluluklarının oldukça farkındadırlar ve bu sorumlulukları üstlenmiş oldukları bir dönemdedirler. Bireyler kariyerlerinde gelebildikleri en üst noktalara gelmişlerdir. Bu dönem kariyerlerine bir nokta koyarak emekli olmaya hazırlandıkları bir dönemdir. Bu bireylerin kendinden sonraki kuşaklara destek ve yardımda bulunduğu bir dönemdir. Bu dönemde bireyler; sorumluluklarının yüklerini üstlerine alır, eşleriyle hayatlarını bütünleştirir, ekonomik bakımdan belirli bir seviyeye gelir ve hayat standartlarını yükseltirler. Orta yaşın bütün fiziksel özelliklerini benimsemiş olurlar. Çocuklarına karşı rehber ve yol gösterici pozisyonunda olurlar. Aynı zamanda anne babasının bakımını üstlenirler ve onlara karşı ilgi gösterdikleri bir dönemdedirler.

İleri yetişkinlik dönemi; altmışlı yıllardan ölüme kadar olan süreci kapsamaktadır. Bu dönem bireyin iş yaşamı ve kariyerinin sonlandığı, ailede kayıpların görüldüğü, yalnızlığın olduğu bir dönemdir. Bireyin fiziksel olarak güç kaybının olduğu gelirin çalışma hayatına göre azaldığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönem; sağlık sorunlarının yaşandığı, gelir düzeyinin kısıtlandığı,



akranlarıyla ilişkilerin beklendiği, toplumsal sorunların ve vatandaşlık görevlerinin yerine getirilerek uygulandığı bir dönemdir (Yeşilyaprak, 2011).

**Tablo 1. Bireyin Gelişim Dönemleri Ve Yaş Aralıkları**

<b>DÖNEMLER</b>	<b>YAŞ ARALIĞI</b>
1) Bebeklik Dönemi	Doğumdan başlayıp 2 yaşa kadar devam eder.
2) Çocukluk Dönemi	2 yaşından başlayıp 6 yaşına kadar devam eder.
3) Okul Dönemi	6 yaşından başlayıp 11 yaşına kadar devam eder.
4) Ergenlik Dönemi	11 yaşından başlayıp 20 yaşına kadar devam eder.
5) Yetişkinlik Dönemi	20 yaşından başlayıp 60 yaşına kadar devam eder.
6) Yaşlılık Dönemi	60 yaşından başlayıp ölüme kadar devam eder.

(Yeşilyaprak, 2011).

**Tablo 2. Yetişkinlik Dönemleri Ve Yaş Aralıkları**

<b>YETİŞKİNLİK DÖNEMLERİ</b>	<b>YAŞ ARALIĞI</b>
1) Genç Yetişkinlik Dönemi	Ergenliğin sonundan başlayıp otuzlu yılların ortalarını kapsamaktadır.
2) Orta Yetişkinlik Dönemi	Otuzlu yılların ortalarından başlayıp altmışlı yılların ortalarını kapsamaktadır.
3) İleri Yetişkinlik (Yaşlılık) Dönemi	Altmışlı yıllardan başlayıp ölüme kadar dönemi kapsamaktadır.

(Yeşilyaprak, 2011).

Son zamanlarda oldukça rastladığımız bir kavram olan, beliren yetişkinlik kavramını kısaca tanımlamak gerekirse; ergenlik dönemiyle yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan dönem olarak söyleyebiliriz. Yaklaşık olarak 18 yaş ile 25 yaş arasındaki bireyler bu döneme denk gelmektedir. Bu dönemde bireyler; davranışsal, bilişsel ve duygusal değişimler yaşarlar. (Arnett, 1998). Tanner'a (2006) göre bu dönem, bireyler için çok önem arz etmektedir.

### 2.1.2. Yetişkinlik Kuramları

Bu bölümde yetişkinlik kuramlarıyla ilgili olarak çeşitli bilim insanlarının görüşlerine yer verilmiştir. Lawrence Kohlberg'in ahlak evresine göre yetişkinlikle ilgili olarak; toplumsal aşama olan beşinci evre genç yetişkinlik dönemini, ilkeli evre aşaması olan ve çok ender rastlanan altıncı ve yedinci evre ise orta yetişkinlik dönemini kapsamaktadır. Yetişkinlik döneminin bütününe bakıldığında Erik Erikson'un aşamalarından olan yakınlık/yalıtılmışlık aşaması genç yetişkinlik dönemini, üretkenlik/kendine dönüklük aşaması orta yetişkinlik dönemini ve bütünlük/umutsuzluk aşamaları ise ileri yetişkinlik dönemini kapsamaktadır (Onur, 2011).

1930'lu yıllarda Charlotte Bühler ve öğrencileri yaşam akışını incelemişlerdir. Bu kuram " Bühler'in insan yaşamının akış kuramı " olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kuram, yaşam döngüsü içerisinde meydana çıkan tutumlar, olaylar ve başarılardaki değişimlerin düzenli bir şekilde akışını ortaya koyan bir sistemdir. Ayrıca, yaşam akışı ve biyolojik yaşam akışı arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bu dönemleri kısaca tanımlarsak; birinci aşaması ilerleyici büyüme dönemi 0'dan başlayarak 15 yaşına kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bu çağdaki bireylerdeki büyüme hızının daha fazla olduğu söylenebilmektedir. Birey bu dönemde evdeki çocuk sayılmakta ve kendi kararlarını almaya başladığı dönemi yaşamaktadır. İkinci aşaması, büyümenin cinsel üretme yeteneğiyle birlikte sürmesi dönemi 15 yaşından başlayıp 25 yaşına kadar olan dönemi kapsar. Bireylerin bu dönemde biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönlerden genişlediği düşünülmektedir. Bu genişleme bireyin kişilik yönünde genişlemenin olduğu bir dönem olarak açıklanmaktadır. Üçüncü aşaması ise, büyümede kararlılık dönemi 25 yaşından başlayıp 45 yaşına kadar olan dönemi içermektedir. Bu dönemi bireyin yaşamı açısından kararlı olduğu dönem olarak adlandırabiliriz. Bireyin tecrübelerinin yoğun olduğu bir dönem olarak düşünülmektedir. Dördüncü aşama ise, cinsel üretme yeteneğinin yitirilmesi dönemi 45 yaşından başlayıp 65 yaşına kadar olan dönemdir. Bireyler bu dönemde bunalıma girebilmektedir. Bireyler biyolojik yönden ihtiyaçlara bağlı olarak bazı durumlardan vazgeçtiklerini anlamaktadır. Son aşama ise, gerileyen büyüme ve biyolojik iniş dönemi 65 yaşından başlayıp ölüme kadar devam edebilen dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde olan bireyler hayatlarında doyumla da başarısızlıklar da karşılaşabilirler. Bu yaştaki bireyler ölümün yaklaşması, yalnızlığın

hissedilmesi gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Ayrıca kişi geçmişi ve geleceğiyle ilgili düşünceler içerisindedir. Bühler'in bu kuramdaki görüşü, büyüme, kararlılık kazanma ve bu kararlılığın inişe geçmesinin biyolojik süreçlerin, etkinlik veya başarılarıdaki yükselme, alçalma gibi psikososyal süreçleri arasında bir paralellik göstermektedir (Onur, 2011).

Levinson'un yaşam yapısı kuramı; yetişkin gelişimini yaşam akışı ve süresi açısından ele almaktadır. Levinson, yetişkin gelişim süreçlerini açıklamak için geliştirdiği bireysel yaşam yapısı kuramında; yaşam akışı ve döngüsü, yetişkin gelişimi ve yaşam yapısı kavramlarını incelemiştir. Yaşam akışı kavramı; bireylerin yaşamlarının başlangıcından ölüme kadar olabilecek gelişim özellikleri olarak açıklanabilir. Birey yaşamının sonuna kadar olan bütün özellikleri, beklentileri, toplumdaki rolleri, yaşamdaki amaçları gibi bütün yönleriyle incelenmelidir. Bireyin yaşam akışının biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden değerlendirilerek ele alınması gerekmektedir (Minter ve Samuels, 1998).

Levinson'un bu kuramında ele alınan bir diğer kavram ise yaşam döngüsü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramı, mevsimlerin veya çağların sıralanması, düzenlenmesi olarak açıklayabiliriz. Yaşam döngüsü kavramı, bireylerin yaşamlarının belli bir sıralamaya göre düzenlenmesini ifade etmektedir. Yaşam döngüsündeki çağlar dört aşamadan meydana gelmektedir. Bu aşamaları sırasıyla sayacak olursak; ön yetişkinlik çağı, ilk yetişkinlik çağı, orta yetişkinlik çağı ve ileri yetişkinlik çağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu aşamaları kısaca açıklarsak; ön yetişkinlik çağı kişinin doğumundan başlayıp yaklaşık yirmi iki yaşına kadarki dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde birey bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerini tamamlayarak bağımlılıktan bağımsızlığa doğru bir geçiş yapmaya başlamaktadır. Birey bu dönemde biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak en hızlı şekilde gelişimlerini tamamlamaktadır (Levinson, 1986).

İlk yetişkinlik çağı ise, 17 yaş ile başlayıp 45 yaş ile biten dönem olarak sayılabilir. Bu dönemde ilk yetişkinlik çağı ile başlayıp orta yaş ile son bulan dönemdir. Bu çağ oldukça fazla bolluk, sürpriz, enerjinin ve fırsatların sıkça rastlandığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca psikolojik açıdan bu çağ; aşkta, meslekte ilerleyebilmede, cinsellikte, aile yaşamında ve yaratıcılık konusunda bireylerin yaşam doyumunun en fazla olduğu zaman dilimidir. Sosyal açıdan bu çağ

değerlendirecek olursak; ailenin kurulması, toplumsal rollerin üstlenilmesi ve yerine getirilmesi, toplumda saygınlık kazanılması gibi birçok durumun kazanıldığı dönemdir. Bununla birlikte bu çağ, çelişkilerin, risklerin, bedellerin, stresin yanı sıra hayal kırıklıkların da yaşandığı bir dönemdir. Bireylerin isteği gerçekleşmediği takdirde sonuçları çok yıkıcı olmaktadır (Arnet, 2000).

Orta yetişkinlik çağı 45 yaş ile başlayıp 65 yaş arasını kapsayan dönemdir. Bu çağda bireyler biyolojik olarak durulma veya gerileme göstermektedir. Psikolojik ve sosyal açıdan doyum alan bir dönem içerisindedir. Bu dönem bireylerin kendinden sonraki nesillere bilgi paylaşımı ve tecrübelerini aktardığı bir dönem olarak karşımıza çıkar (Levinson, 1996). İleri yetişkinlik çağı ise, 65 yaş ve üzeri bireylerin kapsandığı bir dönemdir. Emeklilik ve sağlık sorunlarının oluşmaya başladığı dönem olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Levinson'un kuramında ele alınan üçüncü kavram ise yetişkin gelişimidir. Yaşam döngüsünde yerleşik ve geçiş evreleri olmak üzere dokuz dönem bulunmaktadır. Bunları sırasıyla sayacak olursak;

**Tablo 3. Bireyin Yaşam Döngüsü Evreleri**

<b>Yaşlar</b>	<b>Dönemler</b>	<b>Evreler</b>
1) 22 ile 28 yaş arasında olan dönemdir.	İlk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş	Yerleşik Evresi
2) 33 ile 40 yaş arasında olan dönemdir.	İlk yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma	Yerleşik Evresi
3) 45 ile 50 yaş arasında olan dönemdir.	Orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş	Yerleşik Evresi
4) 55 ile 60 yaş arasında olan dönemdir.	Orta yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma	Yerleşik Evresi
5) 17 ile 22 yaş arasında olan dönemdir.	İlk yetişkinliğe geçiş	Geçiş Evresi
6) 28 ile 33 yaş arasında olan dönemdir.	30 yaş geçişi	Geçiş Evresi
7) 40 ile 45 yaş arasında olan dönemdir.	Orta yaş geçişi	Geçiş Evresi

8) 50 ile 55 yaş arasında olan dönemdir.	50 yaş geçişi	Geçiş Evresi
9) 60 ile 65 yaş arasında olan dönemdir.	Son yetişkinlik geçişi	Geçiş Evresi

(Levinson, 1986).

Levinson'un kuramında ele alınan sonuncu kavram ise, yaşam yapısı kavramıdır. Bu kavramda ele alınacak durumlar, benlik tasarımları ve sosyal rollerin toplanması sonucu oluşur. Benlik tasarımı kavramı, bireyin beklentileri, istekleri, hayalleri, hedefleri gibi durumlara karşı yüklediği anlamları değerlendirip bunları yorumlamasını içermektedir. Sosyal süreçler ise, bireyin ailesel ilişkileri, hayatındaki rolleri ve sorumluluklarını, iş yaşamındaki tercihlerini ve arkadaşlık ilişkilerini ele almaktadır (Levinson, 1996).

Bir başka kuramcından bahsedecek olursak; Roger L. Gould'un dönüşüm kuramı yetişkinliği kararlı bir duygu olarak ele alır ve güdülerini zamanın olmaktan daha çok bir değişimin süreci olarak görmektedir. Gould, dönüşüm kuramına göre genç yetişkin olan bireyleri; dört evreye göre incelemektedir. Birinci evre 16 yaşından 22 yaşına kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bu aşama ergenliğin sonuna doğru başlamaktadır. Bu yaştaki bireyler anne babalarının dünyasından ayrılıp, kimliklerini kazanmalarıyla birlikte özerkliğe kavuşur ve bir sonraki aşamaya geçerler. İkinci aşama 22 yaş ile 28 yaş arasında olan bireyleri kapsamaktadır. Bu aşamada bireyler amaçlarını gerçekleştirmek için çaba sarf etmektedirler. 28 yaş ile 34 yaş arasında olan bireyler bir geçiş evresindedirler. Bireylerin yaklaşık olarak 35 yaşlarında hoşnutsuzlukları ortaya çıkar ve orta yaşta olduklarının farkına varırlar. Bu yaştaki bireylerinin yaşamı algılayışı belirsiz ve zor gelebilmektedir. Bu aşama 45 yaşına kadar sürebilmektedir. Bu zaman diliminde bekâr bireyler evlenebilir, evli bireyler boşanabilir veya çocuk isteyen bireyler çocuk sahibi olmaktadır. Bu aşama bireyler için çalkantılı ve sıkıcı bir dönem olarak adlandırılmaktadır. 45 yaş ve 50 yaş arası bireylerin kararlı olduğu bir zaman dilimidir. Bu bireyler evlilik doyumları, arkadaşlık ilişkileri ve yaşam karşısında olumlu bakışa sahiptirler (Santrock, 1997).

## 2.2. Stres Kavramı ve Tanımı

Stres yaşamımızın en önemli sorunlarından bir tanesidir. İnsan yaşamının her alanında karşılaşılan stres, bireylerin zorluk ya da tehdit şeklinde algıladıkları durumlarda gösterdikleri bir tepkidir. Özellikle son dönemlerin en önemli sorunları arasında yerini almıştır. Günümüzde, yaşam koşullarında görülen değişiklikler ve teknolojinin getirdiği yenilikler stres kavramının ön planda olmasına neden olmuştur (Güçlü, 2001). İnsanların bu durumla karşılaşma sıklıkları oldukça fazladır. Stresin birçok nedeni bulunmaktadır ve bu etkenler başlıca kaygı, öfke, hayal kırıklığı gibi tepkilerle kendini göstermektedir. Ayrıca stresin insan yaşamına olumsuz etkisi olduğu gibi bu durumun tam terside mevcuttur. Stresin bireylerin yaşamı üzerinde olumlu etkiler bıraktığı da görülmüştür. Bireyler üzerinde motivasyonun sağlanması, duyarlı olabilmek, dikkatin sağlanması ve dikkatin sürdürülebilir olması gibi birçok olumlu etkiden söz edilebilir (Durna, 2006). Yani kısaca stresin bireyler üzerindeki etkisi hem olumlu hem de olumsuz bir etki olabileceğini söyleyebiliriz.

Kişilerin fiziksel ve sosyal çevresine uyumlu olmayan durumlar karşısında, bedensel ve psikolojik durumun ötesinde bir çaba harcamasına 'stres' denilmektedir. Hans Selye, stres kavramını "Bedene doğru yönelen ve herhangi bir baskıyla belirlenemeyen bir tepkidir." şeklinde tanımlamıştır (Bickerstaff, 2008). Stres kelimesinin tarihçesine baktığımızda, 17. yüzyılda felaket, dert, keder, bela anlamına gelirken; 18. ve 19. yüzyılda baskı, zor anlamında, güç anlamında kullanılmaktaydı. Stres kelimesinin etiyolojik incelenmesine baktığımızda, Latince "estricia" ve eski Fransızca'da ise, "estrece" anlamına gelmektedir (Cooper, 2001). Çince kaynaklara göre stres kavramının oluşması fırsat ve tehlike sözcüklerinin karışımından gelmektedir (Rowshan, 2003). Bu yüzyılda stresin anlamında değişmelerin olduğu belirtilmiştir (Altıntaş, 2003). Bilinen anlamıyla stres kelimesi 1956 yılında Walter Bradford ile Hans Selye tarafından yapılan bir araştırmada tanımlanmıştır. Hans Selye'ye göre stres üç dönemlik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemleri sıralarsak; alarm tepkisi dönemi, direnç dönemi ve tükenme dönemi olarak sıralayabiliriz. Stresin ilk dönemi yani 'alarm tepkisi dönemi' sırasında; otonom sinir sistemi aktif bir hale geçmekte ve durum karşısında salgı bezlerini uyararak kana yüklü miktarda adrenalin sağlamaktadır. Bu adrenalin sonucunda ortaya çıkan birçok biyokimyasal maddeleri, kana pompalama görevi sürdürülür. Bu durum karşısında

kalan bireyler, herhangi bir tehlike veyahut tehdit oluşturan bir unsurla karşılaşınca ‘dövüş’ ya da ‘kaç’ reaksiyonunu sergilemektedir. Bu koşulların ve uyarıcıların devam etmesi halinde direnç dönemi yani ikinci dönem devreye girmektedir. Direnç döneminde ‘alarm tepkisi dönemi’ devre dışı bırakılmaktadır. Birey bu dönemde stresli bir koşula karşı bir tür uyum sağlar ve kanda olan biyokimyasal maddelerin bu kez ortadan kalkması sağlanır. Bununla birlikte bireylerin zaman içerisinde yorulduğu ve direncini kaybetmeye başladığı görülür. Son dönem olarak adlandırılan ‘tükenme dönemi’ başladığında ise, beden artık stresin vermiş olduğu baskıya dayanamayacak duruma gelir ve direncini bütünüyle kaybeder. (Cüceloğlu, 2010).

Bireyler bu süreçlerin bazen hepsini bazen de sürecin yalnızca bir kısmını yaşayabilirler. Kısacası kişiden kişiye göre değişebilen ve süresi belli olmayan bir süreçten sonra, çöküntünün başlaması söz konusu olur. Bireyde oluşabilecek bazı belirtiler ise şöyledir:

**Tablo 4. Bireyde Oluşabilecek Stres Belirtileri**

<b>FİZİKSEL BELİRTİLER</b>	<b>PSİKOLOJİK BELİRTİLER</b>	<b>DAVRANIŞSAL BELİRTİLER</b>
1) Baş Ağrısı	1) Konsantrasyon Güçlüğü	1) Dengesiz Beslenme
2) Sırt Ağrısı	2) Depresyon	2) Sigara Kullanımında Artış
3) Yorgunluk	3) Hafıza Kaybı	3) İçki Kullanımında Artış
4) Ülser	4) Kişisel Saygınlığın Azalması	4) Sözlü Şiddet

(Cüceloğlu, 2010).

Cannon’a göre insan bedeni, ağır stres altında kaldığında sindirim sistemi gibi sağlıkla ilgili sistemlerin işlevselliğine engel olmaktadır. Bedenin bu tepkisiyle birlikte beyin de buna dâhil olacaktır. Bunun sebebi kasların acil kan ihtiyacı hissetmesinden dolayı kaslara kan pompalanmasıdır. Bireylerin strese maruz kaldıklarında savaş ve kaç tepkisini gösterdikleri görülmüştür (Bickerstaff, 2008).

Stres terimiyle ilgili olabilecek bir yaklaşım ise; etkileşimsel model olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşımda stres; kişi ile çevre arasındaki ilişki ve etkileşime bağlı olarak gelişen bir durum olarak ele alınır. Bu modelin, Richard Lazarus’a ait olduğu bilinmektedir.

Her bir olaya veyahut duruma karşı farklı tepkiler ve yaklaşımlar içerisinde olduğumuzu görürüz. Bu farklılığın sebepleri arasında; sosyal şartlardan, zihinsel şartlara kadar uzanan pek çok neden sayılabilir. Stresin insan üzerindeki etkisi incelendiğinde, insanların psikolojik bütünlüğünü oluşturan düşünce, duygu ve davranışlarını anlaması, bunları tanıması ve farkında olması ihtiyacı vardır. Stresin tepkisi, bireyin yaşadığı olay ya da durum karşısında nasıl bir tepki verdiğiyle ilgili olarak değişiklik göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Bireylerin yaşamındaki değişikliklerin büyük çoğunluğu strese neden olabilecek etmenler içermektedir. Bu durumlardan bazıları; yakın aile üyelerinin veya arkadaşın vefatı, evlilik, boşanma, hamilelik, maddi yaşanan sıkıntılar olarak sıralayabiliriz. Bireylerin günlük yaşantılarında hızlı değişimlerin olması, sürekli bir hareketliliğe sahip olması, hızlı kentleşmenin olması ve kalabalık nüfusun olması stres kaynakları arasında sayılabilmektedir (Durna, 2006). Stresin insanlar üzerindeki etkileri arasında; kaygı ve depresyon da sıklıkla belirtilmektedir. Orta düzeydeki stres kaygıya neden olmakla birlikte, yüksek düzeydeki stres, depresyona yol açabilmektedir. Bunun sonucunda bazı bireylerin depresyonla birlikte intihar riskinin artmakta olduğu belirtilmiştir (Bergdahl ve Bergdahl, 2002).

### **2.2.1. Strese Sebep Veren Etkenler**

Strese sebebiyet veren faktörlere genel olarak 'stresör' demekteyiz. Hans Selye'ye göre; stresin en önemli ana unsurları stresörlerdir. Stresörler, bireyler üzerinde bazı durumlarda veya olaylarda, olumlu bir etki sağlamaktadır. Bu durumları bireylerce arzu edilen, istenen bir stres olarak adlandırabiliriz. Bazı durumlarda ise olumsuz bir etki bıraktığı görülmektedir. Hans Selye'ye göre bireyin yaşadığı stresten tamamen kurtulabilmesinin tek çaresi ölümdür. Yani insanlar yaşadıkları sürece birçok şekilde mutlaka stresle karşılaşmaktadırlar (Williams ve Hall, 2009). Bireylerin strese karşı tepkileri, uzun zaman içerisinde oluyorsa kronik hastalıkların oluşmasına da zemin hazırlayabilmektedir. Bu zamanın uzunluğu stresin sıklığı ve şiddetiyle yakından ilişkilidir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Bireylerin stres karşısında verdikleri tepkilerin sıklığı ve şiddeti ne kadar yoğun olursa o kadar stres karşısında etkilendiklerini görmekteyiz. Izgar 2003 yılında stresörleri kategorilere ayırarak bir başlıkta incelemiştir. Bunları açıklayacak olursak;



**Tablo 5. Strese Sebep Olan Etkenler**

<b>1) Fiziksel Etkenler</b>	Kişinin içerisinde ve dışarısında olduğuyla ilgili etkenler.
<b>2) Psikolojik Etkenler</b>	Kişinin düşünceleri ile ilgili etkenler.
<b>3) İş İle İlgili Etkenler</b>	Kişinin iş arkadaşlarıyla ilişkileri, rol çatışmaları ve ücretlendirmeye ilgili etkenler.
<b>4) Durumsal Etkenler</b>	Kişinin hiçbir şekilde dışarıdan destek almaması ile ilgili etkenler.
<b>5) Ruhsal Etkenler</b>	Kişinin hiçbir yaşam amacının olmaması ve değersizlik ile ilgili etkenler.
<b>6) Toplumsal Etkenler</b>	Kişinin diğer kişilerle çatışmaları ve maddi durumla ilgili etkenler.

(Izgar, 2003)

Bireyler stresörlerle karşı karşıya kaldıklarında bir mücadeleye girişirler. Bu mücadele neticesinde 'stresle başa çıkma' kavramının ortaya çıktığı görülmektedir.

### **2.2.2. Stresle Başa Çıkma**

Stresle başa çıkma kavramı, stresi bütünüyle ortadan kaldırmak olarak değerlendirmemelidir. Bu durumun, stresi olumlu bir seviyede tutabilmek anlamına geldiği söylenilmektedir (Şimşek, 2005). Bireylerin, stresle başa çıkmak için kullandıkları tepkiler daha çok savunma veya başa çıkma tepkileri olarak görülmektedir. (Morris, 2002). Bireylerin stresle başa çıkmaları, kendilerini ruhsal yönden daha iyi hissetmelerine temel hazırlar. Ayrıca bireyler kendisini kötü hissetmemek için uygun kaçma davranışlarını da sergilemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Stresle başa çıkma kavramını birçok bilim insanı farklı şekillerde tanımlamıştır. 1980 yılında Folkman ve Lazarus; stresle başa çıkma kavramını problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayırmıştır. Problem odaklı başa çıkmayı kısaca tanımlarsak; bireyin problemi çözmek için doğrudan harekete geçmesi olarak açıklanabilir. Duygu odaklı başa çıkmayı ise, bireyin stres faktörleriyle oluşan, olumsuz duygularının azaltılmasına yönelik çabalarla ilişkili olarak tanımlayabiliriz. Duygu odaklı başa çıkma daha çok pasif bir

yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntem daha çok kabullenicilik, sosyal destek ihtiyacı hisseden bir yaklaşımı benimsemektedir (Partlak, 2003). Bandura ise, stresle başa çıkmayı; durumun belirsizliği, farkına varılamaması sonucunda davranışsal, sosyal ve bilişsel becerilerin birbirleriyle aktif bir şekilde çalışması olarak adlandırabiliriz. 1987 yılında Mc Cubbin ise bu kavramı; bireylerin sahip olduğu kaynaklara karşı ne yaptığı ya da nasıl davrandığı olarak tanımlamıştır (Akt. Erden, 2006). Stresle başa çıkmayı Billings ve Moos'un; problem odaklı başa çıkmayla alakalı üç faktör ile kavramsallaştırdığı görülmüştür. Bu kavramlar; aktif davranışsal faktör, aktif bilişsel faktör ve duygu odaklı başa çıkmanın bir davranış özelliği olan kaçma olarak karşımıza çıkmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004). Pearlin ve Schooler (1978) stresle başa çıkmayı, üç faktör olarak incelemiştir. Birinci aşama, bireyin yaşantısı zorlayıcı bir hal almadan önce stresin kaynağını kontrol ederek onu değiştirip ortadan kaldırmaktır. İkinci aşama, olay gerçekleşikten sonra stresin ortaya çıkmasını önlemeye çalışmaktır. Kişi burada yaşanan durum için çaba sarf etmektedir. Üçüncü aşama ise, stres ortaya çıktıktan sonra bu stresi kontrol altına almaya çalışmaktır.

Stresle başa çıkmak için kullanılan yöntemleri sıralarsak; etkili başa çıkma ve etkisiz başa çıkma olarak sıralayabiliriz. Etkili başa çıkma yöntemleri içerisinde; gevşeme egzersizleri ve solunum, meditasyon ve otojenik eğitim gibi bazı yöntemlerin etkili olduğu saptanmıştır. Etkisiz başa çıkma yöntemleri ise kısaca; kaçınma ve yansıtma gibi savunma mekanizmaları olarak karşımıza çıkmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Stresle başa çıkma davranışını psikanalitik açıdan incelediğimizde, bireyleri zor duruma sokan ve bireye zarar veren durumlardan kaçınma hali olarak tanımlanmaktadır. Bu durum karşısında bireyler, belli başlı savunma tepkilerini geliştirmektedirler. Böylece bireyler, onlar için stres yaratan durumları azaltabilir veya ondan tamamen kurtulabilmektedir (Tomar, 2002). Psikanaliz denilince aklımıza elbette ki bu kuramın öncüsü olan Sigmund Freud gelmektedir. Bu kuramda; organizmanın insanların davranışları üzerinde kaygıya sebep olan anksiyete kavramına karşı savunma geliştirdiği düşünülmekteydi. Freud, bireylerin kaygıyla başa çıkamadıkları zaman kaygının daha derin olacağına inanıyordu (Schultz ve Schultz, 2007).

## 2.3. Stres Yönetimi

Stres yönetimiyle ilgili olarak dört farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar: fizyolojik yaklaşım, davranışsal yaklaşım, psikolojik yaklaşım ve çevresel yaklaşım olarak ele alınmıştır.

### 2.3.1. Fizyolojik Yaklaşım

Bu yaklaşımda birçok teknik kullanılmaktadır. Bunları sıralayıp tanımlayacak olursak;

**Tablo 6. Stres Yönetiminde Fizyolojik Yaklaşım Teknikleri**

1) Kas gevşeme tekniği
2) Biyolojik besleme tekniği
3) Gevşeme tekniği
4) Otojenik eğitim tekniği
5) Gevşeme hayali tekniği

(Onur, 2011).

Bu yaklaşımda en çok kullanılıp geliştirilen Edmund Jacobson'un kas gevşeme tekniğidir. Bu teknik vücudumuzdaki büyük kas gruplarının bilinçli bir şekilde gerilmesi ve gevşetilmesi şeklinde gerçekleştirilmektedir. Kasların gergin bir şekilde olması ve sonra gerginliğin ortadan kalkması sonucunda aradaki farkın gözle görülür şekilde olduğu belirlenmiştir. Gerginlik ne kadar yoğun ve şiddetli olursa, kaslar serbest bırakıldığında gevşemenin ve rahatlamanın da o kadar fazla olduğu belirtilmiştir. Bireyler bu teknik sayesinde bedenlerini tanıma fırsatı bulmaktadır. Bu teknikte vücuttaki büyük kas grupları harekete geçirilmektedir. Bu kas grupları içerisinde omuz, kol, el, bacak gibi bazı kas grupları bulunmaktadır.

Başka bir teknik ise, biyolojik besleme tekniğidir. Bu teknikte bireyler hiçbir şekilde kendilerinin fark edemediği fizyolojik tepkilerine dair, bir araç yardımı ile farkındalık kazanırlar. Bu yöntem, bireyin otonom faaliyetlerini istediği yönde düzenlemesine de yardımcı olmaktadır. Biyolojik geri besleme tekniğinde; beden, düşünceler ve duygular arasındaki ilişkinin somut bir şekilde kendini göstermesi söz

konusudur. Ayrıca, bu teknik kasların nasıl gevşetilir rahatlatılacağıyla ilgili bilgileri de kapsamaktadır.

Başka bir teknik ise; gevşeme tekniğidir. Bu tekniğin en önemli amacı vücudun rahatlatılmasıdır. Başka kaynaklarda “meditasyon” olarak adlandırılan bu tekniğin uygulanabilir olması için öncelikle gözlerin kapalı olması gerekir. Rahat ortamın ve koşulların sağlanmasının yanında kesinlikle yerde oturulması şartı gerekmektedir. Daha sonrasında, burundan derin bir nefes alınarak bu nefesin vücudumuzdaki hareketlerine odaklanılmaktadır. Burada en önemli husus, nefesi verirken bireyde bir rahatlama ve huzur hissedilir olmasıdır. Bireyler bu tekniği zaman içerisinde tekrarlarsa daha faydalı sonuçlar alınabileceği vurgulanmıştır (Hart, 1990).

Stresin bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinden kurtulmak için başka bir yöntem ise, otojenik eğitim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tekniği de; bireyin kendini rahatlatma tekniği olarak tanımlayabiliriz. Kişinin burada kendi kendine telkinde bulunması ve odaklanması gerekmektedir. Birey burada samimi, içten duygularını arttırmaya çalışmaktadır.

Diğer bir yaklaşım ise; gevşeme hayali tekniği olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulamanın asıl amacı hayal gücünden faydalanarak bireyin rahatlamasını ve aynı oranda zihninin de rahatlamasını sağlamaktır (Hart, 1990).

### **2.3.2. Davranışsal Yaklaşım**

Bu yaklaşımda kullanılan teknikler arasında; zaman yönetimi tekniği karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin yapacak etkinlikleri veya faaliyetlerini gruplandırmasına, planlamasına ve listelemesine dayanmaktadır. Burada amaçlanan en önemli husus, zamanın daha verimli kullanılmasıdır. Bir başka teknik ise; çatışma çözümü ve tartışma yeteneği geliştirme yöntemleridir. Bireylerin, kişilerarası ilişkiler neticesinde ortaya çıkan stresinin azaltılmasında büyük etkisi olduğu düşünülmektedir. Bireylerin çatışma, çözümü ve tartışma yetenekleri ne kadar geliştirilirse, karşılaştıkları sorunlar da o kadar kolay çözümlenebilmektedir. Bunun akabinde kişilerarası ilişkilerde oluşan stresin azaltılmış olduğu görülmüştür (Hart, 1990).

### **2.3.3. Psikolojik Yaklaşım**

Bu yaklaşım bireylerin stresi nasıl algıladığı, kendileri hakkında nasıl düşünmesi gerektiğini öğreten bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler yaşanan olumsuz durum ve olaylar karşısında, bunları olumsuz düşünceler olarak algılayabilir. Bazı bireyler bunun tam tersi olarak düşünür. Yani olumlu düşünceler olarak algılar. Olumlu düşünceler olarak algılayanların, stresi daha çok yapıcı olarak algıladıkları görülmektedir. Bunun dışında bir başka yol ise, akılcı bilişsel yeniden yapılandırma'dır. Bu yöntemde; bireylerin gerçekçi olmayan beklentileri ve inançları değiştirilerek yerine mantığa uygun bir şekilde ve birey için daha az stres yaratan beklentilerin ve inançların geliştirilmesidir. Bireylerin hatalı düşünce şeklini değiştirmenin bir yolu da, kişinin kendi durumlarını değiştirmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu teknikte; insanda olan stres belirtileri ve olayları, değiştirmek amaçlanmaktadır. Kişi için negatif olan düşüncelerin yerine pozitif düşüncelerin oluşmasıyla kendini rahat ve huzurlu bir ortamda iyi hissetmesi sağlanır (Hart, 1990).

### **2.3.4. Çevresel Yaklaşım**

Çevresel yaklaşımda, dış koşullarda olan stres faktörlerinin en aza indirgenmesi amaçlanmaktadır. Bu yaklaşım her yerde uygulanabilmektedir. Çevredeki koşullar değiştirilerek stresle başa çıkılabileceği hedeflenmektedir. Baltaş ve Baltaş (2012), stresle başa çıkabilmenin yolları arasında bedensel, davranışsal ve zihinsel olarak üç grup belirtmiştir. Bedensel olarak incelersek; bedene yönelik egzersizler, hareketler, bedeni kontrol edebilme, nefes ve fiziksel olan egzersizler olarak tanımlayabiliriz. Davranışsal olarak incelersek; davranışlarımızı değiştirerek yani sağlıklı ve dengeli beslenmeyi seçtiğimizde stresle başa çıkmanın daha kolay olacağı düşünülmüştür. Son olarak zihinsel olarak ele alırsak; daha çok zihne yönelik olan çalışmalar olarak nitelendirebiliriz.

Stresle başa çıkma süreci akabinde, bireyde oluşacak rahatlama ve sakinleşme hali bireye son derece iyi gelecektir. Böylece birey oluşacak psikolojik stresi kontrol altına almaya başlayacaktır (Türküm, 1999). Bireylerin, kendileri için sağlıklı ve faydalı olmasını sağlayan stratejileri vardır. Problem odaklı başa çıkma yöntemleri denendiğinde hiçbir fayda sağlanamıyorsa bireye stres yaratabilmektedir. Bunu önlemek için duygu odaklı başa çıkma stratejilerini uygulamak daha iyi bir yöntem olarak belirtilmiştir (Lazarus, 1993).

Tüm bu yaklaşımlar göz önüne alındığında, bireylerin stres ile başa çıkmanın çeşitli yöntemlerinden faydalandıklarını görmekteyiz. Bireylerin stresi nasıl algıladıklarıyla ilişkili olarak stres karşısında kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri de farklılık göstermektedir.

#### **2.4. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar**

Son dönemlerde stresin ve stresle baş etmenin hayatımızdaki yeri ve öneminin anlaşılır hale gelmesi, yapılan araştırmaların hem yurt içinde ve hem de yurt dışında giderek artmasına neden olmaktadır.

##### **2.4.1. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Güler ve Çınar'ın (2010) yapmış olduğu bir çalışmada, hemşirelik bölümünde okuyan 240 öğrenciden %65.8'inin eğitim ile stres yaşadığı belirtilmiştir. Öğrencilerin yaşadığı stresörlerin; eğitim giderleri, uygulama alanlarıyla, derslerle, fiziksel ortamla ve öğretim elemanlarıyla ilgili olduğu saptanmıştır. Bu öğrencilerin %50,4'ünün sosyal yaşantıyla alakalı stres yaşadığı vurgulanmıştır. Sosyal yaşantıyla ilgili stresörler arasında; ulaşım, barınma, alışveriş, aile, kendisi ve çevresinden oluşan stres faktörlerinin olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, öğrencilerin eğitim alanıyla ilgili stres yaşamış olanlarının kendine güvensiz yaklaşımlarının daha çok olduğu gözlenmiştir. Eğitim alanıyla ilgili stres yaşamamış olan öğrencilerin ise, iyimser bir yaklaşım sergiledikleri vurgulanmıştır.

Turunç'un (2009) yapmış olduğu bir çalışmada, fabrikalarda çalışan 202 işçi üzerinde çalışılmıştır. Bunlardan; %65.8 (133 kişi) erkek, %34.2 (69 kişi) kadın işçiden oluşmaktadır. Bu bireylerin %52.5'i (106 kişi) evli, %47.5'i (96 kişi) bekâr bireylerden oluşmaktadır. Bu araştırma sonucunda; erkek işçilerin sosyal stres vericilerden kadın işçilere oranla daha fazla etkilendikleri saptanmıştır. Ayrıca bekâr olan bireylerin iş hayatındaki stres faktöründen evli bireylere göre daha az etkilendiği görülmüştür.

Bir başka araştırmaya göre; bireylerin algıladığı kontrol ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırma sonucu bulgularda; bireylerin algıladığı kontrol düzeyinin yüksek olması sonucu bireylerin problem odaklı başa çıkmayı daha fazla kullandıkları görülmüştür (Oğul, 2000).

Deniz ve Yılmaz (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversitenin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerin duygusal zekâ yetenekleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmaya katılan örneklem sayısı 428 öğrencidir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; araştırmaya katılan öğrencilerin duygusal zekâ kişisel yetenekleri, uyumluluk boyutu, kişiler arası becerileri, stresle başa çıkma boyutunun ve stresle başa çıkma tarzlarından birisi olan problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif bir şekilde anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Ayrıca, kişisel beceriler alt boyutunun stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından olan sorunla uğraşmaktan kaçınma arasında negatif bir anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişiler arası beceriler ile sosyal destek arama alt ölçeğinin ilişkisi pozitif yönde anlamlı çıkmaktadır.

Küçük (2001) tarafından yapılan çalışmada, gelişimsel geriliği olan çocukların anne ve babalarında oluşan stres ve depresyon düzeylerinin incelenmesinde çıkan sonuçlara bakarsak; anneler üzerinde stres düzeyinde bir farklılık bulunmazken, çocuğun özellikleri boyutu ele alındığında babaların stres puanı üzerinde bir azalma olduğu belirtilmiştir.

Durna (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, öğrenim yılları farklı (dört yıllık ve iki yıllık) iki okulun stres düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları; dört yıllık fakülte okuyan öğrencilerin iki yıllık fakülte okuyan öğrencilere oranla daha düşük düzeyde stres faktöründen etkilendiği saptanmıştır. Öğrencilerin, yakın arkadaşlarının üç kişiden fazla olması, daha az yakın arkadaşı olan öğrencilere göre stres düzeyinin daha az olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin hem cinsiyet hem bitirdikleri lise türlerine göre stres düzeylerinin anlamlı bir düzeyde olmadığı belirtilmiştir.

Yine Durna (2004) tarafından yapılan üniversite öğrencilerin stres düzeylerinin ve sahip olduğu kişilik özelliklerinin ele alınması başlıklı çalışmanın sonuçlarına göre; bireylerin stres düzeylerinin yüksek olmasının daha çok A tipi kişilik özellikleriyle bağdaştığı belirtilmiştir.

Karakaş ve Koç (2014) tarafından yapılan çalışmaya göre; stresle başa çıkmanın, dini ile başa çıkmadaki tüm boyutları ele alındığında kullanılan tüm yöntemlerle ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Taşğın ve Çağlayan (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerine göre incelenmesi ele alınmıştır. Bu araştırma sonucu bulgularda; öğrenciler arasında iyimser yaklaşım tarzını 4. sınıf öğrencisinin 2. sınıf öğrencisine kıyasla daha fazla kullandığı saptanmıştır.

Yıldırım ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan araştırmaya göre; stresin muhasebe meslek elemanları üzerindeki etkisinin sonuçlarına bakarsak bireylerin daha çok çevresel etmenlerden etkilendiğini belirtmiştir.

#### **2.4.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Ergenler toplumsal konularla ilgilenme düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada ergenlerin daha fazla çalıştıkları, egzersiz yaptıkları, rahatlatıcı faaliyetlere yöneldikleri, problemler karşısında başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirtilmiştir. Araştırmada ayrıca, ergenlerin kendini suçlama ve endişelenme gibi bir yönelimlerinin olmadığı saptanmıştır (Price ve Stuart, 2002).

Freyderberg ve Lewis (2004) tarafından yapılan çalışmada; ergenlerin stresle başa çıkma konusunda zorluk çeken bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Bu araştırma kapsamında ortaya çıkan sonuçlar; ergenlerin başa çıkma konusunda zorluk çektiği ya da yetersiz hissettiği durumlar karşısında bireyler daha çok duygu odaklı strateji kullandıklarını gözlenmiştir.

Hemşireler üzerinde yapılan bir çalışmada, işten kaynaklı stres faktörünün ve bireylerin kaçma – kaçınma tarzı başa çıkma yöntemlerinin bireyler üzerinde depresyon belirtilerinin varlığını anlamlı düzeyde olduğunu belirtmiştir (Maurer ve Norhcott, 2000).

Sandrock ve James (1989) tarafından yapılan bir araştırmaya göre; bireylerin gevşeme tekniklerinin yanında müziğinde desteklenmesi adlı çalışmasında bireyler üzerinde kaygının ve stres düzeyinin düşürülmesinde oldukça etkili ve faydalı olduğunu belirtmiştir.

Üniversiteye yeni başlayan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; bireylerin üniversiteye uyum, depresyon ve kaygı etmenlerinin birbirleriyle ilişkisi



incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bilgiler ışığında; bireyin kendini izole etmesi ve kendinden uzaklaşması, hayalci düşünmesi ve kendini suçlama gibi stratejileri çok kullandıkları görülmüştür. Bireylerin iyimser karşılaştırma yapması, olumluya karşı odaklanması gibi stratejileri ise az kullanmasından dolayı depresyonu, kaygıyı ve düşük uyumu olumlu yönde anlamlandırdığı gözlenmiştir (Jampol, 1989).

## 2.5. Öz – Yeterlik Kavramı ve Tanımı

Öz – Etkililik – Yeterlik kavramı Sosyal Öğrenme Teorisinin kilit ismi olan Albert Bandura tarafından “ Bilişsel Davranış Değişimi “ kapsamında incelenmiştir (Yiğitbaş ve Yetkin, 2003). Bu kavramın orijinal adı, “ self efficacy – sufficiency “ Türkçe literatüründeki karşılığı ise, “ öz - etkililik “ ve “ öz – yeterlik “ olarak bilinmektedir. Türkçe kaynaklarda en çok kullanılan terim ise, “ öz – yeterlik “ kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin bir işi becerebilmek için gerekli yeteneklere sahip olmasına, bireyin bu konudaki motivasyonuna ve inancına ‘öz - yeterlik’ denilmektedir (Bandura, 1999).

Bu konu hakkında birçok tanım bulunmaktadır. Öz – yeterlik, kişilerin başlarından geçen durumları atlatabilmeleri için yapmaları gereken davranışları başarılı bir biçimde gerçekleştirebileceklerine olan inançlarıdır (Alabay, 2006). Bireylerin göstermek istedikleri performansın gerçekleştirebilmesi için, gerekli planlamaların yapılarak başarılı bir şekilde uygulanmasına dair kişinin kendi yargısını öz – yeterlik olarak adlandırabiliriz (Senemoğlu, 2012). Kısaca, kişinin belli bir etkinliği yerine getirme konusunda kendine olan güveni diye de belirtilmiştir (Kotaman, 2008). Öz – yeterlikte birey, “ Ben bu soruyu yapabilir miyim? “ sorusunun yanıtını aramaktadır (Pintrich ve Linnenrink, 2003). Öz – yeterlik bireylerin başından geçen durumları yönetebilmek için gereken davranışları planlayabilmek ve bu planlamanın yürütülmesine olan inanç olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin bu durum karşısında nasıl bir çaba sarf ettikleri ve bu çabanın ne kadar süreceği durumu öz – yeterlik beklentilerinin belirlenmesiyle ilişkilidir (Tipton ve Worthington, 1994). Kısaca öz – yeterlik bir duruma karşı oluşan algı ve inanç olarak düşünülebilir. Bireyin öz – yeterlik inançları davranışın belirlenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bireyler, kendi kapasitesine

inanmıyorlarsa veya inançları bulunmuyorsa durum karşısında olan dürtüler azalmaktadır (Maddux, 2002).

Öz – yeterlik inançları, duyguların yoğunluğunu ve tipini etkilemektedir. Bireylerin istediklerini alamaması düşük öz – yeterlikle birlikte umutsuzluğa da neden olmaktadır. Olumsuz durumlar karşısında bireyde ortaya çıkan rahatsız edici düşünceleri yönetmede zorlanması, bireyde zayıf öz – yeterliğe, düşük performansa ve gelecekte beklenti olmamasına neden olmaktadır. Bu durumun olumlu olması karşısında öz – yeterliğin arttığı gözlenmektedir (Marat, 2003). Gupta ve Kumar'a (2010) göre; olumlu duyguların öz – yeterliği arttırdığı, olumsuz duyguların ise öz – yeterliği azalttığı belirtilmiştir. Yüksek öz – yeterlik gösteren bireyler olumlu meyil gösterirken, düşük öz – yeterlik gösteren bireyler olumsuz meyil göstermektedir.

Öz – yeterliğin yüksek olması bireylerin yaşamlarında birçok yönden mutlu hissetmesine ve başarılı olmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Yüksek öz – yeterlik gösteren bireylerin; yaşamış oldukları problemler veya karmaşık olaylar karşısında baş edebildiği, kendilerine meslek, iş yaşamlarında başarı konusunda güven duydukları belirtilmiştir (Senemoğlu, 2012). Bireyler hedeflerini yüksek tutmakta ve motivasyonlarını da yüksek tutmaktadırlar (Satıcı, 2013). Bireylerin öz – yeterliği yüksek olduğunda risk gösteren işleri tercih ettikleri de söylenilebilir. (Landaas, 2005). Ayrıca yüksek öz – yeterlik bireylerin yaşamlarında boşanma, ayrılma ve işsizlik gibi stres belirten durumlar karşısında 'depresyon' faktörüne karşı bir koruyucu görev üstlenmektedir (Gilliam, 2005). Ergenlik döneminde bireylerin yüksek öz – yeterlik göstermesi ruh sağlıkları açısından önemli bir etkidir. Ergen bireyler karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkma yeteneğine sahip olduklarında kendilerine olan güvenleri artacak ve olumsuz durum ve duygulardan daha kolay çıkacaklardır (Willemsse, 2008).

Öz- yeterliği düşük olan bireylerin ise, karşılaştığı olaylarla baş etmede zorlandığı ve kendilerini yetersiz gördükleri belirtilmiştir (Senemoğlu, 2012). Bireylerin karşılaştığı güçlükler karşısında dayanaksız, umutsuz ve mutsuz olduğu, kendilerine güvenmedikleri, problemler karşısında kendilerini güçsüz ve yetersiz gördükleri görülmüştür (Gamsız, 2013). Ayrıca düşük – öz yeterlik gösteren bireylerin stresli durum karşısında destek verici ve doygun sosyal ilişkileri geliştiremedikleri görülmektedir (Stewart, 2007). Bireyler yeterlikleriyle ilgili

düşüncelere kapılır ve bunu tehdit olarak algırsa, bu durumdan kaçındıkları ve olumsuz duygulara kapıldıkları görülmüştür (Taylar ve Bury, 2007). Bireylerin gösterdikleri düşük performans hem düşük öz – yeterliğe sahip olunmasına hem de depresyon duygularının açığa çıkmasına neden olmaktadır (Tate, 2005).

Sosyal destek kavramını, bireylerin bireyle ve bireylerin grupla resmi ya da resmi olmadan ilişkileri sürdürerek onlardan bilgi ve yardım almaları olarak tanımlayabiliriz. Sosyal desteğin; işsizlik, hastalık, yakın birinin ölümü gibi olumsuz stres belirten durumlara karşı koruyan ve muhafaza eden bir etkisi vardır (Arzola, 2007). Sosyal destek, öz – yeterliğin düşük ya da yüksek olması açısından önemli bir etkidir (Tuğrul, 2000). Sosyal destek bireyler için güç durumu teşkil eden olaylar veya problemler karşısında bireyin çevresi tarafından desteklenmesi sonucunda bu sorunla ilgili başa çıkma mekanizmalarını kullandığı veya stresörlerin etkisini hafiflettiği görülmektedir (Tel ve Uzun, 2003). Bireylerin diğer bireylerle destekleyici ilişkileri olduğunda öz – yeterliği etkilediği görülmüştür (Cutrona ve Troutman, 1986). Sosyal destek bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında ve öz yeterliklerini geliştirme açısından esneklik göstermektedir (Chung, 1995). Bireylerin karşılaştıkları bu olumsuz durumların travmatik sonuçlarına karşı bireyi koruma kollama görevini üstlenmiştir (Harber ve ark. 2005). Ayrıca bireylerin depresyonun başlangıç ve ilerleyen süreçlerinin önlenmesi, depresyona sebebiyet veren tüm olumsuzluklara karşı koruyucu bir tavır sergilemektedir (Blazer, 2005). Algılanan sosyal desteğin yüksek olması, bireylerin kendisini daha olumlu bulduklarına işaret etmiştir. Bu durum stres belirten durumlar karşısında başa çıkmada daha kolay ve etkili bir strateji geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Kraaij ve ark. 2002). Anlaşılacağı üzere, bireylerin destekleyici ilişkileri sayesinde sağlık problemlerinden kurtulması, yaşam memnuniyetinin artması, stres karşısında başa çıkmanın güçlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca bireyleri stresin olumsuz etkilerinden uzaklaştırdığı ve depresif belirtileri iyileştirici bir etkisi olduğu görülmüştür (Weber, 2001).

Öz – yeterliğin gelişimi bireylerin hayatlarının her döneminde olmaktadır. Bu değişimler zamanın ilerlemesi ve bireylerin gelişme dönemlerine göre farklı yeterlikler olmaktadır (Bandura, 1994). Öz – yeterlik düşüncesini iki şekilde ele alabiliriz. Bunlardan birincisi genel öz – yeterlik, ikincisi ise, bireyin karşılaştığı durumlarla ilgili öz – yeterlik algısı olarak incelenmektedir. Genel öz – yeterlik algısı

bireyin hayatında karşılaştığı sorunlara ve zorluklara karşı yeterli olup olmadığına ilişkin bir anlamı ifade etmektedir. Bireyin duruma ilişkin öz – yeterlik algısı ise, oluşan durumlar karşısında bireyin başa çıkma yeterliğiyle ilgili inancını temsil etmektedir (Çakıl, 2012).

Bireylerin öz – yeterlik inançlarının belirlenebilmesinde bazı yaklaşımların belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir (Korkmaz, 2004). Bu belirleyiciler; genelleme, yeterlik beklentisi ve güçlendirme olarak karşımıza çıkmaktadır. Genelleme, bireyin daha önce kazandığı deneyimler karşısında yine benzer durumlarda aynı davranışları sergilemesi halidir. Yeterlik beklentisi, bireyin işler karşısında algısı; kolay, zor, aşırı zor olması durumunda işlerin yapılıp yapılamayacağına ilişkin düşünceleri içermektedir. Güçlendirme ise, bireylerin herhangi bir iş ya da davranışın yapılabileceği hususunda inancının olması olarak tanımlayabiliriz. Ayrıca öz – yeterlik inancının güçlü olması durumunda bireylerin başarı gösterememesi durumunda bile düşüncelerinin değiştirilmediği belirtilmiştir. Öz – yeterlik inancı bireylerin stres karşısında başa çıkma kapasitesini etkiler niteliktedir (Keskin ve Orgun, 2006). Sonuç olarak bireylerin algıladığı öz – yeterliğin kişisel başa çıkma kaynaklarını doğrudan etkilediği görülmektedir (Schwarzer, 1998).

## **2.6. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı**

Sosyal öğrenme kuramcılarının öncüsü olan Bandura'nın en önemli kavramlarından birinin öz – yeterlik inancı olduğu bilinmektedir. Sosyal bilişsel kuram bireylerin davranışlarının arka tarafında yatan ve önemli olan güdüsel parçayı öz – yeterlik inancı olarak değerlendirmektedir. Bu kuramı, bireylerin birbirlerini gözeterek, model alıp bunu taklit ederek birçok şeyi öğrendiklerini savunan bir kuram olarak düşünebiliriz (Meurer, 2008).

Öz – yeterlik inancının yüksek olması, başarılı bir derecede performans oluşumuna neden olmaktadır. Öz – yeterlik inancının düşük olması ise, başarısız bir derece performans oluşumuna sebebiyet vermektedir. Bireylerin gerçekleştirmiş olduğu davranışın başarılı bir şekilde olması, ilerleyen dönemlerde bu davranışların aynı şekilde başarılı olmasında önemli bir etken rol oynamaktadır. Bireylerin istediği bir işin farkına varmaması durumunda başarısız sonuçlar elde edileceği de belirtilmiştir (Bandura, 1995).

## 2.7. Öz – Yeterlik İnancının Önemi

Bandura tarafından 1977 yılında ortaya konulan ve birçok araştırmalara konu olan öz – yeterlik inancının; seçim yapabilmeye, çaba gösterme üzerinde, uyum sağlayıp girişken olmada ve kararlılıkta önemli bir katkısı bulunmaktadır. (Asarlı, 2012). Öz – yeterlik inancı bireylerin karar vermelerinde, davranışların belirlenmesinde yapmış oldukları seçimlerde belirleyici bir rol oynamaktadır (Eskici, 2013). Bireylerin öz – yeterlik inançları; bireylerin gerçekleştirmek istedikleri faaliyetlerde oluşan zorlukları aşip nasıl başarılı olacakları konusunu belirlemektedir (Kalkan, 2008).

Bandura tarafından öz – yeterlik inancının bireyler üzerindeki etkileri şöyle ifade edilmiştir (Barut, 2008).

- Bireylerin karşı karşıya kaldıkları engeller karşısında gösterdikleri tutumlar
- Bireylerin bitirmiş olduğu hedeflerindeki başarı seviyeleri
- Bireylerin istedikleri hedefler konusunda harcadıkları emekler
- Bireyler çevresindeki talepler karşısında ne oranda depresyon ve stres belirtilerini hissettiği
- Bütün bu maddeler bireylerdeki öz – yeterlik inançlarına ve bu inançların düzeylerine göre kişilerin hayatlarında yol vazifesi görmektedir.

## 2.8. Öz - Yeterlik Kaynakları

Öz – yeterlik kavramıyla ilişkili olan dört kaynağı; başarılı performanslar, sosyal ya da sözel ikna, dolaylı deneyimler veya model alma, fiziksel ve duygusal durum olarak sıralayabiliriz. Bunları kısaca açıklarsak; öncelikle başarılı performanslar kaynağı, bireylerin kendisinin edindiği başarılı ve başarısız olan faaliyetler sonucunda tecrübe ettiği bilgiler olarak adlandırabiliriz. Bireylerin bir faaliyeti, davranışı yapıp yapmayacağına ilişkin en önemli katkılardan biri geçmişinde bu konuyla ilgili başarılı ve olumlu performansların var olmasından

kaynaklanmaktadır. Öz – yeterlik inancını başarı gösterdikleri performanslar yükseltirken, başarı gösteremedikleri performanslar ise öz – yeterlik inancını düşürmektedir (Bandura, 1999). Bireylerin öz – yeterliklerinin güçlü olabilmesi için bu konuda çaba sarf eden, ısrarcı ve mücadeleci bir tavır sergilemeleri gerekmektedir.

Sosyal ya da sözel ikna kaynağında; bireylere nasihat veya öğüt verme, teşvik etme bireylere önemli bir kaynak sayılmaktadır. Bireyi ikna eden kişinin güvenilirliği, dürüstlüğü ve deneyimleri de ikna etkisinin arttırılmasına katkı sağlamıştır. Bununla birlikte bireylerde öz – yeterlik algısının yükselmesine neden olmaktadır (Akkapulu, 2005). Bir başka kaynak ise dolaylı deneyimler veya model alma olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin kendinden başka bireyleri gözlemleyerek edindiği bilgiler olarak adlandırabiliriz. Bu bilgiler sayesinde gözlem yapılan bireylerin başarılı bir performans gösterip göstermemesi inancı da belirleyebilmektedir. Bireylerin kendinden başka bireylere, benzerlikleri arttıkça aynı oranda başarılı veya başarısız bir performans sergilemeleri de beklenmektedir (Ceylan, 2013). Son olarak fiziksel ve duygusal durum kaynağını ele alırsak; bireyler becerilerle olan faaliyetlerde fiziksel durumlarına ve yeterlik düzeylerine bakarak davranışa karar vermektedirler. (Çelik, 2012). Bireylerin anksiyete ve stresli durumlar özgüvenini ve performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Öztürk, 2008).

## **2.9. Öz – Yeterlik Süreçleri**

Öz – yeterlik kavramı dört temel süreçten meydana gelmektedir. Bu süreçler;

1. Bilişsel süreçler
2. Duygusal süreçler
3. Güdülenme süreci
4. Seçim sürecinden oluşmaktadır. Bu kavramlara kısaca değinecek olursak;

### **2.9.1. Bilişsel Süreçler**

Bireyleri kendilerine yardım etmesi ve kendilerini engellemesi yönünden iki bilişsel süreç yönüyle etkilemektedir. Kişilerin düşünceleri ve ard arda gelen zihinsel

durumları kontrol edebilmesini içermektedir (Marat, 2003). Öncelikle düşüncelerin ana görevi, bireyler için yaşamlarında önemli sayılan durumları tahmin ederek yaşanan durum karşısında kendi kontrolünü sağlamak istemesidir. Bireylerin öz – yeterlik inancının ne kadar yüksek olması karşılaştığı güçlüklerle karşı o kadar çaba göstermesi ve mücadele etmesi anlamına gelmektedir. Bireylerin ne kadar az öz – yeterlik inancına sahip olması demek karşılaştığı güçlükler karşısında da o kadar başarısız olacaklarını düşünmeleri anlamına gelmektedir (Duman, 2007).

### **2.9.2. Duygusal Süreçler**

Duygusal süreçlerin bireyler karşısında psikolojik ve duygusal tepkilerine bağlı olacak şekilde öz – yeterlik tarafından etkilendiği belirtilmiştir. Bu etkilerin bireyler üzerinde motivasyon ve istenilen amacı sürdürme performansına etki ettiği belirtilmiştir (Muretta, 2004).

### **2.9.3. Güdülenme Süreci**

Bireylerin bu süreçte kendilerini motive etmesi yaşamlarına rehber vazifesinde olmaktadır. Bu süreç motivasyonel süreçleri ele almaktadır ve öz – yeterlik için önemli görev üstlenmiştir. Öz – yeterliğin motivasyona fayda sağladığı belirtilmiştir (Çıtak,2008).

### **2.9.4. Seçim Süreci**

Bireylerin seçme davranışı öz – yeterliği belirlemesine yardımcı olmaktadır. Bireyler için zor olan, başaramadıklarını düşündükleri etkinliklerden kaçtıkları, başarabildikleri ve mutlu olabilecekleri etkinlikleri tercih ettikleri görülmüştür (Akbaba, 2013).

## **2.10. Öz – Yeterlik Kazanımları**

Bireylerin öz – yeterlik inancının oluşabilmesi için öz – yeterlik kazanımları arasında aile, okul ve akran gruplarının özellikleri büyük önem arz etmektedir.

Öz – Yeterlik kazanımlarına ailenin etkisine bakacak olursak en çok çocuk gelişiminde kendini tanıması çevresini keşfetmesi açısından ilişkili olabilmektedir (Durmaz, 2011). Çocukların doğumdan itibaren öz – yeterliklerinde onlar için hayatlarının odak noktası haline gelen ailesi yer almaktadır. Ailelerin büyük ya da

küçük olması, ailedeki çocuk sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ekonomik durumunun iyi ya da kötü olması öz – yeterlik inancını etkileyen önemli farklılıklardır (Erol, 2013).

Öz – yeterlik kazanımlarında okulun etkisine bakacak olursak; bireylerin okulda yaşanan problemleri çözme becerisinin geliştirildiği ve sosyal açıdan büyük önem arz eden bir değişken olduğu belirtilmiştir. Çocukların okulda bilgi edindiği ve bu bilgilerin sınanıp değerlendirildiği belirtilmiştir. Okul kişinin bilgileri, yetenekleri ve becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlmasına yardımcı olmaktadır. Bilişsel yeteneklerin geliştirilmesi açısından okul faktörü çok önemlidir (Koçer, 2014). Kişinin akademik etkinliklerde becerilerine olan inancı sayesinde akademik ilginin düzeyi de başarıyı etkilemektedir (Bandura, 1994).

## **2.11. Öz – Yeterlik İle İlgili Araştırmalar**

Son dönemlerde öz – yeterliğin öneminin anlaşılır hale gelmesi yurt içinde ve yurt dışında ki araştırmalarda bir artış olmasına neden olmaktadır. Öz – yeterlik ile ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.11.1. Öz – Yeterlik İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Özerken’in 2007 yılındaki araştırmasında öğretmenler ile öğrenciler arasındaki öz – yeterlik ve sosyal benlik kavramları ilişkisini inceleyen çalışması Edirne İli Merkez İlçedeki İlköğretim I. kademe okullarında çalışan toplam 62 bireyden oluşmaktadır. Bunlardan 41’i kadın, 21’i erkek olarak uygulamaya katılmışlardır. Bu araştırmanın sonucuna bakarsak; öğretmenlerin algıladığı öz – yeterlik ile öğrencilerin algıladığı sosyal benlik kavramı arasında anlamlı derecede bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Vandarlı’nın (2005), ilköğretim ikinci kademedede okuyan öğrencilerin genel öz – yeterlik düzeyinin araştırılması başlıklı çalışmasında öz – yeterlik üzerindeki değişkenleri; sosyal beceri, algılanan gelir düzeyleri, annenin yaşı, eğitim düzeyi, öz saygısı ve akademik başarının yordayıcı değişkeni olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada çıkan bulgulara göre; ikinci kademe öğrencilerinin algılanan gelir düzeyinin, akademik başarının, öz sayının, eğitim düzeyinin, annenin yaşının ve sosyal becerinin genel öz – yeterlik düzeyini arttırdığı görülmektedir. Bu çalışmada,



12 yaşında olan ilköğretimde okuyan öğrencilerin farklı yaş gruplarına oranla öz – yeterlik düzeyinin daha düşük olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, sosyal öz – yeterlik inançları ile sürekli öfke ve öfkeli ifadelerin belirtilmesi arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında elde edilen bulguların, sosyal yetkinlik düzeyinin öfke ve öfke kontrolünün arasında anlamlı olacak şekilde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, sosyal yetkinlik düzeyi puanının düşmesi öfke ve öfke kontrolü puanının yükselmesine neden olmaktadır. Öfke ve öfke kontrolü puanının düşük olması ise, sosyal yetkinlik düzeyi puanının yüksek olmasına işaret etmektedir (Kıran-Esen ve Çelikkaleli, 2007).

Yapılan bir araştırmaya göre, ilköğretimde okuyan ikinci kademe öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin öz – yeterlik ile ilişkisini etkileyen değişkenlerin incelenmesi başlıklı çalışmanın sonucunda; ilköğretimde okuyan öğrencilerin sınıf, ailenin ekonomik durumu, cinsiyeti, öğrencinin algıladığı sağlık ve başarının durumu üzerindeki değişkenlerin algılanan sosyal destek ile öz – yeterlik düzeyini etkilediği saptanmıştır. Algılanan sosyal destek ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Yardımcı, 2007).

Ergenlerin öz – yeterliklerinin demografik bilgilerdeki değişkenlere göre fark gösterip göstermediği ve ergenlerin öz – yeterlikleri ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışma Telef ve Karaca (2011) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, betimsel, nedensel karşılaştırma ve ilişkisel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi 1250 katılımcıdan oluşmaktadır. Bunların %47,60'ı erkek (n: 595) öğrenciden ve %52,40'ı kız (n: 655) öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler, Kısa Semptom Envanteri ve Çocuklar İçin Öz – Yeterlik Ölçeğidir. Bu verilerin elde edilmesinden sonra kullanılan analizler t testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Tek Yönlü Varyans Analizidir. Bu analiz sonrasında çıkan sonuçlarda; öz – yeterliğin okul başarısı, cinsiyet ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Sezer ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, lisede okuyan öğrencilerin öz – yeterlik düzeylerinin incelenmesi başlıklı çalışmanın sonuçlarına göre; şehirde yetişip orada büyüyen ergenlerin öz – yeterlik inançlarının, ilçe ve köyde büyüyenlere kıyasla; ilçede yetişip büyüyen ergenlerin köyde büyüüp

yetişen ergenlere kıyasla öz – yeterliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Kulakçı ve arkadaşları tarafından (2012) yapılan bir başka çalışmada, huzurevinde yaşayan yaşlıların öz – yeterlilik algılarının ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi adlı çalışmada toplam örneklem sayısı 118 dir. Verilerin toplanmasında, sosyodemografik ve sağlık özelliklerini değerlendiren anket formuna, öz – etkililik – yeterlik ölçeği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda çıkan bulgular incelendiğinde; bireylerin huzurevlerinde yaşadığı zamanın ve algılanan sağlıklı yaşam biçiminin öz – yeterliği etkilediği görülmüştür. Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin pozitif yönde zayıf bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Öneren ve Çiftçi'nin (2013) araştırmasında; yöneticilerin öz – yeterlilik ve karar verme tarzlarına ilişkin özel bankalarda bir araştırma kapsamında toplam 35 banka şubesinde çalışan yöneticiler örneklem alınmıştır. Verilere korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Bu sonuçta çıkan bulgular; katılımcı yöneticilerin mantıklı karar verme ile öz – yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif; kararlı ve bağımlı ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin ise negatif yönde olduğu belirtilmiştir.

### **2.11.2. Öz – Yeterlik İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde öz – yeterlik ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmektedir.

Yurt dışında Chan tarafından (2003) yapılan bir çalışmada, öğretmen olan bireylerin öz – yeterlik algılarının incelenmesi başlıklı çalışmanın sonuçlarında öz – yeterlik algısı yüksek olan öğretmenlerin verdikleri eğitimin daha etkili olduğu ve stres faktörüne az rastlandığı belirtilmiştir. Öz – yeterliği düşük olan öğretmenlerin ise vermiş oldukları eğitimin yüksek öz – yeterlik oranına göre daha az etkili olduğu ve stres faktörlerine daha fazla rastlanıldığı saptanmıştır.

Ortaokul öğrencilerinde benlik saygısı ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı çalışmada, benlik saygısı ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak ele alındığında anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu gözlenmektedir. Bu çalışmada çıkarılan başka bir bulguda ise, erkeklerin benlik saygısının kızlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Mckenzie, 1999).

Öğretmenlik öz – yeterlik algılarına biçim veren faktörleri inceleme başlıklı çalışma Paneque ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; öğretmen olan bireylerin meslekteki tecrübeleri, almış oldukları eğitimin düzeyi ve öğrenci olan bireylerin sosyoekonomik özelliklerinin anlamlı bir düzeyde ilişkisinin olmadığı saptanmıştır.

Bir başka araştırmaya göre; ergenlerde saldırganlık ve genel öz – yeterlik arasındaki ilişkinin ele alınması başlıklı çalışmanın bulguları arasında; genel öz – yeterlik ile saldırganlık arasında negatif bir şekilde ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Bunun ötesinde duygusal öz – yeterlik ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır. Kızların erkeklere göre yüksek oranda düşmanlık (hostalite) gösterdikleri belirtilmiştir. Yine bir başka bulgu ise; erkeklerin kızlara oranla daha fazla fiziksel saldırganlık gösterdikleri saptanmıştır. Son olarak erkeklerin hem genel hem de akademik yönden sosyal ve duygusal öz - yeterliklerinin kızlardan daha düşük çıktığı belirtilmiştir (Willemse, 2008).

Bacchini ve Magliula (2003) tarafından yapılan çalışmada; ergenlerin benlik imajının ve öz – yeterliklerinin incelenmesi adlı çalışmanın bulguları ele alındığında, erkeklerin öz düzenlemesi ile akademik yeterliklerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca erkeklerin duygusal öz – yeterliklerinin kızlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Muris ve arkadaşları tarafından (2001) yapılan normal ergenlerde depresyonun koruyucu ve tetikleyici etkenleri başlıklı çalışmada depresyon etkenine olumsuz atıflar, pasif bir şekilde başa çıkma, düşük öz – yeterlik ve aktif başa çıkmanın beraberinde eşlik ettiği saptanmıştır. Bu bulgular eşliğinde; olumsuz başa çıkma stillerinin ve düşük öz – yeterliğin depresyonun artmasına sebep olduğuna yönelik bilgiler belirtilmiştir.

Bir diğer araştırmada ise, kadın öğretmen adaylarının öz – yeterlik algılarının erkek öğretmen adaylarına göre daha düşük olduğu bulgularına rastlanılmıştır. Bununla birlikte, kadın öğretmen adaylarının matematik, bilim gibi nicel özelliği gösteren dersleri öğretmede kendilerine güvenmediği belirtilmiştir (Brandon, 2000).

## 3. BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeline, araştırmanın evrenine, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve verilerin çözümlenmesiyle ilgili kullanılan istatistiksel teknikler ve ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, yetişkin bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Durumun var olduğunu saptayabilmek için, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin nasıl bir ilişki olduğuna bakılmıştır. Ayrıca cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, meslek, gelir seviyesi, medeni durum, kardeş sayısı, anne babanın hayatta olup olmaması, annenin ve babanın eğitim seviyesi, çocuk sayısı, en uzun süreyle yaşanan yer, sosyal destek alıp almaması, dini inancın stresle baş etmede etkili olup olmaması, çalışma hayatının stresli olup olmaması, günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı, kişinin yeni bir ortamda kendisini rahat hissedip hissetmemesi ve strese sokan etkenler gibi bağımsız değişkenler açısından stresle başa çıkma düzeyleri ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklılaşp farklılaşmadığı ilişkisel tarama modeli açısından incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim veyahut derecesini betimlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2013).

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, İstanbul ilinin Beykoz ilçesinde yaşayan 18 yaş üzeri olan bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise; İstanbul ilinin Beykoz ilçesinde yaşayan bireyler içinden kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırma toplam 371 bireyden oluşmaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada 18 yaş üzeri bireylerin, kişisel bilgilerini öğrenmek için “Demografik Bilgi Formu”, stresle başa çıkma düzeylerini belirleyebilmek için “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve öz - yeterlik düzeyinin belirlenmesi için “Öz - Etkililik - Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formu’nda 18 yaş ve üzeri olan bireylerin cinsiyetleri, yaşları, eğitim seviyesi, meslek, gelir seviyesi, medeni durum, kardeş sayısı, anne babanın hayatta olup olmaması, annenin ve babanın eğitim seviyesi, çocuk sayısı, en uzun süreyle yaşanılan yer gibi soruların yanı sıra, stresle başa çıkma düzeyleri ve öz yeterlik düzeylerini ilişkilendirmek amacıyla; sosyal destek alıp almaması, dini inancın stresle baş etmede etkili olup olmaması, çalışma hayatının stresli olup olmaması, günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı, kişinin yeni bir ortamda kendisini rahat hissedip hissetmemesi ve strese sokan etkenleri öğrenmek amacıyla sorular yer almaktadır. Bu bilgi formunda herhangi bir kimlik bilgisi istenmemekte ve toplam 19 sorudan oluşmaktadır. Demografik Bilgi Formu Ek-1’de yer almaktadır.

#### **3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)**

1980 yılında Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen bu ölçek oldukça kısa ve stresli durumlarda geçerliliği kabul olmuş bir ölçektir. Bu ölçek özellikle psikosomatik belirtiler, depresyon ve yalnızlık gibi belirtilerle ilgili başa çıkma mekanizmaları barındıran bir ölçektir. Ölçeğin orijinal adı “Ways of Coping Inventory” olarak karşımıza çıkmaktadır. Testin orijinal hali 66 maddelik formundan ve 4’lü likert tipi cevaplanması beklenen 30 maddelik bir forma dönüştürülmüştür. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Türkçe olarak kullanılan bu ölçeğin adı “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ismini almaktadır.

Stresle başa çıkmada kullanılan iki ana tarz belirlenmiştir. Bunlar; “Probleme yönelik/Aktif” ve “Duygulara Yönelik/Pasif” tarzlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Aktif tarzın alt boyutlarını sayacak olursak; sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım boyutları mevcuttur. Pasif tarzın alt

boyutlarını sayacak olursak; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olarak karşımıza çıkar. Ölçeğin toplam beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği hangi tarzı daha çok kullandığını göstermektedir. Stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmek için daha çok kendine güvenli ve iyimser yaklaşım kullanıldığı saptanmıştır. Stresle başa çıkamayanların ise, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları kullandıkları saptanmıştır (Şahin ve Durak, 1995). Puanların yüksek olması hangi tarzın daha çok kullanıldığını göstermektedir. Ölçek 0 ile 3 arası puanlanarak değerlendirilmektedir. Puanlanması şu şekilde %0: 0 puan, %30: 1 puan, %70: 2 puan, %100: 3 puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçekte 1. ve 9. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan her alt madde ayrı ayrı puanlanmakta ve toplam puana bakılmamaktadır. Ölçek faktörleri ve bununla ilgili bilgiler ise şöyledir:

**Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri Ve İlgili Maddeleri**

<b>ALT ÖLÇEKLER</b>	<b>İLGİLİ MADDELER</b>
1) Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	1, 9, 29 ve 30. maddeler
2) Kendine Güvenli Yaklaşım	8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler
3) İyimser Yaklaşım	2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler
4) Çaresiz Yaklaşım	3, 7, 11, 19, 22, 25 ve 27. maddeler
5) Boyun Eğici Yaklaşım	5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler

(Şahin ve Durak, 1995).

**1) Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı:** Sorunları diğer kişilerle paylaşmak ve oluşan bu sorunu çözümlmek için başkalarından yardım almaktır.

**2) Kendine Güvenli Yaklaşım:** Problemin öneminin farkındalığı, çözüm ve çözüm seçeneklerini değerlendirmek, çözüme yaklaşırken dikkatli ve planlı olmak; saptanan sorunu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli bir şekilde çaba göstermektir.

**3) İyimser Yaklaşım:** Yaşanan problemlere karşı daha sakin bir tavır sergileyip yaklaşmak, sorun karşısında hoşgörölü ve iyimser olmaktır. Ayrıca değerlendirmeyi sakin ve mantıklı bir şekilde yapmaktır.

**4) Çaresiz Yaklaşım:** Herhangi bir durum veya problem karşısında yaşanan sorunu çözme yerine kendini güçsüz ve suçlayan bulmaktır.

**5) Boyun Eğici Yaklaşım:** Kişi kendisi çaresiz hissetmesi, olaylara karşı daha gerçek dışı yaklaşan doğüstü güçlerde çözüm aramaktır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılan üç farklı çalışmada Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı alt boyutunda .47 ve .45 arasında; Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda .62ve .80 arasında; İyimser yaklaşım alt boyutunda .68 ve .49 arasında çıkmıştır. Çaresiz yaklaşım alt boyutunda .64 ve .73 arasında; Boyun eğici yaklaşım alt boyutunda .47 ve .72 arasında; çıkmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Ek-2'te yer almaktadır.

### 3.3.3. Öz - Etkililik - Yeterlik Ölçeği (ÖEYÖ)

1982 yılında Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin davranışlarını ve davranışsal değişimlerini değerlendiren bir ölçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerliğini; 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından gerçekleştirmiştir. Ölçek, 23 maddelik bir formdan ve 5'li likert tipte bir öz değerlendirmeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde için; 1-“beni hiç tanımlamıyor.”, 2- “beni biraz tanımlıyor.”, 3-“ kararsızım”, 4-“ beni iyi tanımlıyor.”, 5-“ beni çok iyi tanımlıyor.” seçeneklerinden birisinin işaretlenmesi istenir. Her seçenek sırasıyla verilen puana göre hesaplanıp değerlendirilmektedir. Ölçekte; 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 ve 22. maddeler ters yönde puanlanarak hesaplanmaktadır. Bunun sonucunda Öz - Etkililik – Yeterlik ölçeğinde; en az 23 puan en çok ise 115 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması durumunda öz yeterlik algısının da iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçek 4 alt faktörden oluşmaktadır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

**Tablo 8. Öz – Etkililik – Yeterlik Alt Ölçekleri Ve İlgili Maddeleri**

<b>ALT ÖLÇEKLER</b>	<b>İLGİLİ MADDELER</b>
1) Davranışa Başlama	2, 11, 12, 14, 17, 18, 20 ve 22. maddeler
2) Davranışı Sürdürme	4, 5, 6, 7, 10, 16 ve 19. maddeler
3) Davranışı Tamamlama	3, 8, 9, 15 ve 23. maddeler
4) Engellerle Mücadele	1, 13 ve 21. maddeler

(Gözüm ve Aksayan, 1999).

Öz - Etkililik – Yeterlik ölçeğinin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise, .81 olarak bulunmuştur. Öz - Etkililik – Yeterlik Ölçeğinin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları sonucunda; test tekrar test güvenilirlik katsayısı .92 olarak, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise, .81 olarak belirlenmiştir. Öz - Etkililik – Yeterlik Ölçeği Ek-3'te yer almaktadır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Örneklem İstanbul ilinin Beykoz ilçesinde yaşayan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 371 kişiden oluşan 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Uygulama için gerekli etik kurulu onayı, T.C. Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Ek-4). Kolayda örnekleme yönteminin seçilmesinin sebebi; bireylerin kolayca ulaşılabilir ve seçilebilir olmasıdır. Örneklem temsil ettiği göz önünde bulundurularak farklı medeni durumlar ve sosyo-ekonomik seviyelerdeki 18 yaş ve üzeri, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler seçilmiştir. Araştırmanın ne amaçla yapıldığı, ileride bilimsel araştırmalar için kullanılabileceği ve ölçüklerin ne kadar süreyle doldurulabileceğine dair bilgiler bireylere sözlü olarak verilmiştir. Katılımcılara sırasıyla; Demografik Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Öz - Etkililik – Yeterlik ölçeği elden verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçükler bireyin kişisel bilgilerini kapsadığı için katılımcıların tek başlarına doldurmaları istenmiştir. Ancak katılımcıların okuyamadığı, anlamadığı veya güçlük çeken bireyler göz önünde bulundurularak tercih edenlere sorular araştırmacı tarafından yöneltilmiştir. Veri toplama işlemi 2015 – 2016 yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Verilerin Çözümlemesi**

Bu araştırmada anket ile toplanan ham veriler araştırmacı tarafından kullanılan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 21.0 paket programı ile bilgisayarda tanımlanmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Tablo çizimlerinde Microsoft Office 2007 programlarından faydalanılmıştır. Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda şu çözümlenmeler yapılmıştır.

Verilerin analizi yapılırken veriler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.



## 4. BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın problem cümlesi ve alt amaçları doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizlerin yanı sıra bulgular ve yorumlara da yer verilmektedir.

#### 4.1. Birinci Problemden Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Yetişkin bireylerin demografik bilgileri nasıl bir dağılım göstermektedir?

**Tablo 4.1. Yetişkin Bireylerin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ile Öz -Yeterliklerinin Demografik Dağılım Tablosu**

		<i>f</i>	<i>%</i>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	185	49.9
	Erkek	186	50.1
<b>Yaş</b>	18 ile 23 yaş arası	104	28.0
	24 ile 29 yaş arası	141	38.0
	30 ile 35 yaş arası	59	15.9
	36 ile 41 yaş arası	30	8.1
	42 ile 47 yaş arası	17	4.6
	47 yaş ve üzeri	20	5.4
<b>Eğitim Düzeyi</b>	Okur yazar değil	1	0.3
	Okur yazar	3	0.8
	İlköğretim Mezunu	9	2.4
	Lise Mezunu	82	22.1

	Yüksekokul Mezunu	40	10.8
	Üniversite Mezunu	194	52.3
	Yüksek Lisans ve Doktora Mezunu	42	11.3
<b>Meslek</b>	Öğrenci	140	37.7
	Memur	61	16.4
	İşçi	14	3.8
	Sağlık Personeli	30	8.1
	Mimar ve Mühendis	19	5.1
	Serbest Meslek	13	3.5
	Çalışmıyor	32	8.6
	Finans	20	5.4
	Özel Sektör	42	11.3
	<b>Gelir Seviyesi</b>	Düşük	62
Orta		283	76.3
Yüksek		26	7.0
<b>Medeni Durum</b>	Bekar	262	70.6
	Evli	99	26.7
	Dul	4	1.1
	Boşanmış	6	1.6

	Kardeşim yok	45	12.1
<b>Kardeş Sayısı</b>	Bir	142	38.3
	İki	59	15.9
	Üç	57	15.4
	Dört ve üzeri	68	18.3
	Her ikisi de hayatta	297	80.1
<b>Anne - Baba Yaşama Durumu</b>	Anne hayatta	44	11.9
	Baba hayatta	17	4.6
	İkisi de hayatta değil	13	3.5
	Okur yazar değil	33	8.9
	Okur yazar	27	7.3
<b>Annenin Eğitim Düzeyi</b>	İlköğretim Mezunu	161	43.4
	Lise Mezunu	92	24.8
	Yüksekokul Mezunu	3	11.0
	Üniversite Mezunu	46	12.4
	Yüksek Lisans ve Doktora Mezunu	1	0.3
	Okur yazar değil	12	3.2
	Okur yazar	18	4.9
	İlköğretim Mezunu	145	39.1

<b>Babanın Eğitim Düzeyi</b>	Lise Mezunu	99	26.7
	Yüksekokul Mezunu	18	4.9
	Üniversite Mezunu	73	19.7
	Yüksek Lisans ve Doktora Mezunu	6	1.6
<b>Çocuk sayısı</b>	Çocuk yok	289	77.9
	Bir	35	9.4
	İki	34	9.2
	Üç	11	3.0
	Dört ve üzeri	2	0.5
<b>En uzun süre ile yaşanılan yer</b>	Büyükşehir	263	70.9
	Şehir	73	19.7
	Kasaba	24	6.5
	Köy	11	3.0
<b>Yaşamında kim tarafından destek alıyor</b>	Eş/sevgili	68	18.3
	Aile	187	50.4
	Arkadaşlar	50	13.5
	Kimse	60	16.2
	Diğer	6	1.6
<b>Dini inancın stresle baş etmedeki etkisi</b>	Evet	236	63.6
	Hayır	135	36.4

<b>Stresli bir çalışma hayatı mevcut</b>	Evet	261	70.4
	Hayır	110	29.6
<b>Günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı</b>	Asla	5	1.3
	Ara sıra/Nadiren	64	17.3
	Zaman zaman	140	37.7
	Sık sık	127	34.2
	Daima	35	9.4
<b>Yeni girilen ortamda kendini rahat hissetme</b>	Evet	211	56.9
	Hayır	160	43.1
<b>En çok strese sokan etken</b>	Aile	30	8.1
	Eş/sevgili	31	8.4
	Ekonomik ve çevresel faktörler	177	47.7
	İş hayatı	131	35.3
	Diğer	2	0.5
<b>Stresli anlarda ne gibi değişiklikler olur</b>	Düşük enerji, Uykusuzluk ve Baş ağrısı	248	66.8
	Mide rahatsızlığı, Ağız kuruluğu ve Diş Gıcırdatma	44	11.9
	Titreme, Terleme ya da Sarsılma, Soğuk veya Terli eller ayaklar	33	8.9
	Kas ağrısı, göğüs ağrısı ve Hızlı kalp atışı	46	12.4

Araştırma dâhili içerisinde Sosyo-Demografik Bilgi Formunu yanıtlayan toplam 371 kişinin 185'ini (%49.9) kadınlar ve 186'sınının (%50.1) erkek katılımcılar oluşturmaktadır.

Katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde; kişilerin 141'i (%38.0) 24 ile 29 yaş arasında, 104'ü (%28.0) 18 ile 23 yaş arasında, 59'u (%15.9) 30 ile 35 yaş arasında, 30'u (%8.1) 36 ile 41 yaş arasında, 17'si (%4.6) 42 ile 47 yaş arasında ve 20'si (%5.4) 47 yaş üzerinde olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin eğitim düzeyleri incelendiğinde; 1'i (%0.3) okur yazar değil, 3'ü (%0.8) okur yazar, 9'u (%2.4) ilkokul mezunu, 82'si (%22.1) lise mezunu, 40'ı (%10.8) yüksekokul mezunu, 194'ü (%52.3) üniversite mezunu ve 42'si (%11.3) yüksek lisans ve doktora mezunu olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların meslekleri incelendiğinde; 140'ı (%37,7) öğrenci durumunda bulunmakta öğrenimlerine devam etmektedir. Diğer katılımcılardan, 61'i (%16.4) memur, 14'ü (%3.8) işçi, 30'u (%8.1) sağlık personeli, 19'u (%5.1) mimar ve mühendislik alanında çalışmakta olduğu, 13'ü (%3.5) serbest meslek, 32'si (%8.6) hiç çalışmıyor, 20'si (%5.4) finans ve 42'si (%11.3) özel sektörde çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların gelir seviyeleri frekans ve yüzde değerlerine bakıldığında; 62'si (%16.7) düşük gelire, 283'ü (%76.3) orta gelire ve 26'sı (%7.0) yüksek gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde; 262'si (%70.6) bekâr, 99'u (%26.7) evli, 4'ü (%1.1) dul ve 6'sı (%1.6) boşanmış medeni durumuna sahip olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların kardeş sayısı frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde kardeşi olmayan 45 (%12.1) kişi var iken; bir kardeşe sahip 142 (%38.3) kişi, iki kardeşe sahip 59 (%15.9) kişi, üç kardeşe sahip 57 (%15.4) kişi ve de dört ve üzeri kardeşe sahip 68 (%18.3) kişinin olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların anne ve babalarının hayatta olup olmama durumları frekans ve yüzde değerlerine bakıldığında; 297'sininin (%80.1) anne ve babasının hayatta olduğu, 44'ününün (%11.9) sadece annesinin hayatta olduğu, 17'sininin (%4.6) sadece babasının

hayatta olduğu ve 13'ünün (%3.5) anne ve babasının hayatta olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyleri frekans ve yüzde değerlerine bakıldığında; 33'ü (%8.9) okur yazar değil, 27'si (%7.3) okur yazar, 161'i (43.4) ilköğretim mezunu, 92'si (%24.8) lise mezunu, 3'ü (%11.0) yüksekokul mezunu, 46'sı (%12.4) üniversite mezunu ve 1'i (%0.3) yüksek lisans ve doktora mezunu grubunda yer almaktadır.

Babaların eğitim düzeylerinin frekans ve yüzde değerlerine bakıldığında ise; 12'si (%3.2) okur yazar değil, 18'i (%4.9) okur yazar, 145'i (%39.1) ilköğretim mezunu, 99'u (%26.7) lise mezunu, 18'i (%4.9) yüksekokul mezunu, 73'ü (%19.7) üniversite mezunu ve 6'sı (%1.6) yüksek lisans ve doktora mezunu grubunda yer almaktadır.

Katılımcıların çocuk sayısı yüzde ve frekans değerleri ise; 289'unun (%77.9) çocuğunun olmadığı, 35'inin (%9.4) bir tane çocuğu var, 34'ünün (%9.2) iki tane çocuğu var, 11'nin (%3.0) üç tane çocuğu var ve dört ve üzeri çocuğa sahip 2 (%0.5) kişi mevcuttur.

Araştırmaya katılan kişilerin en uzun süre ile yaşadıkları yerlerin frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde; 263'ü (%70.9) Büyükşehir, 73'ü (%19.7) Şehir, 24'ü (%6.5) Kasaba ve 11'i (%3.0) Köy'de yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların yaşamında kim tarafından destek aldıkları frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde; eş/sevgili yanıtını veren 68 (%18.3) kişi, aile yanıtını veren 187 (%50.4) kişi, arkadaşlar cevabını veren 50 (%13.5) kişi, kimse yanıtını veren 60 (%16.2) kişi ve diğer yanıtını veren 6 (%1.6) kişi vardır.

Katılımcıların stresli olduğu anlarda dini inançlarının stresle baş etmede yardımcı olduğunu düşünen kişilerin yüzde ve frekans değerleri incelendiğinde evet yanıtını veren 236 (%63.6) kişi var iken; hayır yanıtını veren 135 (%36.4) kişi stresle baş etmede dini inancının etkisi olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların stresli çalışma hayatına sahip olduğunu düşünen 261 (%70.4) katılımcı mevcut iken; stresli bir çalışma hayatına sahip olmadığını düşünenler 110 (%29.6) katılımcının bulunduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların günlük hayatlarında stresle karşılaşma sıklığı frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde ise 5'i (%1.3) asla, 64'ü (%17.3) ara sıra/nadiren, 140'ı (%37.7) zaman zaman, 127'si (%34.2) sık sık ve 35'i (%9.4) daima yanıtını vererek karşılaşma sıklıklarını bu yanıtlarla belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin 211'i (%56.9) yeni ortama girdiklerinde kendilerini rahat hissettiklerini belirtirken, 160'ı (%43.1) yeni ortama girdiklerinde kendilerini rahat hissetmediklerini belirtmişlerdir.

Katılımcıları strese sokan etkenlerin frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde 30'u (%8.1) aile, 31'i (%8.4) eş/sevgili, 177'si (%47.7) ekonomik ve çevresel faktörler, 131'i (%35.3) iş hayatı ve 2'si (%0.5) diğer stres faktörlerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan kişiler stresli anlarda 248'i (%66.8) düşük enerji – uykusuzluk - baş ağrısı, 44'ü (%11.9) mide rahatsızlığı - ağız kuruluğu - dış gıcırdatma, 33'ü (%8.9) titreme - terleme ya da sarsılma - soğuk ve ya terli eller/ayaklar ve 46'sı (%12.4) kas ağrısı - göğüs ağrısı - hızlı kalp atışı gibi değişiklikler hissettikleri saptanmıştır.

#### **4.2. İkinci Problemde İlişki Analizi Sonuçları**

Bu bölümde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile demografik bilgiler arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

- a) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile cinsiyet arasında bir ilişki var mıdır?



**Tablo 4.2. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

	Cinsiyet	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
	R	1	-.105*	.004	.074	-.077
Cinsiyet	P		.043	.935	.157	.141
	N	371	371	371	371	371
	R	-.105*	1	.014	.006	-.021
Sosyal Destek Baş.	P	.043		.794	.911	.691
	N	371	371	371	371	371
	R	.004	.014	1	.634**	-.332**
Kendine Güvenli Yaklaşım	P	.935	.794		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.074	.006	.634**	1	-.335**
İyimser Yaklaşım	P	.157	.911	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.077	-.021	-.332**	-.335**	1
Çaresiz Yaklaşım	P	.141	.691	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371
	R	-.098	.024	-.158**	.054	.446**
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.058	.641	.002	.298	.000
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Cinsiyetle ise Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinde Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.105, p = .043$ ) arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .004, p = .935$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .74, p = .141$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.077, p = .141$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.098, p = .058$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (*bütün p'ler < .001*).

**Tablo 4.3. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Cinsiyet Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Cinsiyet	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	-.005	-.049	-.037	.110*
Cinsiyet	P		.917	.344	.474	.034
	N	371	371	371	371	371
	R	-.005	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.917		.000	.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.049	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.344	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.037	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.474	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.110*	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.034	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Cinsiyet ile Öz - Etkililik - Yeterlik alt ölçeklerinde Engellerle Mücadele (  $r = .110$ ,  $p = .034$ ) arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama (  $r = -.005$ ,  $p = .917$ ), Davranışı Sürdürme (  $r = -.049$ ,  $p = .344$ ) ve Davranışı Tamamlama (  $r = -.037$ ,  $p = .474$ ) alt ölçeğiyle anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**b) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile yaş değişkeni arasında bir ilişki var mıdır?**

**Tablo 4.4. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Yaş Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

	Yaş	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	
Yaş	R	1	-.115*	.116*	.103*	-.001	.069
	P		.027	.025	.048	.991	.182
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.115*	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.027		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	.116	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.025	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	.103	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.048	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	-.001	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.991	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371

	R	.069	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.182	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Yaş ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.115, p = .027$ ), arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunurken Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .116, p = .025$ ) ve İyimser Yaklaşım ( $r = .103, p = .048$ ) arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.001, p = .991$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .069, p = .182$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.5. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Yaş Değişkeninin

Pearson Korelasyon Tablosu

		Yaş	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.005	.054	.135*	.152*
Yaş	P		.929	.303	.009	.003
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	.005	1	.719	.505**	.271**
	P	.929		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	.054	.719	1	.514**	.314**
	P	.303	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	.135*	.505**	.514**	1	.470**
	P	.009	.000	.000		.000

	N	371	371	371	371	371
	R	.152*	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.003	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; yaş ile Davranışı Tamamlama ( $r = .135, p = .009$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = .152, p = .003$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Davranışa Başlama ( $r = .005, p = .929$ ) ve Davranışı Sürdürme ( $r = .054, p = .303$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

c) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile eğitim seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.6. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Eğitim Seviyesinin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Eğitim Seviyesi	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
	R	1	.152**	-.017	-.012	.133*	-.100
Eğitim Seviyesi	P		.003	.748	.813	.010	.054
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.152**	1	.014	.006	-.021	.024
Sosyal Destek Baş.	P	.003		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.017	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
Kendine Güvenli Yaklaşım	P	.748	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371

	R	-.012	.006	.634**	1	-.335**	.054
İyimser Yaklaşım	P	.813	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.133*	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
Çaresiz Yaklaşım	P	.010	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.100	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.054	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinde; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .152, p = .003$ ) ve Çaresiz Yaklaşım ( $r = .133, p = .010$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.017, p = .748$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = -.012, p = .813$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.100, p = .054$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 4.7. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Eğitim Seviyesi	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.057	.049	-.051	-.032
Eğitim Seviyesi	P		.271	.350	.328	.542
	N	371	371	371	371	371
	R	.057	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.271		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371

	R	.049	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.350	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.051	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.328	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.032	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.542	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Eğitim seviyesi ile Davranışı Başlama ( $r = .057$ ,  $p = .271$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = .049$ ,  $p = .350$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.051$ ,  $p = .328$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.032$ ,  $p = .542$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

d) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile meslek arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.8. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Meslek Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

	Meslek	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
	R	1	-.053	.077	.072	.034
Meslek	P		.312	.140	.167	.511
	N	371	371	371	371	371

	R	-.053	1	.014	.006	-.021	.024
Sosyal Destek Baş.	P	.312		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	.077	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.140	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	.072	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.167	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	.034	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.511	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
Boyun Eğici Yaklaşım	R	.092	.024	-.158**	.054	.446**	1
	P	.076	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Meslek ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinde; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.053$ ,  $p = .312$ ), Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .077$ ,  $p = .140$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .072$ ,  $p = .167$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = .034$ ,  $p = .511$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .092$ ,  $p = .076$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.



**Tablo 4.9. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Meslek Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Meslek	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.065	.036	.137**	.075
Meslek	P		.208	.488	.008	.148
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	.065	1	.719	.505**	.271**
	P	.208		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	.036	.719	1	.514**	.314**
	P	.488	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	.137**	.505**	.514**	1	.470**
	P	.008	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
Engellerle Mücadele	R	.075	.271**	.314**	.470**	1
	P	.148	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Meslek ile Davranışı Tamamlama ( $r = .137$ ,  $p = .008$ ) alt ölçeğiyle anlamlı bir pozitif ilişki bulunurken, Davranışı Başlama ( $r = .065$ ,  $p = .208$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = .036$ ,  $p = .488$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = .075$ ,  $p = .148$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

e) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile gelir seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.10. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Gelir Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Gelir Seviyesi	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Gelir Seviyesi	R	1	-.001	.050	.075	-.071	.049
	P		.987	.338	.150	.172	.350
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.001	1	.014	.006	-.021	.024
	P		.987	.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	.050	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.338	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	.075	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.150	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	-.071	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.172	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
Boyun Eğici Yaklaşım	R	.049	.024	-.158**	.054	.446**	1
	P	.350	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Gelir seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.001, p = .987$ ), Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .050, p = .338$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .075, p = .150$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.071, p = .172$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .049, p = .350$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 4.11. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Gelir Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Gelir Seviyesi	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.116*	.102*	.144**	.097
Gelir Seviyesi	P		.026	.049	.006	.063
	N	371	371	371	371	371
	R	.116*	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.026		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	.102*	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.049	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.144**	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.006	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.097	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.063	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Gelir seviyesi ile öz – etkililik – yeterlik ölçeğinin Davranışa Başlama ( $r = .116, p = .026$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = .102, p = .049$ ) ve Davranışı Tamamlama ( $r = .144, p = .006$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

$r = .144$ ,  $p = .006$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Ancak Engellerle Mücadele ( $r = .097$ ,  $p = .063$ ) alt ölçeğiyle gelir seviyesi arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir.

f) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile medeni durum arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.12. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Medeni Durum Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Medeni Durum	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Medeni Durum	R	1	-.074	.111*	.063	-.024	.053
	P		.156	.033	.223	.646	.309
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.074	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.156		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	.111*	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.033	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	.063	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.223	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	-.024	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.646	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371

	R	.053	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.309	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Medeni durum ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .111$ ,  $p = .033$ ) alt ölçeği arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.074$ ,  $p = .156$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .063$ ,  $p = .223$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.024$ ,  $p = .646$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .053$ ,  $p = .309$ ) alt ölçekleriyle anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 4.13. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Medeni Durum Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Medeni Durum	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.009	.059	.117*	.074
Medeni Durum	P		.863	.261	.025	.153
	N	371	371	371	371	371
	R	.009	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.863		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	.059	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.261	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.117*	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.025	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371

	R	.074	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.153	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; medeni durum ile Davranışı Tamamlama ( $r = .117, p = .025$ ) alt ölçeği arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunurken, Davranışı Başlama ( $r = .009, p = .863$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = .059, p = .262$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = .074, p = .153$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

g) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile kardeş sayısı arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.14. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Kardeş Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

	Kardeş Sayısı	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
R	1	-.191**	.153**	.119*	-.125*	.087
Kardeş Sayısı	P	.000	.003	.021	.016	.095
	N	371	371	371	371	371
R	-.191**	1	.014	.006	-.021	.024
Sosyal Destek Baş.	P	.000	.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371
R	.153**	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
Kendine Güvenli Yaklaşım	P	.003	.794	.000	.000	.002

	N	371	371	371	371	371	371
	R	.119*	.006	.634**	1	-.335**	.054
İyimser Yaklaşım	P	.021	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.125*	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
Çaresiz Yaklaşım	P	.016	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.087	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.095	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Kardeş sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .153$ ,  $p = .003$ ) ve İyimser Yaklaşım ( $r = .119$ ,  $p = .021$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.191$ ,  $p < .001$ ) ve Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.125$ ,  $p = .016$ ) alt ölçekleri ile kardeş sayısı arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ancak kardeş sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .087$ ,  $p = .095$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.15. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Kardeş Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu

	Kardeş Sayısı	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.094	.078	.156**
Kardeş Sayısı	P		.071	.134	.003

	N	371	371	371	371	371
	R	.094	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.071		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	.078	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.134	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.156**	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.003	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.137**	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.008	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371
* p<.05 ** p<.01 *** p<.001						

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; kardeş sayısı ile Davranışı Tamamlama ( $r = .156, p = .003$ ), Engellerle Mücadele ( $r = .137, p = .008$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Davranışı Başlama ( $r = .094, p = .071$ ) ve Davranışı Sürdürme ( $r = .078, p = .134$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**h) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile anne babanın hayatta olup olmaması arasında bir ilişki var mıdır?**

**Tablo 4.16. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Anne Babanın Hayatta Olup Olmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

Sağ Ebeveyn	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
----------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------	---------------------	-------------------------



	R	1	-.116*	.081	.066	-.011	.129*
Sağ Ebeveyn	P		.026	.117	.206	.840	.013
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.116*	1	.014	.006	-.021	.024
Sosyal Destek Baş.	P		.026	.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.081	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
Kendine Güvenli Yaklaşım	P		.117	.794	.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.066	.006	.634**	1	-.335**	.054
İyimser Yaklaşım	P		.206	.911	.000	.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.011	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
Çaresiz Yaklaşım	P		.840	.691	.000	.000	.000
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.129*	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P		.013	.641	.002	.298	.000
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Anne babanın hayatta olup olmaması ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.116$ ,  $p = .026$ ) arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .129$ ,  $p = .013$ ) arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ancak anne babanın hayatta olup olmaması ile stres ile başa çıkma alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .081$ ,  $p = .117$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .066$ ,  $p = .206$ ) ve Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.011$ ,  $p = .840$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 4.17. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Anne Babanın Hayatta Olup Olmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Sağ Ebeveyn	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	-.027	-.063	.083	.064
Sağ Ebeveyn	P		.607	.223	.109	.216
	N	371	371	371	371	371
	R	-.027	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.607		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	-.063	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.223	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.083	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.109	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.064	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.216	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; anne babanın hayatta olup olmaması ile Davranışı Başlama ( $r = -.027$ ,  $p = .607$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.063$ ,  $p = .223$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = .083$ ,  $p = .109$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = .064$ ,  $p = .216$ ) alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

1) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile annenin eğitim seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.18. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Annenin Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Annenin Eğitim Seviyesi	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Annenin Eğitim Seviyesi	R	1	.141**	-.162**	-.162**	-.117*	.012
	P		.006	.002	.002	.024	.821
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	.141**	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.006		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	-.162**	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.002	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	-.162**	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.002	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	-.117*	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.024	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
Boyun Eğici Yaklaşım	R	.012	.024	-.158**	.054	.446**	1
	P	.821	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Annenin eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .141, p = .006$ ) arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.162, p = .002$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = -.162, p = .002$ ) ve Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.117, p = .024$ ) arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca annenin eğitim seviyesi ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinden Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .012, p = .821$ ) arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

**Tablo 4.19. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Annenin Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Annenin Eğitim Seviyesi	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
Annenin Eğitim Seviyesi	R	1	-.048	-.056	-.068	.078
	P		.358	.280	.194	.133
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	-.048	1	.719	.505**	.271**
	P	.358		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	-.056	.719	1	.514**	.314**
	P	.280	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	-.068	.505**	.514**	1	.470**
	P	.194	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
Engellerle Mücadele	R	.078	.271**	.314**	.470**	1
	P	.133	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; annenin eğitim seviyesi ile Davranışı Başlama ( $r = -.048, p = .358$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.056, p = .280$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.068, p = .194$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = .078, p = .133$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

i) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile babanın eğitim seviyesi arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.20. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Babanın Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Babanın Eğitim Seviyesi	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Babanın Eğitim Seviyesi	R	1	.126*	-.084	-.075	.051	-.048
	P		.015	.108	.148	.330	.354
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	.126*	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.015		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	-.084	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.108	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	-.075	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.148	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371

	R	.051	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
Çaresiz Yaklaşım	P	.330	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.048	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.354	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Babanın eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .126, p = .015$ ) arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.084, p = .108$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = -.075, p = .148$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = .051, p = .330$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.048, p = .354$ ) arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

**Tablo 4.21. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Babanın Eğitim Seviyesi Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Babanın Eğitim Seviyesi	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.023	.032	-.103*	-.101
Babanın Eğitim Seviyesi	P		.656	.544	.048	.051
	N	371	371	371	371	371
	R	.023	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.656		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	.032	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.544	.000		.000	.000

	N	371	371	371	371	371
	R	-.103*	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.048	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.101	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.051	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; babanın eğitim seviyesi ile Davranışı Tamamlama ( $r = -.103$ ,  $p = .048$ ) arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Başlama ( $r = .023$ ,  $p = .656$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = .032$ ,  $p = .544$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.101$ ,  $p = .051$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

j) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile çocuk sayısı arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.22. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Çocuk Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

	Çocuk Sayısı	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
R	1	-.140**	.087	.055	.004	.024
Çocuk Sayısı	P	.007	.094	.295	.944	.641
	N	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.140**	1	.014	.006	-.021
	P	.007	.794	.911	.691	.641

	N	371	371	371	371	371	371
	R	.087	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
Kendine	P	.094	.794		.000	.000	.002
Güvenli							
Yaklaşım							
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.055	.006	.634**	1	-.335**	.054
İyimser	P	.295	.911	.000		.000	.298
Yaklaşım							
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.004	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
Çaresiz	P	.944	.691	.000	.000		.000
Yaklaşım							
	N	371	371	371	371	371	371
	R	.024	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici	P	.641	.641	.002	.298	.000	
Yaklaşım							
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Çocuk sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.140, p = .007$ ) arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .087, p = .094$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .055, p = .295$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = .004, p = .944$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .024, p = .641$ ) arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

**Tablo 4.23. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Çocuk Sayısı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Çocuk Sayısı	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	-.002	-.029	.081	.115*
Çocuk Sayısı	P		.971	.579	.118	.027



	N	371	371	371	371	371
	R	-.002	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.971		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	-.029	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.579	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.081	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.118	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.115*	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.027	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; çocuk sayısı ile Engellerle Mücadele ( $r = .115$ ,  $p = .027$ ) arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Başlama ( $r = -.002$ ,  $p = .971$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.029$ ,  $p = .579$ ) ve Davranışı Tamamlama ( $r = .081$ ,  $p = .118$ ) arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

k) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile en uzun süre yaşanan yer arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.24. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle En Uzun Süre Yaşanılan Yer Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		En Uzun Yaşanılan Yer	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
En Uzun Yaşanılan Yer	R	1	.002	-.083	-.053	.096	.068
	P		.971	.111	.309	.066	.191
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	.002	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.971		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	-.083	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.111	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	-.053	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.309	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	.096	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.066	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
Boyun Eğici Yaklaşım	R	.068	.024	-.158**	.054	.446**	1
	P	.191	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

En uzun süreyle yaşanan yer ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .002, p = .971$ ), Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.083, p = .111$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = -.053, p = .309$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = .096, p = .066$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .068, p = .191$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

**Tablo 4.25. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle En Uzun Süre Yaşanılan Yer Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		En Uzun Yaşanılan Yer	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
En Uzun Yaşanılan Yer	R	1	-.136**	-.140**	-.059	-.021
	P		.009	.007	.258	.692
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	-.136**	1	.719	.505**	.271**
	P	.009		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	-.140**	.719	1	.514**	.314**
	P	.007	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	-.059	.505**	.514**	1	.470**
	P	.258	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
Engellerle Mücadele	R	-.021	.271**	.314**	.470**	1
	P	.692	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; en uzun süreyle yaşanan yer ile Davranışı Başlama ( $r = -.136, p = .009$ ) ve Davranışı Sürdürme ( $r = -.140, p = .007$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Tamamlama ( $r = -.059, p = .258$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.021, p = .692$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

D) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile sosyal destek alınıp alınmaması arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.26. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Sosyal Destek Alınıp Alınmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Sosyal Destek Alma Durumu	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Sosyal Destek Alma Durumu	R	1	-.112*	-.066	-.023	-.059	-.035
	P		.031	.207	.656	.258	.497
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.112*	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.031		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	-.066	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.207	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	-.023	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.656	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371

	R	-.059	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
Çaresiz Yaklaşım	P	.258	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.035	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.497	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Sosyal desteğin kimden alındığı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.112$ ,  $p = .031$ ) arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.066$ ,  $p = .207$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = -.023$ ,  $p = .656$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.059$ ,  $p = .258$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.035$ ,  $p = .497$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Tablo 4.27. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Sosyal Destek Alınıp Alınmaması Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Sosyal Destek Alma Durumu	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.089	.034	-.034	.038
Sosyal Destek Alma Durumu	P		.088	.517	.514	.469
	N	371	371	371	371	371
	R	.089	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.088		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	.034	.719	1	.514**	.314**

	P	.517	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.034	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı	P	.514	.000	.000		.000
Tamamlama	N	371	371	371	371	371
	R	.038	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle	P	.469	.000	.000	.000	
Mücadele	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; sosyal destek alma durumu ile Davranışı Başlama ( $r = .089, p = .088$ ) ve Davranışı Sürdürme ( $r = .034, p = .517$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.034, p = .514$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = .038, p = .469$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

m) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile dini inanç arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.28. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Dini İnanç Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

	Dini İnanç	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
R	1	-.002	-.088	-.171**	.001	-.209**
Dini İnanç	P	.970	.092	.001	.985	.000
	N	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.002	1	.014	.006	-.021
						.024

	P	.970		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
<b>Kendine</b>	R	-.088	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
<b>Güvenli</b>	P	.092	.794		.000	.000	.002
<b>Yaklaşım</b>	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.171**	.006	.634**	1	-.335**	.054
<b>İyimser</b>	P	.001	.911	.000		.000	.298
<b>Yaklaşım</b>	N	371	371	371	371	371	371
	R	.001	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
<b>Çaresiz</b>	P	.985	.691	.000	.000		.000
<b>Yaklaşım</b>	N	371	371	371	371	371	371
	R	-.209**	.024	-.158**	.054	.446**	1
<b>Boyun Eğici</b>	P	.000	.641	.002	.298	.000	
<b>Yaklaşım</b>	N	371	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Dini inanç ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; İyimser Yaklaşım ( $r = -.171, p = .001$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.209, p < .001$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.002, p = .970$ ) ve Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.088, p = .092$ ) ve Çaresiz Yaklaşım ( $r = .001, p = .985$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.29. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Dini İnanç Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu

		Dini İnanç	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	-.069	-.027	.137**	-.034
Dini İnanç	P		.183	.607	.008	.510
	N	371	371	371	371	371
	R	-.069	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.183		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	-.027	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.607	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
	R	.137**	.505**	.514**	1	.470**
Davranışı Tamamlama	P	.008	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.034	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.510	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; dini inanç ile Davranışı Tamamlama ( $r = .137, p = .008$ ) alt ölçeği arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Başlama ( $r = -.069, p = .183$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.027, p = .607$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.034, p = .510$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.



n) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile stresli bir çalışma hayatı arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.30. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Stresli Çalışma Hayatı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Stresli Çalışma Hayatı	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Stresli Çalışma Hayatı	R	1	-.036	.074	.059	-.126*	-.061
	P		.495	.153	.255	.015	.239
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.036	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.495		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	.074	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.153	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	.059	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.255	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	-.126*	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.015	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
Boyun Eğici Yaklaşım	R	-.061	.024	-.158**	.054	.446**	1
	P	.239	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Stresli bir çalışma hayatı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.126$ ,  $p = .015$ ) alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.036$ ,  $p = .495$ ), Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .074$ ,  $p = .153$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .059$ ,  $p = .255$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.061$ ,  $p = .239$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 4.31. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Stresli Çalışma Hayatı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Stresli Çalışma Hayatı	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
Stresli Çalışma Hayatı	R	1	.022	-.081	-.066	-.051
	P		.671	.119	.207	.327
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	.022	1	.719	.505**	.271**
	P	.671		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	-.081	.719	1	.514**	.314**
	P	.119	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	-.066	.505**	.514**	1	.470**
	P	.207	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
Engellerle Mücadele	R	-.051	.271**	.314**	.470**	1
	P	.327	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; stresli bir çalışma hayatı ile Davranışı Başlama ( $r = .022, p = .671$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.081, p = .119$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.066, p = .207$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.051, p = .327$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

o) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.32. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma Sıklığı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma	R	1	.104*	-.142**	-.199**	.289**	.060
	P		.046	.006	.000	.000	.246
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	.104*	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.046		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	-.142**	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.006	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	-.199**	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.000	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	.289**	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.000	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371

	R	.060	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.246	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.142, p = .006$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = -.199, p < .001$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .104, p = .046$ ) ve Çaresiz Yaklaşım ( $r = .289, p < .001$ ) alt ölçeklerinde anlamlı pozitif korelasyon görülmüştür. Ayrıca günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı ile Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .060, p = .246$ ) alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 4.33. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma Sıklığı Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
Günlük Hayatta Stresle Karşılaşma	R	1	-.112*	-.068	-.025	-.078
	P		.031	.194	.629	.132
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	-.112*	1	.719	.505**	.271**
	P	.031		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	-.068	.719	1	.514**	.314**
	P	.194	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	-.025	.505**	.514**	1	.470**

	P	.629	.000	.000	.000
	N	371	371	371	371
	R	-.078	.271**	.314**	.470**
Engellerle Mücadele	P	.132	.000	.000	.000
	N	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı ile Davranışı Başlama ( $r = -.112, p = .031$ ) alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Sürdürme ( $r = -.068, p = .194$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.025, p = .629$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.078, p = .132$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

ö) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.34. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Yeni Bir Ortamda Kendini Rahat Hissedip Hissetmeme Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Yeni Ortamda Rahat Hissetme	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Yeni Ortamda Rahat Hissetme	R	1	.011	-.270**	-.199**	.215**	.109*
	P		.827	.025	.000	.000	.035
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	.011	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.827		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371

<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	R	-.270**	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.025	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
<b>İyimser Yaklaşım</b>	R	-.199**	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.000	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	R	.215**	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.000	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	R	.109*	.024	-.158**	.054	.446**	1
	P	.035	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.270$ ,  $p = .025$ ) ve İyimser Yaklaşım ( $r = -.199$ ,  $p < .001$ ) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ( $r = .215$ ,  $p < .001$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = .109$ ,  $p = .035$ ) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinden Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .011$ ,  $p = .827$ ) arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Tablo 4.35. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Yeni Bir Ortamda Kendini Rahat Hissedip Hissetmeme Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu

		Yeni Ortamda Rahat Hissetme	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
Yeni Ortamda Rahat Hissetme	R	1	-.396**	-.237**	-.309**	-.274**
	P		.000	.000	.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	-.396**	1	.719	.505**	.271**
	P	.000		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	-.237**	.719	1	.514**	.314**
	P	.000	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	-.309**	.505**	.514**	1	.470**
	P	.000	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
Engellerle Mücadele	R	-.274**	.271**	.314**	.470**	1
	P	.000	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme ile Davranışa Başlama ( $r = -.396, p<.001$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = -.237, p<.001$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = -.309, p<.001$ ) ve

Engellerle Mücadele ( $r = -.274, p = p < .001$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur.

p) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile bireyi en çok strese sokan etkenler arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.36. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Bireyi En Çok Strese Sokan Etkenler Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		En Çok Strese Sokan Etken	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
En Çok Strese Sokan Etken	R	1	.063	.095	.076	-.141**	-.028
	P		.227	.067	.144	.007	.591
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	.063	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.227		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	.095	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.067	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
İyimser Yaklaşım	R	.076	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.144	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
Çaresiz Yaklaşım	R	-.141**	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.007	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371



	R	-.028	.024	-.158**	.054	.446**	1
Boyun Eğici Yaklaşım	P	.591	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

En çok strese sokan etkenler ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.141$ ,  $p = .007$ ) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .063$ ,  $p = .227$ ), Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .095$ ,  $p = .067$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .076$ ,  $p = .144$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.028$ ,  $p = .591$ ) arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

**Tablo 4.37. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Bireyi En Çok Strese Sokan Etkenler Değişkeninin Pearson Korelasyon Tablosu**

		En Çok Strese Sokan Etken	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
	R	1	.175**	.126*	.104*	-.026
En Çok Strese Sokan Etken	P		.001	.016	.046	.623
	N	371	371	371	371	371
	R	.175**	1	.719	.505**	.271**
Davranışa Başlama	P	.001		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
	R	.126*	.719	1	.514**	.314**
Davranışı Sürdürme	P	.016	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	.104*	.505**	.514**	1	.470**

	P	.046	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
	R	-.026	.271**	.314**	.470**	1
Engellerle Mücadele	P	.623	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; en çok strese sokan etkenler ile Davranışa Başlama ( $r = .175, p = .001$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = .126, p = .016$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = .104, p = .046$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Engellerle Mücadele ( $r = -.026, p = .623$ ) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

r) Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile stres yaşanan anlarda bireyde oluşan değişiklikler arasında bir ilişki var mıdır?

**Tablo 4.38. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Stres Yaşanan Anlarda Bireyde Oluşan Değişikliklerin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Stres Yaşanılan An	Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
Stres Yaşanılan An	R	1	-.008	-.032	-.026	.006	-.006
	P		.871	.542	.622	.907	.905
	N	371	371	371	371	371	371
Sosyal Destek Baş.	R	-.008	1	.014	.006	-.021	.024
	P	.871		.794	.911	.691	.641
	N	371	371	371	371	371	371

<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	R	-.032	.014	1	.634**	-.332**	-.158**
	P	.542	.794		.000	.000	.002
	N	371	371	371	371	371	371
<b>İyimser Yaklaşım</b>	R	-.026	.006	.634**	1	-.335**	.054
	P	.622	.911	.000		.000	.298
	N	371	371	371	371	371	371
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	R	.006	-.021	-.332**	-.335**	1	.446**
	P	.907	.691	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371	371
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	R	-.006	.024	-.158**	.054	.446**	1
	P	.905	.641	.002	.298	.000	
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Araştırma sonuçlarının daha iyi yorumlanabilmesi için stres belirtileri benzer özelliklerine göre dört grupta kategorize edilmiştir. Birinci grup; uykusuzluk, düşük enerji ve baş ağrısı, ikinci grup; mide rahatsızlıkları, ağız kuruluğu ve diş gıcırdatma, üçüncü grup; titreme, terleme ya da sarsılma, soğuk terli eller veya ayaklar, dördüncü grup; kas ağrısı, göğüs ağrıları ve hızlı kalp atışı belirtilerini içermektedir.

Stres yaşanan anlarda kişide oluşan değişiklikler ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = -.008$ ,  $p = .871$ ), Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = -.032$ ,  $p = .542$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = -.026$ ,  $p = .622$ ), Çaresiz Yaklaşım ( $r = .006$ ,  $p = .907$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.006$ ,  $p = .905$ ) arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

**Tablo 4.39. Yetişkin Bireylerde Öz - Yeterlik İle Stres Yaşanan Anlarda Bireyde Oluşan Değişikliklerin Pearson Korelasyon Tablosu**

		Stres Yaşanılan An	Davranışa Başlama	Davranışı Sürdürme	Davranışı Tamamlama	Engellerle Mücadele
Stres Yaşanılan An	R	1	.059	.066	.030	-.025
	P		.258	.202	.567	.629
	N	371	371	371	371	371
Davranışa Başlama	R	.059	1	.719	.505**	.271**
	P	.258		.000	.000	.000
	N	371	372	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	.066	.719	1	.514**	.314**
	P	.202	.000		.000	.000
	N	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	.030	.505**	.514**	1	.470**
	P	.567	.000	.000		.000
	N	371	371	371	371	371
Engellerle Mücadele	R	-.025	.271**	.314**	.470**	1
	P	.629	.000	.000	.000	
	N	371	371	371	371	371

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Stres yaşanan anlarda kişide oluşan değişiklikler ile Davranışa Başlama ( $r = .059$ ,  $p = .258$ ), Davranışı Sürdürme ( $r = .066$ ,  $p = .202$ ), Davranışı Tamamlama ( $r = .030$ ,  $p = .567$ ) ve Engellerle Mücadele ( $r = -.025$ ,  $p = .629$ ) alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

### 4.3. Üçüncü Problem Analiz Sonuçları

Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasında bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.40. Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Öz - Yeterliğin Pearson Korelasyon Tablosu

		Sosyal Desteğe Başvurma	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Stresle Başa Çıkma Toplam Puan
Davranışa Başlama	R	.053	.420**	.231**	-.466**	-.393**	-.044
	P	.307	.000	.000	.000	.000	.401
	N	371	371	371	371	371	371
Davranışı Sürdürme	R	.065	.366**	.237**	-.419**	-.386**	-.035
	P	.212	.000	.000	.000	.000	.498
	N	371	371	371	371	371	371
Davranışı Tamamlama	R	.124*	.535**	.304**	-.195**	-.132*	.282**
	P	.017	.000	.000	.000	.011	.000
	N	371	371	371	371	371	371
Engellerle Mücadele	R	.027	.389**	.262**	-.144**	-.024	.221**
	P	.606	.000	.000	.005	.640	.000
	N	371	371	371	371	371	371
Öz - Yeterlik Toplam Puanı	R	.085	.526**	.313**	-.435**	-.354**	.080
	P	.102	.000	.000	.000	.000	.125
	N	371	371	371	371	371	371

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Davranışa Başlama alt ölçeği ile; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .420, p < .001$ ) ve İyimser Yaklaşım ( $r = .231, p < .001$ ) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.466, p < .001$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.393, p < .001$ ) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .053, p = .307$ ) ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Davranışı Sürdürme alt ölçeği ile; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .366, p < .001$ ) ve İyimser Yaklaşım ( $r = .237, p < .001$ ) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.419, p < .001$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.386, p < .001$ ) arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .065, p = .212$ ) ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Davranışı Tamamlama alt ölçeği ile; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .124, p = .017$ ), Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .535, p < .001$ ), İyimser Yaklaşım ( $r = .304, p < .001$ ) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.195, p < .001$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.132, p < .001$ ) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur.

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Engellerle Mücadele alt ölçeği ile; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım ( $r = .389, p < .001$ ) ve İyimser Yaklaşım ( $r = .262, p < .001$ ) arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ( $r = -.144, p = .005$ ) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ( $r = .027, p = .606$ ) ve Boyun Eğici Yaklaşım ( $r = -.024, p = .640$ ) ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r = .080, p = .125$ ). Ancak alt ölçeklere baktığımızda stresle başa çıkma düzeyleri öz yeterlik ölçeğinin davranış tamamlama ( $r = .282, p < .001$ ) ve engellerle mücadele ile ( $r = .221, p < .001$ ) anlamlı

bir pozitif ilişki gösterirken, Davranışa Başlama (  $r = -.044$ ,  $p = .401$ ) ve Davranışı Sürdürme (  $r = -.035$ ,  $p = .498$ ) ile anlamlı ilişki göstermemiştir.

z – Etkililik - Yeterlilik leği ise stresle başa çıkma leğinin toplam puanıyla anlamlı ilişki göstermemesine rağmen, kendine güvenli yaklaşım (  $r = .526$ ,  $p = .000$ ) ve iyimser yaklaşım (  $r = .313$ ,  $p = .000$ ) ile anlamlı pozitif ilişki gösterirken, çaresiz yaklaşım (  $r = -.435$ ,  $p = .000$ ) ve boyun eğici yaklaşım (  $r = -.354$ ,  $p = .000$ ) ile anlamlı negatif ilişki göstermektedir. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma (  $r = .085$ ,  $p = .102$ ) ile öz – etkililik - yeterlik leğinin toplam puanı arasında anlamlı ilişki görülmemiştir.



## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden, Öz - Etkililik – Yeterlik Ölçeğinden, Demografik Bilgi Formundan sağlanan bilgiler ve araştırmanın amacında belirtilen sorular bu konuyla ilgili literatür ve kuramsal bulgular çerçevesinde tartışılarak incelenmiştir.

Araştırmanın ikinci alt probleminin a maddesinde Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile cinsiyet arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Bu alt probleme göre; Cinsiyetin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile ilişkisine bakıldığında; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur. İlgili literatüre bakıldığında stresle başa çıkma tarzları alt ölçeğinden iyimser yaklaşım dışındaki alt boyutların anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir (Fırat ve Kaya, 2015). Bir başka araştırmada cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden hiçbirisiyle anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (Yamaç, 2009). Araştırma sonuçlarındaki farklılaşmanın örneklemin seçildiği evren ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada cinsiyet ile Öz - Etkililik - Yeterlik alt ölçeklerinde Engellerle Mücadele arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. İlgili alanyazına bakıldığında birçok farklı sonuçla karşılaşılmaktadır. Örneğin, cinsiyetle ilgili öz – yeterliği inceleyen bazı araştırmalarda kadınların (Çapri ve Çelikkaleli, 2008; Ekici, 2006) bazı araştırmalarda ise erkeklerin daha yüksek öz – yeterliğe sahip olduğu (Akbulut, 2006; Savran ve Çakıroğlu, 2003) gözlenmiştir. Bu durum yapılan araştırmaların farklı bölge örneklemelerinden seçilmiş olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırmanın ikinci alt probleminin b maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile yaş değişkeni arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Araştırmada yaş ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden sadece Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin stresle baş etme yöntemlerinin yaş ile ilişkisinin anlamlı olmadığı gözlenmiştir (Aşçı ve ark., 2015). Araştırmanın bulgularını destekleyecek şekilde literatürde yapılan birçok araştırmada stresle başa çıkma tarzları ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir (Çağlayan ve ark., 2010; Yurtsever, 2009).



Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; yaş ile Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada ergenlerin öz – yeterliklerinde cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar görülmüştür (Telef ve Karaca, 2011). Literatürdeki bu bulgunun öz – etkililik – yeterlik ölçeğinin bazı alt ölçekleriyle de tutarlı olduğu görülmektedir. Ancak, kadın yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; öz – etkililik – yeterlik ölçeğinin alt ölçeklerinden davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadelenin yaş değişkeni ile anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Karakaş, 2015). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise, bilgisayar kullanma öz – yeterlik inancı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akkoyunlu ve Orhan, 2003). Bu çalışmadaki bulgular literatürdeki diğer araştırmaların sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde engellerle mücadele ve davranışı tamamlama alt ölçeklerinin yaş üzerinde anlamlı pozitif ilişki göstermiş olmasının araştırmaya erkek katılımcılarında dâhil olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminin c maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile eğitim seviyesi arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinde; Sosyal Desteğe Başvurma ve Çaresiz Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Literatürde işçiler üzerinde yapılan bir araştırmada eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt ölçekleri arasında anlamlı fark saptanmamıştır (Kaya ve diğ., 2007). Sonuçlardaki bu farklılığın sebebinin işçiler arasında yoğun bir eğitim seviyesi farklılığı olmamasına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; eğitim seviyesi ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu araştırmanın aksine literatür incelendiğinde öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada öğretmen liseleri ve süper lise öğrencilerinin diğer lise öğrencilerine göre öz – yeterlik puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yani eğitim seviyesinin yükselmesinin ve eğitim kalitesinin artmasının öz – yeterlik üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Kiremit, 2006).

Araştırmanın ikinci alt probleminin d maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile meslek arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Araştırmada meslek ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak literatürdeki araştırmalarda farklı sonuçlarda elde edilmiştir. Örneğin; işin yapısından kaynaklanan stres faktörlerinin işçi ve memurlar arasında farklılaştığı görülmüştür (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Meslek ile sadece Davranış Tamamlama alt ölçeğiyle anlamlı bir pozitif ilişki bulunurken, Davranışa Başlama, Davranış Sürdürme ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan başka bir araştırmada yönetici adayları erkek öğretmenlerin öz - yeterlik algılarının kadın öğretmenlere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir (Izgar ve Dilmaç, 2008). Bu durum geleneksel anlamda kadınların erkeklere oranla daha sosyal baskı altında yetiştirmeleriyle ilişkilendirilebilir. Ayrıca genel öz – yeterlik puanlarına ilişkin yapılan akademisyenlere yönelik (Uysal, 2013) ve ilköğretim okul müdürlerine yönelik (Okutan ve Kahveci, 2012) araştırmalarda genel öz – yeterlik inançları yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci alt probleminin e maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile gelir seviyesi arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Gelir seviyesi ile Stresle Başa Çıkma ölçeğinin alt ölçekleri arasında hiçbir anlamlı ilişki bulunmamasına karşın ilgili literatür incelendiğinde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada gelir düşüklüğü ve maddi sıkıntılar önemli bir stres kaynağı olarak görülmektedir (Brown, Ralph, 1999).

Gelir seviyesi ile öz – etkililik – yeterlik ölçeğinin Davranışa Başlama, Davranış Sürdürme ve Davranış Tamamlama alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Ancak Engellerle Mücadele alt ölçeğiyle gelir seviyesi arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerine uygulanan çalışma sonucunda gelir düzeyi ve öz – yeterlik inancı arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (İkiz ve Yörük, 2013). Ayrıca Türkçe öğretmeni adayları üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise yine gelir durumu öz – yeterlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Şen,

2009). Literatürdeki çalışmaların genellikle öğrenciler üzerinde yapılmış olmasının benzer sonuçları ortaya çıkarmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmada örneklem genel popülasyondan seçildiği için literatürdeki diğer araştırmalardan farklılaşmış ve öz – yeterliğin; Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Davranışı Tamamlama alt ölçeklerinin gelir seviyesi ile anlamlı pozitif ilişki göstermiş olmasına bu örneklem farklılığının sebep olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın ikinci alt probleminin f maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile medeni durum arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Medeni durum ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuş ve diğer alt ölçekler ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde örneklemin okul müdürlerinden seçildiği bir araştırmada stresle başa çıkma stratejisi medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir (Tekin, 2009). Alemdar (2002) 'ın çalışmasında bekar bireylerin evlilere göre daha fazla sosyal desteğe başvurdukları ortaya koyulmuştur.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; medeni durum ile Davranışı Tamamlama alt ölçeği arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunurken, Davranışı Başlama, Davranışı Sürdürme ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Beden öğretmenleri üzerinde uygulanan çalışmada medeni durum değişkeni ile öz – yeterlik düzeyinin anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur (Yılmaz ve diğ., 2010). Bu araştırmada genel popülasyondan bir örneklem seçilmiş ve davranışı tamamlama alt ölçeği dışında medeni durumla anlamlı ilişki gösteren bir alt ölçek bulunamamıştır. Öğretmenler üzerinde yapılan araştırmaya bakıldığında öğretmenlerin öz – yeterliği üzerinde medeni durumun önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminin g maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile kardeş sayısı arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Kardeş sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken; Sosyal Desteğe Başvurma ve Çaresiz Yaklaşım alt ölçekleri ile kardeş sayısı arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Egzersiz yapma alışkanlığı kazanmış bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada kardeş

sayısının kadınlarda stresle başa çıkma özelliklerinden hiçbirini etkilemediği belirtilmiştir (Çetinkaya, 2010). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise, kardeş sayısının stresle başa çıkma yolları üzerinde anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur (Aydın, 2003). Bu problemle ilgili yapılan araştırmaların çeşitlilik göstermesi cinsiyet ve yaş etkenlerinin önemli belirleyiciler olduğunu düşündürmektedir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; kardeş sayısı ile Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada kardeş sayısı ile öz – yeterlik arasında bir ilişki saptanamamıştır (Gültekin, 2008).

Araştırmanın ikinci alt probleminin h maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile anne babanın hayatta olup olmaması arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Anne babanın hayatta olup olmaması ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ergenler üzerinde yapılan farklı bir araştırmada ise stresle başa çıkmaya yönelik tutumların anne ve babanın hayatta olup olmaması arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Sara, 2013).

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; anne babanın hayatta olup olmaması ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bu konuya ilişkin literatürde bulguya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın verilerine de dayanarak anne babanın hayatta olup olmaması öz – etkililik – yeterlik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı öngörülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemin 1 ve i maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile annenin ve babanın eğitim seviyesi arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Analiz yapılırken anne ve babanın eğitim seviyesi tüm alt ölçeklerle ayrı ayrı karşılaştırılmıştır. Annenin eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve

Çaresiz Yaklaşım arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Babanın eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ancak literatürdeki başka bir araştırmada anne ve babanın eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından hiçbiriyle anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmemiştir (Yamaç, 2009).

Araştırmanın ikinci alt probleminin j maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile çocuk sayısı arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Çocuk sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Konuyla ilgili alanyazında herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak çocuk sayısının sosyal desteğe başvurmayla negatif bir korelasyon göstermesinin sebebi olarak fazla çocuğa sahip bireylerin çevreden gelen sosyal desteği genellikle yeterli görmekte zorlandıkları için sosyal desteğe de daha az başvurdukları düşünülmektedir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; çocuk sayısı ile Engellerle Mücadele arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Davranışı Tamamlama arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Yetişkin kadınlar üzerinde yapılan araştırmada çocuk sayısı değişkeni öz – etkililik – yeterlik ölçeğinin alt ölçekleriyle anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir (Karakaş, 2015). Ayrıca sahip olunan çocuk sayısının babaların ebeveyn öz – yeterlik algıları üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir araştırmada anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Özkuş, 2015). Kısacası çocuk sayısının öz – yeterlik üzerinde güçlü derecede belirleyici olmadığı literatürdeki birçok araştırma ile de desteklenmektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminin k maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile en uzun süreyle yaşanan yer arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. En uzun süreyle yaşanan yer ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Bu problemle ilgili literatüre baktığımızda çok az çalışma yapıldığı görülmüştür. Ailesinden ayrı yaşayan ve ailesiyle birlikte yaşayan

üniversite öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (Özdemir, 2013). Başka araştırmada yine yurt ve evde kalma değişkeni stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki göstermemiştir (Fırat ve Kaya, 2015). Yapılan araştırma sonuçlarına bakılarak yaşanan yer değişkeninin stresle başa çıkma tarzları belirlenmesinde anlamlı derecede etkili olmadığı düşünülmektedir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; en uzun süreyle yaşanan yer ile Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme alt ölçekleri arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Alanyazında bu konuya ilişkin bulgulara rastlanmamıştır.

Araştırmanın ikinci alt probleminin 1 maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile sosyal desteğin kimden alındığı arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Sosyal desteğin kimden alındığı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde bireylerin sosyal destekten mahrum kalmasının bireylerde stresin oluşmasına neden olduğu görülmüştür (Moulds, 2003). Literatürdeki bu sonucun araştırmayla örtüştüğü görülmektedir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; sosyal destek alma durumu ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, öğretmen adaylarının mesleğe hazırlanmaları ile ilgili yapılan bir çalışmada aldıkları eğitim sürecinde öz – yeterlik algılarının yükseldiğini, mesleğe başladıklarında bu öz – yeterlik algısının düştüğü görülmüştür. Bu durum bireylerin sosyal destek almalarının öz – yeterlikleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu düşündürmektedir (Woolfolk, 2000).

Araştırmanın ikinci alt probleminin m maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile dini inanç arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Dini inanç ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Yapılan başka bir araştırmada stresle başa çıkmaya yönelik tutumların algılanan dindarlık düzeyi ile anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Kavas, 2013).

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; dini inanç ile Davranışı Tamamlama alt ölçeği arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma bulgularından yola çıkarak dini inancı kuvvetli kişilerin öz – yeterliğe bağlı olarak davranışı tamamlama tutumları da artmaktadır.

Araştırmanın ikinci alt probleminin n maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile stresli bir çalışma hayatı arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Stresli bir çalışma hayatı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Konuyla ilgili literatüre rastlanmamış olmasına karşın stresli çalışma hayatına sahip bireylerin çaresiz davranmak yerine stresten kurtulmak için stres yaratan durumla ilgili bir çare yaratma davranışını seçiyor olmalarının bu ilişkiyi ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; stresli bir çalışma hayatı ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu konuyla ilgili herhangi bir literatür bulgusuna da rastlanmamıştır. Bu sebeple stresli bir çalışma hayatının öz – yeterlik ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminin o maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden sadece Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu problemdeki korelasyon ilişkisinin stresli bir çalışma hayatının stresle başa çıkma düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği korelasyon bulgularıyla aynı yönde olduğu görülmüştür. Benzer şekilde bu durumun bireylerin iş hayatında olduğu gibi günlük yaşantılarında da stres yaratan durumlar karşısında çaresiz bir yaklaşım içerisine girmek yerine çare aramaya yönelmeleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; günlük hayatta stresle karşılaşma sıklığı ile Davranışa Başlama alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu konuya ilişkin ilgili literatür bulgusuna rastlanmamıştır.

Araştırmanın ikinci alt probleminin ö maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile yeni bir ortamda kişinin kendini rahat hissedip hissetmemesi arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım arasında anlamlı negatif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinden Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Yeni bir ortamda kişinin kendini rahat hissedip hissetmeme durumu ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin alt maddelerinin hepsiyle negatif korelasyon bulunmuş olması yeni bir ortamda kişinin kendini rahat hissedip hissetmeme durumunun öz – yeterlik üzerinde önemli bir etki yarattığını düşündürmektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminin p maddesinde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile bireyi en çok strese sokan etkenler arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Bireyi en çok strese sokan etkenler ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Çaresiz Yaklaşım arasında anlamlı negatif korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; bireyi en çok strese sokan etkenler ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Engellerle Mücadele arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Alanyazında bu konuya ilişkin literatür bulgusuna rastlanmadığı için literatürle karşılaştırılmalı olarak yorumu yapılamamıştır.



Araştırmanın ikinci alt probleminin r maddesinde yetişkin bireylerde stresli hissettikleri zamanlarda yaşadıkları belirtiler ya da kendilerinde oluşan değişiklikler arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Bireyin yaşadığı stresli anlarda kişide oluşan değişiklikler ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde stresin fizyolojik belirtileriyle sıklıkla karşılaşıldığı görülmüştür. Yapılan bir araştırmada en çok baş ağrısı belirtilerinin görüldüğü gözlenmiştir (Yıldırım ve ark., 2004).

Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; bireyin yaşadığı stresli anlarda kişide oluşan değişiklikler ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Konuyla ilgili literatür bulgusuna rastlanmamıştır.

Araştırmanın üçüncü alt problemde yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak alt ölçeklere baktığımızda stresle başa çıkma düzeyleri öz yeterlik ölçeğinin davranışı tamamlama ve engellerle mücadele ile anlamlı bir pozitif ilişki gösterirken, Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme ile anlamlı ilişki göstermemiştir.

Öz – Etkililik - Yeterlilik ölçeği ise stresle başa çıkma ölçeğinin toplam puanıyla anlamlı ilişki göstermemesine rağmen, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile anlamlı pozitif ilişki gösterirken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile anlamlı negatif ilişki göstermektedir. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ile öz – etkililik - yeterlik ölçeğinin toplam puanı arasında anlamlı ilişki görülmemiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde 693 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada; Genel öz - yeterlik ölçeği puanlarının stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin soruna yönelme alt ölçeğiyle anlamlı pozitif bir ilişki gösterdiği görülmektedir (Aypay, 2010). Bu araştırma literatürdeki diğer araştırmaların bazılarıyla uyumludur. Örneğin, bu araştırmanın sonuçları aktif başa çıkma stratejilerinin yüksek genel öz - yeterlikle ilişkili olduğu biçimindeki diğer araştırma

bulgularıyla (Devonport ve Lane, 2006; Lane, Jones ve Steven, 2002; Luszczynska ve diğlerleri, 2005; Schwarzer ve Scholz, 2000) tutarlılık göstermektedir. Ayrıca stres algısı ile genel öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişkinin ortaya konduğu farklı bir araştırma da bu bulgularla uyumludur. (Luszczynska ve diğlerleri, 2005; Rimm ve Jerusalem, 1999). Kısacası literatürde öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzları alt ölçekler açısından anlamlı ilişkiler içermektedir. Yapılan bu araştırmamızda ise öz-yeterlik ve stresle başa çıkma toplam puanları pearson korelasyon analizi ile incelendiğinde anlamlı bir korelasyon görülmezken, alt ölçeklerin bazıları arasında negatif ve pozitif korelasyonlar saptanmıştır. Literatürle tutarsız olduğu görülen bu sonuçların literatürdeki araştırmalarda kullanılan ölçeklerin farklı ölçekler olmasına ve örneklemin farklı kültürlerden oluşan popülasyonlardan seçilmiş olmasına bağlı olduğu düşünülmektedir.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

“ Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz – yeterlik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi ” başlıklı çalışmadan elde edilen bulgular, literatür kapsamında tartışılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara önerilerin yer verildiği bu bölümde incelenecektir.

#### 6.1. Sonuç

Bu araştırma kapsamında katılımcılar 186'sı (%50,1) erkek, 185'ini (%49,9) kadın olmak üzere 18 yaş ve üzerini geçmiş toplam 371 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

Yetişkin bireylerin cinsiyetinin, Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (bütün p'ler < .001). Cinsiyet ile Öz - Etkililik - Yeterlik alt ölçeklerinde Engellerle Mücadele arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Davranışı Tamamlama alt ölçeğiyle anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerin yaşları ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; yaş ile Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerin eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma ve Çaresiz Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Eğitim seviyesi ile Davranışa Başlama, Davranışı

Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerin meslekleri ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Meslek ile Davranışı Tamamlama alt ölçeğiyle anlamlı bir pozitif ilişki bulunurken, Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerin gelir seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gelir seviyesi ile öz – etkililik – yeterlik ölçeğinin Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Davranışı Tamamlama alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler gözlenmiştir. Ancak Engellerle Mücadele alt ölçeğiyle gelir seviyesi arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir.

Yetişkin bireylerin medeni durumları ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleriyle anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; medeni durum ile Davranışı Tamamlama alt ölçeği arasında anlamlı bir pozitif korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerin kardeş sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken; Sosyal Desteğe Başvurma ve Çaresiz Yaklaşım alt ölçekleri ile kardeş sayısı arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ancak kardeş sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; kardeş sayısı ile Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında

anlamli pozitif korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme alt ölçekleri arasında anlamli bir ilişki bulunamamıştır.

Yetişkin bireylerin anne babalarının hayatta olup olmaması ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; sadece Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamli negatif bir korelasyon bulunurken, Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamli pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ancak anne babanın hayatta olup olmaması ile stres ile başa çıkma alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Çaresiz Yaklaşım arasında anlamli bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; anne babanın hayatta olup olmaması ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri ile anlamli bir ilişki görülmemiştir.

Yetişkin bireylerin annelerinin eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamli pozitif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Çaresiz Yaklaşım arasında anlamli negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca annenin eğitim seviyesi ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinden Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamli bir ilişki gözlenmemiştir. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; annenin eğitim seviyesi ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamli bir ilişki görülmemiştir.

Yetişkin bireylerin babalarının eğitim seviyesi ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamli pozitif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında ise anlamli bir ilişki gözlenmemiştir. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; babanın eğitim seviyesi ile Davranışı Tamamlama arasında anlamli negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Başlama, Davranışı Sürdürme ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamli bir ilişki görülmemiştir.

Yetişkin bireylerin çocuk sayısı ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamli negatif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında ise anlamli bir ilişki gözlenmemiştir. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; çocuk sayısı ile Engellerle Mücadele arasında anlamli pozitif bir

korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Davranışı Tamamlama arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Yetişkin bireylerin en uzun süreyle yaşadığı yer ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; en uzun süreyle yaşanan yer ile Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme alt ölçekleri arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Yetişkin bireylerin sosyal destek alma durumu ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; sosyal destek alma durumu ile Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yetişkin bireylerin dini inançları ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma ve Kendine Güvenli Yaklaşım ve Çaresiz Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; dini inanç ile Davranışı Tamamlama alt ölçeği arasında anlamlı pozitif bir korelasyon bulunurken, Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yetişkin bireylerin stresli bir çalışma hayatına sahip olup olmamaları ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; stresli bir çalışma hayatı ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yetişkin bireylerin günlük hayatta stresle karşılaşma durumları ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; günlük hayatta stresle karşılaşma ile Davranışa Başlama alt ölçeği arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunurken, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerin yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmemeleri ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım arasında anlamlı negatif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme ile stresle başa çıkma alt ölçeklerinden Sosyal Desteğe Başvurma arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Yeni bir ortamda kendini rahat hissedip hissetmeme ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur.

Yetişkin bireyleri en çok strese sokan etkenler ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Çaresiz Yaklaşım arasında anlamlı negatif korelasyon bulunurken, Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; en çok strese sokan etkenler ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama alt ölçekleri arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Engellerle Mücadele arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bireylerin stresli hissettikleri zamanlarda kendilerinde oluşan değişiklikler ile Stresle Başa Çıkma alt ölçeklerinden; Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Öz – Etkililik – Yeterlik Ölçeğinde ise; Stres yaşanan anlarda kişide oluşan değişiklikler ile Davranışa Başlama, Davranışı Sürdürme, Davranışı Tamamlama ve Engellerle Mücadele alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Davranışa Başlama alt ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Davranışı Sürdürme alt ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı negatif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Davranışı Tamamlama alt ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Sosyal Desteğe Başvurma, Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur.

Öz – Etkililik – Yeterlik ölçeğinin Engellerle Mücadele alt ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçeklerinden Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunurken, Çaresiz Yaklaşım arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ve Boyun Eğici Yaklaşım ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak alt ölçeklere baktığımızda stresle başa çıkma düzeyleri öz yeterlik ölçeğinin davranışı tamamlama ve engellerle mücadele alt ölçekleri ile anlamlı bir pozitif ilişki gösterirken, Davranışa Başlama ve Davranışı Sürdürme ile anlamlı ilişki göstermemiştir.

Öz – Etkililik - Yeterlilik ölçeği ise stresle başa çıkma ölçeğinin toplam puanıyla anlamlı ilişki göstermemesine rağmen, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt ölçekleri ile anlamlı pozitif ilişki gösterirken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile anlamlı negatif ilişki göstermektedir. Ayrıca Sosyal Desteğe Başvurma ile öz – etkililik - yeterlik ölçeğinin toplam puanı arasında anlamlı ilişki görülmemiştir.



## **6.2. Öneriler**

### **6.2.1. Araştırmacı İçin Öneriler**

- ❖ Araştırmayı uygulayacak olan bireylerin, bu alanda deneyim ve bilgi sahibi olmalarının daha uygun olacağı düşünölmektedir. Ölçeklerin uygulanması sırasında mutlaka katılımcıların yanında durulmalı ve herhangi bir sorun olduğunda müdahale edilmelidir.
- ❖ Yapılacak yeni araştırmaların örneklemi İstanbul ilinin Beykoz ilçesinden seçildiğinde sonuçlar bu araştırmayla karşılaştırılarak değerlendirilebilir.
- ❖ Araştırmanın ayrıca farklı bölgeler ve farklı örneklemlere de uygulanmasının önemli olduğu görüşü savunulmaktadır.
- ❖ Bu araştırmaya katılan katılımcılara farklı değişkenler verilerek aralarındaki ilişkilere bakılmalıdır.

### **6.2.2.Uygulamacılar İçin Öneriler**

- ❖ Stresle başa çıkma yöntemleri konusunda stres ile nasıl baş edeceğimiz ile ilgili eğitim, bilgilendirme ve gerekirse uygulama yapılmalıdır.
- ❖ Bu araştırma Türkiye’de daha önce literatürde olan iki ölçeğin ilişkisini test etmekte ve bu bağlamda kültürel bir genişlemeye sebep olmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Aiken, L. R. (2002). *Human Development In Adulthood*. USA: Kluwer Academic.
- Akbaba D. (2013). *Büro Yönetimi Öğretmen Adaylarının Öğretmen Öz - Yeterlilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akbulut, E. (2006). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Mesleklerine İlişkin Öz – Yeterlilik İnançları*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(2), 24-33.
- Akkapulu, E. (2005). *Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yormayan Bazı Değişkenler*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Akkoyunlu, B., Orhan, F. (2003). *Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi (BÖTE) Bölümü Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanma Öz - Yeterlilik İnançları İle Demografik Özellikleri Arasındaki İlişki*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 85-92.
- Alabay, E. (2006). *İlköğretim Okulöncesi Öğretmen Adaylarının Fen İle ilgili Öz – Yeterlilik İnanç Düzeylerinin İncelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 1.
- Alemdar, T. (2002). *Stresin Çalışma Verimliliği Üzerine Etkisi Anadolu Otelcilik Ve Turizm Meslek Liseleri Yönetici Ve Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Altıntaş E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul; ALFA.
- Arnett, J. J. (1998). *Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context*. Human Development, 6, 295-315.
- Arnett J. J. (2000). *Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2001). *Adolescence and Emerging Adulthood*. New Jersey: Prentice Hall.

- Arzola, G. (2007). *Social Support and Depression Among Older Adults*. (Yüksek Lisans Tezi). California State University, Los Angeles.
- Asarlı, Z. (2012). *Okullarda Çalışan Psikolojik Danışmanların Okul Psikolojik Danışmanı Öz-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., Korkmaz, A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi*. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 4.
- Aydın, A. S. (2003). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerindeki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı: İstanbul.
- Aypay, A. (2010). *Genel öz - yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 11, 113-131.
- Aytaç, S. (2000). *Psikolojiye Giriş, İnsanı Anlama Çabası*. Bursa: Ezgi.
- Bacchini,D., Magliulo, F. (2003). *Self-image and perceived self-efficacy during adolescence*. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 5.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (28. Baskı). İstanbul:Remzi.
- Baltaş Z. (2007). *Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres*. İstanbul: Remzi.
- Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (Ed.). (1995). *Exercise of Personel and Collective Efficacy in Changing Societies*. *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University.
- Bandura, A. (1999). *A Social Cognitive Theory of Personality*. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York

- Barut, A. İ. (2008). *Sporda Batıl Davranış ve Öz-yeterlik İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bergdahl, J., Bergdahl, M. (2002). Perceived stress in adults: Prevalence and association of depression, anxiety and medication in a Swedish population. *Stress and Health, 18*, 235-241.
- Bickerstaff, L. (2008). *Stress: Coping in a Changing World*. US: Read How You Want.
- Blazer, D. G. (2005). *Depression and social support in late life: A clear but not obvious relationship*. *Aging & Mental Health, 9*, 6, 497-499.
- Brandon, D. P. (2000). *Self-efficacy: Gender differences of prospective primary teachers in Botswana*. *Research in Education, 64*, 36-43.
- Brown, M., Ralph, S. (1999). *Using the dysa programme to reduce stress and anxiety in first-year university students*, *Pastoral Care, 8-13*.
- Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., Yıldırım, Y., Yıldız, Ö. (2010). *Investigation of coping with the stress styles' of physical education and sport school special ability test participating candidates'*. 11<sup>th</sup> International Sport Sciences Congress. Antalya/Turkey. 58-60.
- Çapri, B., Çelikkaleli, Ö. (2008). *Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin Tutum ve Mesleki Yeterlik İnançlarının Cinsiyet, Program Ve Fakültelerine Göre İncelenmesi*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9(15), 33-53.
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Özyeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Chan, K. W. (2003). Multiple intelligences and perceived self-efficacy among chinese secondary school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 23*, 5, 521-533.

- Chung, E. (1995). *Social Support and Self Efficacy as Mediators Between Stress and Depressive Symptoms in Older Adults*. (Doktora Tezi). University of Michigan, Michigan.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P. (2001). *Occupational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cutrona, E. C. ve Troutman, B. R. (1986). *Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression*. *Child Development*, 57, 1508.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi.
- Çakıl, A. N. (2012). *Orta Yaş Dönemi Kadınların Menopozal Yakınma ve Öz-Etkililik Algılarının Değerlendirmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Çelik E. (2012). *Evli Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri ile Cinsel Öz-Yeterlilik, Evlilik Yaşam Doyumu ve Cinsel Utangaçlıklarının İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Çıtak, A. (2008). *Kadınların Çalışmasına Yönelik Tutum: Cinsiyet, Cinsiyet Rolü ve Sosyoekonomik Düzeye Göre Bir Karşılaştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E., Yılmaz, E. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Stres İle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 25, 17-26.
- Devonport, T. J., Lane, A. M. (2006). *Relationships Between Self - Efficacy, Coping And Student Retention*. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 127-138.
- Duman, B. A. (2007). *Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Öz-yeterlilik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara ve Farklı Düzeylere Göre İngilizce Başarısını Yordama Gücü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Durmaz H. (2011). *Şizofreni Hastasına Bakım Veren Aile Üyelerinin Öz Etkililik Düzeylerinin Bakım Yüküne Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Durna, U. (2004). *Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı Ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. *Yönetim ve Ekonomi*, 11(1), 191-206.
- Durna, U. (2006). *Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20, 1, 319-343.
- Ekici, G. (2006). *Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Öğretmen Öz - Yeterlik İnançları Üzerine Bir Araştırma*. *Eğitim Araştırmaları*, 6(24), 87-96.
- Erden, G. (2006). *İslahevinde ve Tutukevinde Kalan Ergenlerin Stresle Bala Çıkma Örüntüleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri.
- Erikson, E. H. (1987). *The Human Life Cycle*. S. Schlein (Ed.), *A Way of Looking at Things*. New York: W. W. Norton and Company.
- Erol, M. (2013). *Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Epistemojileri İle Öz Değerlendirme ve Öz Yeterlilik Algılarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eskici, M. (2013). *İlköğretim Öğretmenlerinin Yapılandırmacı Yaklaşımına İlişkin Öz-Yeterlilik Algıları İle Tutumları*. (Doktora Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fırat, N., Kaya, F. (2015). *Yurttan Veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10, 7, 407-426.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health And Social Behavior*, 21, 219-239.

- Folkman S, Moskowitz J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-777.
- Freydenberg, E., Lewis, R. (2004). Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses. *British Journal of Guidance & Counselling*.32, 1, 25-37.
- Gamsız, Ş. (2013). *Öğretmenlerde Stres Kaynakları, Öz Yeterlilik, A Tipi Kişilik ve İş Doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Gilliam, C. M. (2005). *The Effects of Rumination on Problem-Solving Self-Efficacy and Self-Efficacy for Controlling Upsetting Thoughts in the Context of Depressive Symptoms*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Missouri, St. Louis.
- Gözüm, S., Aksayan, S. (1999). *Öz - Etkililik Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği*. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi, 1, 2, 21-34.
- Gupta, G., Kumar, S. (2010). Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36, 1, 61-67.
- Güçlü, N. (2001). *Stres yönetimi*. G.Ü Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21, 1, 91-109.
- Güler, Ö. Çınar, S. (2010). "*Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler ve Kullandıkları Baş Etme Yöntemlerinin Belirlenmesi*", İstanbul, 2010, <http://hemsireliknew.maltepe.edu.tr/dergiler/ozel/pdf/253-260.pdf> (31.12.2013)
- Gültekin, E. S. (2008). *5 Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güney Çetinkaya, G. (2010). *Egzersiz Yapan 35-45 Yaş Arası Kadınların Stresle Başa Çıkma Yolları ve Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

- Harber, K. D., Schneider, J. K., Everard, K. M., Fisher, E. B. (2005). Directive support, nondirective support and morale. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24, 5, 691-692.*
- Hart, K. E. (1990). Introducing stress and stress management to managers, *Journal of Managerial Psychology, 5, 2, 9-16.*
- Izgar, H. (2003). *Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi.* Konya: Eğitim.
- Izgar, H., Dilmaç, B. (2008). *Yönetici Adayı Öğretmenlerin Öz - Yeterlik Alguları ve Epistemolojik İnançların İncelenmesi.* Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20, 437-446.
- İkiz, F. E., Yörük, C. (2013). *Öğretmen Adaylarının Öz - Yeterlik Düzeyleri İle Aile İşlevlerinin İncelenmesi.* Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 6, 1.
- Jampol, R. C. (1989). Coping stress: the role locus control, appraisal and coping responses in adjusting to college." *Dissertation Abstract International.49a (10), 4545-B.*
- Kalkan, M. (2008). *Sosyal Öğrenme Kuramı.* Yaşar Özbay ve Serdar Erkan (Ed.), Eğitim Psikolojisi içinde (s. 289-313). Ankara: Pegem.
- Karakaş, A. C., Koç, M. (2014). *Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3, 3, 610-631.
- Karakaş, B. (2015). *20 – 65 Yaş Arasındaki Kadınlarda Denetim Odağı ve Öz - Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi (25. Baskı).* Ankara: Nobel.
- Kavas E. (2013). *Dini Tutum – Stresle Başa Çıkma İlişkisi.* Doktora Tezi. Isparta.



- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). *Tartışma: Tıp Fakültesi Ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Etkileyen Faktörler*. Türk Psikiyatri Dergisi, 18, 2, 137–146.
- Keskin, Ü. G., Orgun, F. (2006). Öğrencilerin Öz – Etkililik - Yeterlilik Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 7, 93-97.
- Kıran Esen, B., Çelikkaleli, Ö. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin incelenmesi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 29, 3, 37-49
- Kimmel, D. C. (1974). *Adulthood and Aging*. New York: John Wiley and Sons.
- Kiremit, H. Ö. (2006). *Fen Bilgisi Öğretmenliği Öğrencilerinin Biyoloji İle İlgili Öz - Yeterlilik İnançlarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Koçer, M. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Akademik Öz-Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Zonguldak İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Korkmaz, İ. (2004). *Sosyal Öğrenme Kuramı*. Binnur Yeşilyaprak (Ed.). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (6. Baskı) içinde (s. 197-220). Ankara: Pegem.
- Kotaman, H. (2008). *Öz-yeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21, 1, 11.
- Köylü, Mustafa. (2000). *Yetişkin Din Eğitiminin Teorik Temelleri*. Samsun: Etüt Yayınları.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Maes, S. (2002). The joint effects of stress, coping, and coping resources on depressive symptoms in elderly. *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 2, 163-174.

- Kulakçı, H., Ayyıldız, T. K., Emiroğlu, O. N., Köroğlu, E. (2012). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Öz - Yeterlilik Algılarının ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. Öz - yeterlilik Algısı ve Yaşam Biçimi, 5, 2, 53-64.
- Küçüker, S. (2001). *Erken Eğitimin Gelişimsel Geriliği Olan Çocukların Anne – Babalarının Stres Ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Özel Eğitim Dergisi, 3(1), 1-11.
- Landaas, J. A. (2005). *The Effect of Aerobic Exercise on Self-Efficacy Perceptions Body-Esteem, Anxiety and Depression*. (Doktora Tezi). Hofstra University, New York.
- Lane, A. M., Jones, L., Steven, M. J. (2002). Coping with failure: The Effects Of Selfesteem And Coping On Changes İn Self - Efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25 (4), 331-345.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Levinson D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Levinson D. J. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. New York: Knopf.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., Schwarzer, R. (2005). General Self – Efficacy İn Various Domains Of Human Functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40 (2), 80-89.
- Luszczynska, A., Scholz, U., Schwarzer, R. (2005). The General Self – Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139 (5), 439-457.

- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. C. R. Snyder, S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (say. 277-287). London: Oxford University.
- Marat, D. (2003). *Assessing Self-Efficacy and Agency of Secondary School Students in A Multi-Cultural Context: Implications for Academic Achievement*. Proceedings of The New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference, 1-19.
- Maurier, W. L., Northcott, H. C. (2000). Job uncertainty and health status for nurses during restructuring of health care in Alberta. *Western Journal of Nursing Research*, 22, 5, 623-641.
- Mould, J. D. (2003); Stress manifestation in high school students: an Australian sample. *Psychology in the Schools*, 40, 4, 391-402.
- McKenzie, J. K. (1999). *Correlation Between Self-Efficacy and Self-Esteem in Students*. A Research Paper, University of Wisconsin.
- Meurer, A. (2008). Social learning theory: A look at violence and cartoons. *Media and Mass Communication*, <http://othello.alma.edu/~meurer1ap/nms210/portfolio/theorypaper.pdf> ERİŞİM TARİHİ: 09. 10. 2014.
- Minter L. E., Samuels C. A. (1998). The impact of the dream on women's experience of the midlife transition. *Journal of Adult Development*, 5, 31-43.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş*. (H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl, çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Muretta, R. J. (2004). *Exploring the Four Sources of Self-Efficacy*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Tore University International, California.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145-149.

Oğul, M. (2000). *Roles Of Perceived Control And Coping Strategies On Depressive And Anxiety Symptoms Of Adolescents*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Okutan, M., Kahveci, A. (2012). *İlköğretim Okul Müdürlerinin Genel Öz – Yeterlik İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Rize örneği)*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 20 (1), 27-42.

Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). *İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması*. Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi, 2, 15-42.

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

Öneren, M., Çiftçi, G. E. (2013). *Yöneticilerin Öz - Yeterlilik ve Karar Verme Tarzlarına İlişkin Özel Bankalarda Bir Araştırma*. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 27, 3, 305-320.

Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özerken, E. (2007). *Öğretmenlerin Öz-yeterlik Algıları ile Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Özkul, F. B. (2015). *48-60 Aylık Çocukların Babalarının Ebeveyn Öz – Yeterlik Algılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İlköğretim Ana Bilim Dalı Okul Öncesi Öğretmenliği Programı, İstanbul.

Öztürk, A. (2008). *Ortopedi ve Travmatoloji Kliniklerinde Yatan Kadın Hastaların Osteoporoz Bilgi Düzeyi ve Öz-Etkililik Algılarının Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Partlak, N., (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Paneque, O. M., Barbeta, P. M. (2006). A study of teacher efficacy of special education teachers of english language learners with disabilities. *Bilingual Research Journal*, 30, 1, 171-193.
- Pearlin, L. I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pintrich, P. R., Linnenrink, E. A. (2003). The role of self-efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom. *Reading & Writing Quarterly*, 19, 2, 119-137.
- Price, J., Stuart, A. D. (2002). A phenomenological investigation of the experience of siblings of traumatic head injury survivors. *Social Work Practitioner-Research*, 14, 1, 80-95.
- Rimm, H., Jerusalem, M. (1999). Adaptation and validation of an Estonian version of the general self-efficacy scale (ESES). *Anxiety, Stress, and Coping (Anxiety Stress Coping)*, 12 (3), 329-345.
- Rowshan, A. (2003). *Stres Yönetimi* (4. Baskı). (Ş. Cüceloğlu, çev.). İstanbul: Sistem.
- Sandrock, Dennis; James, Mark, R. (1989). "Assesment Instrument for Music Assisted Relaxation Training". *Music Therapy Perspectives*. Vo. 7, 44-50.
- Santrock, J. W., Life-Span (1997). *Development*, (6. Baskı). Chicago: Brown and Benchmark.
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Eğitim-Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Savran, A., Çakıroğlu, J. (2003). Differences between elementary and secondary preservice science teachers' perceived efficacy beliefs and their classroom management beliefs. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2(4).
- Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (Y. Aslay, çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Schwarzer, R. (1998). Stress and coping from a social-cognitive perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 851, 1, 534-535.
- Schwarzer, R., Scholz, U. (2000). Cross - Cultural Assessment Of Coping Resources: The General Perceived Self - Efficacy Scale. *First Asian Congress of Health Psychology: Health Psychology and Culture, Japan*.  
[http://web.fuberlin.de/gesund/publicat/world\\_data.htm](http://web.fuberlin.de/gesund/publicat/world_data.htm)
- Selçuk, Z. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya* (21. Baskı). Ankara: Pegem.
- Sezer, F., İşgör, S. Y., Özpolat, A. R., Sezer, M. (2006). *Lise Öğrencilerinin Öz - Yeterlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 129-137.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B. ve diğ. (1982). *The Self - Efficacy Scale: Construction and Validation*. Psychol Rep, 51: 663-671.
- Stewart, L. M. (2007). *Perceived Stres, Self-Efficacy and Depression, Hopelessness, and Suicidal Ideation in a Group of Incarcerated Women*. (Doktora Tezi). Fielding Graduate University, Santa Barbara.

- Şahin, N., Durak, A. (1995). *Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite Öğrencileri için uyarlaması*. Türk Psikoloji Dergisi, 10, 34, 56-73.
- Şen, Ü. (2009). *Türkçe Öğretmeni Adaylarının Eleştirel Düşünme Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Journal of World of Turks, 2, 84.
- Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. J.J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* içinde (21-55). Washington, DC.: American Psychological Association.
- Taşgın, Ö., Çağlayan, H. S. (2011). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*. YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 73-82.
- Tate, C. M. (2005). *Revision of the Self-Efficacy Questionnaire of Social Skills for Use with Deaf College Students*. (Doktora Tezi). Gallaudet University, Washington.
- Taylor, D. ve Bury, M. (2007). Chronic illness, expert patients and care transition. *Sociology of Health & Illness*, 29, 1, 37-39.
- Tekin, Ö. (2009). *İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Tel, H. ve Uzun, S. (2003). *İntihar Girişimi İle Acil Servise Başvuran Hastaların Sosyal Destek ve Stresle Baş Etme Durumları*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4, 152.

- Telef, B., Karaca, R. (2011). *Ergenlerin Öz - Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının incelenmesi*. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8, 16, 499-518.
- Tipton, M. L. (1994). Information seeking coping and anxiety in school-age children anticipating surgery. *Children's Health Care*, 23, 2, 87-97.
- Tomar, H. (2002). *17 Ağustos Marmara Depreminden Sonrasında Farklı Meslek Gruplarındaki Bireylerde Görülen Stres Yaşantıları ve Başa Çıkma Davranışları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Tuğrul, C. (2000). *Stres ve Depresyon*. Psikiyatri Dünyası, 4, 13-15.
- Turunç, Y. (2009). *Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Türküm, S. A. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Uysal, İ. (2013). *Akademisyenlerin Genel Öz - Yeterlik İnançları: AİBÜ Eğitim Fakültesi Örneği*. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3, 2, 144-151.
- Vardarlı, G. (2005). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öz - Yeterlik Düzeylerinin Yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Weber, B. A. (2001). *The Effect of Dyadic Intervention on Self Efficacy, Social Support, and Depression For Men with Prostate Cancer*. (Doktora Tezi). Case Western Reserve University, Cleveland, Ohio.
- Willemsse, M. (2008). *Exporing the Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). University of Stellenbosch.



- Williams, J. K., Hall, J. A. (2009). Stress and traumatic stress: How do past events influence current traumatic stress among mothers experiencing homelessness. *Social Work Research*, 33, 4, 199-207.
- Woolfolk, A. H. (2000). Changes in teacher efficacy during the early years of teaching. *Qualitative and Quantitative Approaches to Examining Efficacy In Teaching and Learning*. American Educational Research Association, LA.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Yardımcı, F. K. (2007). *İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ile Öz-Yeterlik İlişkisi ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yeşilyaprak, B. (2011). *Eğitim Psikolojisi Gelişim Öğrenme Öğretim* (8. Basım). Ankara: Pegem.
- Yıldırım, O., Tektüfekçi, F., Çukacı, Y. C. (2004). *Modern Toplum Hastalığı: Stres Ve Muhasebe Meslek Elemanı Üzerindeki Etkileri*. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 9(2), 1-20.
- Yılmaz, E., Yiğit, R., Kaşarcı, İ. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Öz – Yeterlilik Düzeylerinin Akademik Başarı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 23, 371-388.
- Yılmaz, G., Yılmaz, B., Türk, N. (2010). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz - Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12(2), 87-89.
- Yiğitbaş, Ç., Yetkin, A. (2003). *Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz – Etkililik - Yeterlilik Düzeyinin Değerlendirilmesi*. C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 7, 1, 6- 13.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İzmir.

#### İNTERNET

Birleşmiş Milletler (2011). *Definitions*. 17.06.2011 tarihinde <http://www.un.org/ayr2011/Annexes%20and%20Bibliography.pdf> adresinden alınmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) <http://www.tuik.gov.tr>



## EKLER

### EK 1: Demografik Bilgi Formu

#### DEMOGRAFİK FORM

Ankette yer alan soruların başında uygun olan yeri (X) işareti ile belirtiniz.  
İlgi ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

1) Cinsiyetiniz: 1 ( ) Kadın 2 ( ) Erkek

2) Yaşınız: 1- 18-23 ( ) 2- 24-29( ) 3- 30-35( )  
4 - 36-41( ) 5- 42-47( ) 6- 47 ve üzeri ( )

#### 3) Eğitim Seviyeniz:

1 ( ) Okuryazar değil 2 ( ) Okuryazar 3 ( ) İlköğretim Mezunu  
4 ( ) Lise Mezunu 5 ( ) Yüksekokul Mezunu 6 ( ) Üniversite Mezunu  
7 ( ) Yüksek lisans ve Doktora Mezunu

4) Mesleğiniz: 1 ( ) Öğrenci 2 ( ) Diğer (Lütfen belirtiniz)\_\_\_\_\_

#### 5) Gelir seviyenizi tanımlar mısınız?

1 ( ) Düşük 2 ( ) Orta 3 ( ) Yüksek

#### 6) Medeni durumunuz:

1 ( ) Bekar 2 ( ) Evli 3 ( ) Dul 4 ( ) Boşanmış

#### 7) Kardeş sayınız:

1- ( ) Kardeşim yok 2- ( ) Bir 3- ( ) İki  
4- ( ) Üç 5- ( ) Dört ve üzeri

#### 8) Anne-Babanız hayatta mı?

1 ( ) Her ikisi de hayatta 2 ( ) Yalnızca annem hayatta  
3 ( ) Yalnızca babam hayatta 4 ( ) Her ikisi de hayatta

**9) Annenizin Eğitim Seviyesi:**

- 1 ( ) Okuryazar değil      2 ( ) Okuryazar      3 ( ) İlköğretim Mezunu  
4 ( ) Lise Mezunu      5 ( ) Yüksekokul Mezunu      6 ( ) Üniversite Mezunu  
7 ( ) Yüksek lisans ve Doktora Mezunu

**10) Babanızın Eğitim Seviyesi:**

- 1 ( ) Okuryazar değil      2 ( ) Okuryazar      3 ( ) İlköğretim Mezunu  
4 ( ) Lise Mezunu      5 ( ) Yüksekokul Mezunu      6 ( ) Üniversite Mezunu  
7 ( ) Yüksek lisans ve Doktora Mezunu

**11) Çocuk sayısı:**

- 1 ( ) Çocuğum yok      2 ( ) Bir      3 ( ) İki  
4 ( ) Üç      4 ( ) Dört ve üzeri

**12) En uzun süreyle yaşadığınız yer:**

- 1 ( ) Büyükşehir      2 ( ) Şehir      3 ( ) Kasaba      4 ( ) Köy

**13) Yaşamınızda kim tarafından sosyal destek alıyorsunuz?**

- 1 ( ) Eşim      2 ( ) Anne      3 ( ) Baba      4 ( ) Arkadaşlar  
5 ( ) Kimseden      6 ( ) Diğer: \_\_\_\_\_

**14) Stresli olduğum anlarda dini inancım stresle baş etmemde yardımcı olur?**

- 1 ( ) Evet      2 ( ) Hayır

**15) Sizce stresli bir çalışma hayatına mı sahipsiniz?**

- 1 ( ) Evet      2 ( ) Hayır

**16) Günlük hayatınızda stresle karşılaşma sıklığınız nedir?**

- 1 ( ) Asla      2 ( ) Ara sıra/Nadiren      3 ( ) Zaman Zaman  
4 ( ) Sık sık      5 ( ) Daima

**17) Yeni bir ortama girdiğinizde kendinizi rahat hisseder misiniz?**

- 1 ( ) Evet                      2 ( ) Hayır

**18) Sizi en çok strese sokan etken hangisidir?**

- 1 ( ) Aile                      2 ( ) Eş/Sevgili                      3 ( ) Ekonomik ve çevresel faktörler  
4 ( ) İş hayatı                      5 ( ) Diğer (belirtiniz) \_\_\_\_\_

**19) Stresli yaşadığımız anlarda kendinizde ne gibi değişiklikler hissedersiniz?**

*(Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)*

- 1 ( ) Düşük Enerji  
2 ( ) Baş Ağrısı, ayakta duramama veya sersemlik gibi olma durumu  
3 ( ) Mide Rahatsızlıkları  
4 ( ) Kas Ağrısı  
5 ( ) Göğüs Ağrıları ya da Göğüste Sıkışma  
6 ( ) Hızlı kalp atışı veya Çarpıntı  
7 ( ) Uykusuzluk  
8 ( ) Soğuk veya terli eller-ayaklar  
9 ( ) Titreme  
10 ( ) Terleme ya da sarsılma  
11 ( ) Ağız Kuruluğu veya Yutma Güçlüğü  
12 ( ) Diş Gıcırdatma

## EK 2: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

### STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Lütfen bu açıklamayı dikkatle okuyunuz:

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ve stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse,%0'ın altındaki parantezin içine ( X ) işreti koyun. Çok uygun ise %100'ün altını işaretleyin. Bütün soruları size en uygun cevabı işaretleyerek cevaplayın.

Soruların hepsini cevaplamanız çok önemlidir.

#### BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA

	%0	%30	%70	%100
1) Kimsenin bilmesini istemem.				
2) İyimser olmaya çalışırım.				
3) Bir mucize olmasını beklerim.				
4) Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5) “Başa gelen çekilir” diye düşünürüm.				
6) Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7) Kendi mi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8) Olayın/olayların değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9) İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10) - Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11) Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendi mi alamam.				

12) Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13) ‘‘İş olacağına varır’’ diye düşünürüm.				
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15- Problemin çözümü için adak adarım.				
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19- Her şeyin isteğim gibi olamayacağına inanırım.				
20- Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21- Mücadeleden vazgeçerim.				
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23- Hakımı savunabileceğime inanırım.				
24- Olaylar karşısında ‘‘kaderim buymuş’’ derim.				
25- ‘‘Keşke daha güçlü bir insan olsaydım’’ diye düşünürüm.				
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27- ‘‘Benim suçum ne?’’ diye düşünürüm.				
28- ‘‘Hep benim yüzümden oldu’’ diye düşünürüm.				
29- Sorunumun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30-Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır.				

### EK 3: ÖZ – ETKİLİLİK – YETERLİK ÖLÇEĞİ

#### ÖZ – ETKİLİLİK - YETERLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda herhangi bir durumda insanların nasıl davranacaklarını ve düşüneceklerini anlatan 23 ifade vardır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki rakamlardan uygun olanı yuvarlak içine alınız.

1-Beni hiç tanımlamıyor.

2-Beni biraz tanımlıyor.

3-Karasızım.

4-Beni iyi tanımlıyor.

5-Beni çok iyi tanımlıyor.

	1	2	3	4	5
1) Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden emini m.					
2) Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.					
3) Bir işi bir seferde yapamıyorsam, yapıncaya kadar devam ederim.					
4) Kendim için önemli hedefler koyduğumda, nadiren başarırım.					
5) İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.					
6) Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınıyorum.					
7) Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.					
8) Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.					
9) Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.					
10) Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığım da, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.					
11) Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.					



12) Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınıyorum.					
13) Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.					
14) Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.					
15) Ben kendime güvenen bir insanım.					
16) Kolaylıkla vazgeçerim.					
17) Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.					
18) Yeni arkadaş edinmek benim için zordur					
19) Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.					
20) Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışsam, o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.					
21) Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem.					
22) Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.					
23) Arkadaşlarımı, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimle kazanırım.					



**T.C.**  
**HALIÇ ÜNİVERSİTESİ**  
**GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

SAYI : 87

KONU: Etik Kurul İzni

14.04.2016

**Sayın; Onur KÖK**

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Yrd. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER'in danışmanlığında araştırmayı planladığınız "Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" isimli araştırmanız kurulumuzun 14.04.2016 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

*S. Kayalı*

Prof.Dr.Eyüp Sabri KAYALI  
Etik Kurul Başkanı

EK.Etik Kurul Kararı

## ÖZ GEÇMİŞ

1991 yılında İstanbul Beykoz'da dünyaya geldi. İlkokul 5. Sınıfa kadar Paşabahçe İlköğretim Okulunda, ortaokulu yine aynı semtte Ahmet Mithat Efendi İlköğretim okulunda tamamladı. Lise eğitimini Beykoz Fevzi Çakmak Lisesinde tamamladıktan sonra 2010 – 2014 yılları arasında Haliç Üniversitesi Psikoloji bölümünden lisans eğitimini aldı. Yine Haliç Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladı. Lisans ve yüksek lisans eğitimi sırasında çeşitli seminer ve kongrelere katıldı. Üniversite eğitimi içerisinde 2015 yılının Ağustos ayından itibaren gönüllü olarak sürdürdüğü Çapa Tıp Fakültesi Nöropsikoloji Laboratuvarı çalışmalarına halen aktif olarak devam etmektedir. Ayrıca Kelebek Etkisi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde zorunlu olduğu stajını tamamladı. Katıldığı, MMPİ (Türk Psikologlar Derneği), Çocuk Değerlendirme Paketi (Türk Psikologlar Derneği), Oyun Terapisi (Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği) ve Nöropsikolojik Değerlendirme Test Eğitimlerini (Nöropsikoloji Derneği) başarıyla tamamladı. Ayrıca Psikodrama Hazırlık Aşaması ve Temel Aşama Eğitimlerini tamamlayarak yardımcı terapist unvanını aldı ( Dr. Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü). Türk Psikologlar Derneği (2014 – halen) ve İstanbul Psikodrama Derneği'nde (2014 – halen) üyeliği bulunmaktadır. Ayrıca 2016 yılı itibariyle İstanbul Psikodrama Derneği Yönetim Kurulu Üyeliği ve Genel Sekreterliğini sürdürmektedir.