



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL
ÇARPITMA DÜZEYLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ÜZERİNDEKİ ROLU**

HALİL İBRAHİM GÜVEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2019

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL
ÇARPITMA DÜZEYLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ÜZERİNDEKİ ROLÜ**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

HALİL İBRAHİM GÜVEN
20167726

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. HANDE ÇELİKAY SÖYLER

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

Halil İbrahim Güven tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Rolü ” başlıklı bu çalışma, 21/01/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Ebru ÇAKICI (Başkan)
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Turan BAYRAKTAROĞLU
Kıbrıs İlim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Prof. Dr. Mustafa SAĞSAN
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı heryerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

21/01/2019

İmza

Halil İbrahim GÜVEN

TEŞEKKÜR

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalının değerli hocaları; Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Prof. Dr. Ebru TANSEL ÇAKICI, Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN, Uz. Psk. Bingül HARMANCI ve Öğr. Gör. Gönül TAŞÇIOĞLU hocalarıma verdikleri akademik bilgilerden ve katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tez danışmanım, saygıdeğer hocam Dr. Psk. Hande ÇELİKAY SÖYLER'in akademik desteğini esirgemediği kendisini hep yanımda hissettirdiği, ayrıca bilgisini ve akademik donanımını aktararak ışık olduğu için teşekkürlerimi sunarım.

Bana akademik kariyer yapma fırsatı vererek benden maddi ve manevi her türlü desteği esirgemeyen ve hayatım boyunca yanımda olan ve güvenen anneme, babama, kardeşime çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ÇARPITMA DÜZEYLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin, psikolojik dayanıklılık üzerindeki ilişkiyi; cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, anne ve babanın eğitim seviyesi, uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi, ilişki durumu, birlikte yaşadıkları kişi gibi değişkenler açısından incelemektir. Araştırmaya Ankara'da bulunan üniversitelerin farklı bölümlerinden 300 (150 kız ve 150 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplamak için Sosyo-Demografik Veri Formu, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ), Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) kullanılmıştır.

Araştırma sonucuna göre, problem odaklı başa çıkma ile kontrol arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Psikolojik dayanıklılık ile benlik algısı arasında negatif yönlü kolerasyon bulunmuştur. Stresle başa çıkma ve kendini suçlama arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada bulunan bir başka sonuç ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğudur. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalar yerine gerçekçi düşümlerini sağlayacak psiko-eğitim programları hazırlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Çarpıtma, Stresle Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık, Başa Çıkma Stilleri, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

THE ROLE OF COGNITIVE DISTORTIONS and STRATEGIES OF COPING WITH STRESS ON RESILIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS

Purpose of this Research, in different department the students have education who are university, they have a strategy which handles with stress, relationship between psychological resilience; for example gender, age, person who study in department level of mother and father's education, settlement where people live a long time, relationship status, people who live together are examined. 300 people (150 girls and 150 boys) join the researches in Ankara who are in three departments of university. Socio-Demographic Data Sheet, Cognitive Distort Scale, Psychological Endurance Scale, Stress Coping Scale were used.

A Result of the analysis, there is a positive relationship between control and coping with stress. Psychological durability and sense of self have a negative relationship. Also, there is a negative relationship between coping with stress and blaming oneself. Another Result of Research, university students have a positive relationship with psychological durability level and coping with stress and cognitive distortion. Research Results were discussed in literature followings. It might be have a lesson about training to help think realistic instead of cognitive distortion.

Keywords: Cognitive Distortion, Coping with Stress, Psychological Resilience, Coping Styles, University Students

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	v
BİLDİRİM	vi
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR	xi

1.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem durumu	1
1.2 Araştırmanın amacı.....	3
1.3 Araştırmanın önemi	4
1.4 Sınırlılıklar.....	5
1.5 Tanımlar	5
2. BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1 Psikolojik dayanıklılık kavramı	6
2.1.1 Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler	9
2.1.1.1 Risk faktörleri	9
2.1.1.1.1 Bireysel risk faktörleri	9
2.1.1.1.2 Ailesel risk faktörleri.....	10
2.1.1.1.3 Çevresel risk faktörleri	10
2.1.1.2 Koruyucu faktörler	10
2.1.1.2.1 Bireysel koruyucu faktörler.....	11

2.1.1.2.2 Ailesel koruyucu faktörler	12
2.1.1.2.3 Çevresel koruyucu faktörler.....	12
2.1.2 Psikolojik dayanıklı olan bireylerin özellikleri	12
2.1.3 Üniversite öğrencileri ve psikolojik dayanıklılık.....	13
2.1.4 Psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar	14
2.2 Bilişsel model.....	17
2.2.1 Temel inançlar ve ara inançlar.....	17
2.3 Bilişsel çarpıtma kavramı	18
2.3.1 Bilişsel çarpıtmalar	20
2.3.2 Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yapılan çalışmalar	22
2.4 Stres kavramı	24
2.4.1 Stresin belirtileri.....	26
2.4.1.1 Stresin fiziksel belirtileri.....	26
2.4.1.2 Stresin psikolojik belirtileri	27
2.4.1.3 Stresin davranışsal belirtileri	27
2.4.2 Stresin kaynakları	27
2.4.2.1 Fiziksel çevre kaynağı	27
2.4.2.2 İş ya da uğraş kaynağı.....	27
2.4.2.3 Günlük stres kaynakları.....	27
2.4.2.4 Gelişimsel stres kaynakları	28
2.4.2.5 Travmatik stres kaynakları	28
2.4.3 Stresle başa çıkma kavramı	28
2.4.4 Lazarus ve folkman'ın bilişsel değerlendirme kuramı	29
2.4.4.1 Problem odaklı başa çıkma	30
2.4.4.2 Duygu odaklı başa çıkma	30
2.5 Yapılan çalışmalar.....	31
 3. BÖLÜM	 36
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	36
3.1 Araştırmanın modeli	36
3.2 Evren ve örneklem	36
3.3 Veri toplama araçları.....	37
3.3.1 Kişisel bilgi formu	37

3.3.2 Bilişsel çarpıtma ölçeği	37
3.3.3 Psikolojik dayanıklılık ölçeği.....	38
3.3.4 Stresle başa çıkma ölçeği	38
 4. BÖLÜM	39
BULGULAR	39
4.1 Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular	40
4.2 Öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar analizleri	59
4.3 Öğrencilerin bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma ölçeği puanlarının psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları üzerine etkisi	60
 5. BÖLÜM	62
TARTIŞMA.....	62
5.1 Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma bulgularına ilişkin tartışma.....	62
5.2 Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık bulgularına ilişkin tartışma.....	68
5.3 Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma bulgularına ilişkin tartışma.....	75
 6. BÖLÜM	79
SONUÇ VE ÖNERİLER	79
 KAYNAKÇA.....	87
EKLER	104
EK-1 Aydınlatılmış onam	104
EK-2 Kişisel bilgi formu.....	105
EK-3 Bilişsel çarpıtma ölçeği	106
Ek-4 Psikolojik dayanıklılık	107
EK -5 Stresle başa çıkma ölçeği	108

ÖZGEÇMİŞ	109
İNTİHAL RAPORU.....	110
ETİK KURUL RAPORU	111

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı	40
Tablo 2. Öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları	41
Tablo 3. Öğrencilerin yaş gruplarına göre BÇÖ puanlarının karşılaştırılması.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 4. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanlarının karşılaştırılması.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 5. Öğrencilerin bölümlerine göre BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanlarının karşılaştırılması.....	46
Tablo 6. Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanlarının karşılaştırılması.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 7. Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanlarının karşılaştırılması.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 8. Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimine göre BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanlarının karşılaştırılması.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 9. Öğrencilerin ilişki durumlarına göre BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanlarının karşılaştırılması.....	54
Tablo 10. Öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanlarının karşılaştırılması.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 11. Öğrencilerin BÇÖ, SBÇÖ ve PDÖ puanları arasındaki korelasyonlar.....	59
Tablo 12. Öğrencilerin BÇÖ ve SBÇÖ puanlarının PDÖ puanlarını yordaması.....	60

KISALTMALAR

BÇÖ:	Bilişsel Çarpıtma Ölçeği
PDÖ:	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
SBÇÖ:	Stresle Başa Çıkma Ölçeği

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem durumu

Stres, bireyin baş etme gücünü zorlayan ve tehdit eden gerilim durumudur (Davis, 1982). Ellison (1980) ise stresi, vücudun zorlayıcı durum karşısında bireyin biyokimyasal tepkisişeklinde tanımlamıştır.

Stres, birey için mühim ve kaçınılmaz bir kavramdır. Stresin yoğunluğu ve başa çıkma stratejilerinin etkililiğı, psikolojik ve fiziksel durumu etkilemektedir (Farley, Galves, Dickinson ve Perez, 2005).

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, bir bireyin psikolojik ve fiziksel dengesini tehlikeye sokan hayatını zorlaştıran ve kişinin bu durumda çevresiyle olan etkileşimi şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca bu durum karşısında bireyin, kendi kaynağını aşır hem içsel hem de dışsal olarak kendini koruyabilmek için göstermiş olduğı bilişsel ve davranışsal çabalara stresle başa çıkma denmektedir (Lazarus ve Folkman 1984).

Birey tehdit edici bir durumla karşılaştığı zaman üretmiş olduğı ve çevreden gelen zorlayıcı talebe karşı bilişsel becerileri ve davranışlarıyla birtakım çabalar göstermektedir (Folkman ve Lazarus, 1988).

Psikolojik dayanıklılık, kişinin olumsuz olaylar karşısında hızlı ve ısrarlı bir şekilde çaba göstermesi ya da kurtulmasıdır (Leipold ve Greve, 2009).

Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı, stresli bir durum karşısında kişinin kendisini toparlayabilme yeteneğı şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca içsel bir

kaynak olarak belirtmiş ve bireyin sağlığını koruyabilen bir kişilik yapısı şeklinde ifade etmiştir.

Gizir (2007) kişinin psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkarabilmesi için herhangi bir durum ya da rutin giden hayatının bozulup birtakım zorluklara maruz kalması ve bu durum karşısında uyum sağlaması, karşılaşmış olduğu olumsuz zorluklara karşı başarı elde etmesi şeklinde tanımlamıştır.

Savaşır ve Batur (2003) bireyin herhangi bir psikolojik rahatsızlığında ortaya çıkan duygusal güçlüklerin kaynağı ve düşünce yanlışlarıdır şeklinde ifade etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılık birey, okul, aile, arkadaş ve bunun gibi çevresel birtakım faktörler içinde barındıran çok boyutlu dinamik bir yapıdır (Basım ve Çetin, 2011).

Üniversite öğrenimi sürecindeki birey, sosyalleşmeyi başaramadığı zaman ileri dönemindeki yaşamında zorluklarla karşı karşıya kalabilir (Gültekin ve Dereboyu, 2011).

Üniversite yaşamı; yeni çevre, yeni arkadaşlık, yeni yaşam tarzını beraberinde getirir. Bununla birlikte kişi akademik alanda da birtakım zorluklar ya da sıkıntılar çekmektedir. Sorumluluk alabilmesi, proje teslimi, vize ve final haftaları ve bunun gibi birtakım iş yükleri kişinin hayatını baskı altına alabilmektedir. Kişi bu ortama ayak uydurabilmeye çalışırken bir yandan da düzenli olarak hayatındaki sosyal ilişkilerinde eksilmeler görülebilmektedir (Hudd ve ark., 2000). Bu noktada ise asıl sorulması gereken soru neden bazı öğrenciler birtakım zorluklarla başa çıkabiliyorken, diğerleri hemen pes edip okulu terk edebiliyor? Yalın (2007) yapılan psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalarda üniversite öğrencilerinin ele alınıp araştırılması gerekliliğini belirtmektedir.

Araştırmada incelenen diğer bir konu ise bilişsel çarpıtmadır (Ellis, 1986). Bilişsel çarpıtmayı kişinin günümüz dünyası ve gelecekteki planlarını negatif

ve hatalı yorumlaması ve bu yorumlama esnasındaki süreç şeklinde ifade etmiştir.

Beck (1987) kişinin karşılaşmış olduğu bir durum karşısında görüntüler veya sözcükler şeklinde ortaya çıkan, bununla beraber yanlış-etkisiz bilgi işlemeyi içeren bireyin yüzeydeki bilişsel yapılarıdır şeklinde ifade etmiştir.

Bilişsel çarpıtma, kişinin düşüncesini çarpıtıp ve bu düşüncüyü belli filtreden geçirerek ifade etmedir (Fair, 1986).

Bilişsel çarpıtması olan bireyin, umutsuz, kederli, kendisinin önemsiz, geleceği sıkıntılı ve mutsuz gibi görmesi, kişinin gerçekçi olmayan veya hatalı inancının olduğunu göstermektedir (Eryüksel, 1996). Keyfî çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, 'ya hep ya hiç' diyen ikili düşünce, kişiselleştirme, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve etiketleme gibi bilişsel çarpıtmalar mevcuttur (Türkçapar, 2012).

Literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel çarpıtmalar kavramlarının bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amaçlarından biri de literatürdeki bu boşluğu doldurmaktır. Yapılan bu araştırmada kişinin bilişsel çarpıtma ve karşılaşmış olduğu stresli durum karşısında gösterilen başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırmanın problemini üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve stresle başa çıkma stratejilerinin, psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinin incelenmesidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversitede okuyan ve farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının ve stresle başa çıkma stratejilerinin, psikolojik dayanıklılıkla ilişkisini incelemektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin, bilişsel çarpıtmalarının, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılıkları çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin, bilişsel çarpıtma düzeyleri, demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, anne ve babanın eğitim seviyesi, anne ve babanın çalışma durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Üniversite öğrencilerinin, psikolojik dayanıklılık düzeyleri, demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, anne ve babanın eğitim seviyesi, anne ve babanın çalışma durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Kimi insanlar, işsizlik, sevdiği birini kaybetme, doğal afet gibi büyük olaylar karşısında dahi günlük yaşamlarını sürdürmeye devam ederler ve bu hayatlarını sürdürürken gerekli olan enerjileri üretirler. Kimi insanlar da söz konusu olaylar karşısında hayatlarını sürdürmedeki enerjilerini bulamayıp psikolojik ve fiziksel olarak problem yaşamaktadırlar. Örneğin, olumsuz bir olay karşısında hemen hayata küsmemesi ya da sorununun üstesinden gelebilmek için çabalar göstermesi o kişinin psikolojik dayanıklılığını göstermektedir.

Üniversite hayatında öğrenciler birtakım problemler ile karşılaşmaktadır. Karşılaşmış oldukları problemleri bir yetişkin gibi çözebilmek üstesinden gelebilmek için bazı çabalar gösterirler. Kimi öğrenciler başarılı olurken kimi öğrenciler de birtakım psikolojik ve fizyolojik sorunlar yaşamaktadır. Bundan dolayı bireyin hem üniversitede öğrenim gördüğü hem de okul bittikten sonra iş hayatında psikolojik dayanıklılığı önemli bir süreçtir.

Literatüre bakıldığında psikolojik dayanıklılık stresle başa çıkma stratejileri ve bilişsel çarpıtmalar kavramlarının bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amaçlarından biri de literatürdeki bu boşluğu doldurmaktır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

Öncelikle bu çalışma, Ankara’da 2017-2018 öğrenim yılı içerisinde, farklı üniversitede eğitim gören 300 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma bulgularının elde edilmesi, araştırmada kullanılan ölçek ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Stresle başa çıkma: Kişinin kendisine karşı tehdit edici bir durumla karşılaştığı zaman üretmiş olduğu ve çevreden gelen zorlayıcı talebe karşı bilişsel ve davranışsal çabalar göstermesidir (Folkman ve Lazarus, 1988).

Psikolojik Dayanıklılık Stresli bir durum karşısında kişinin kendisini toparlayabilme yeteneğidir (Kobasa, 1979).

Bilişsel Çarpıtma: Kişinin karşılaştığı olduğu durum karşısında görüntüler veya sözcükler şeklinde ortaya çıkan ve bununla beraber yanlış-etkisiz bilgi işlemeyi içeren bireyin yüzeydeki bilişsel yapılarıdır (Beck, 1987).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık herhangi bir stresli bir durum karşısında kişinin kendisini toparlayabilme yeteneğidir(Kobasa,1979). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatür tarandığında içsel bir kaynak olarak belirtilmiştir ve bireyin hayatında karşılaşmış olduğu stres verici olaylar karşısında, sağlığını koruyabilen bir kişilik eğilimidir şeklinde tanımlamıştır (Kobasa, 1979).

Kişinin karşılaşmış olduğu stresli ve olumsuz olaylara karşı, ortadaki sorunu çözmek için birtakım kararlar alması ve almış olduğu kararları uygulamaya çalışmasıdır (Orr ve Westham, 1990).

Masten ve ark., (1990) tarafında yapılmış olan tanımlamada ise psikolojik dayanıklılığı, karşılaşılan travmatik bir olaya karşı, kişinin başarılı bir şekilde adaptasyon yapması şeklinde ifade etmiştir.

Robitsctek ve Kashubeck'e (1999) göre ise psikolojik dayanıklılık kişinin kendi kendini değiştirebilme gücüne sahip olma ve davranışsal, bilişsel ve duygusal olarak karşılaşılan değişikliklerle kendini gerçekleştirmiş olabilmesidir.

Psikolojik dayanıklılık, kişinin karşılaştığı risk faktörleri karşısında değişikliğe karşı uyum gösterebilmesidir (Kararımak, 2016).

Earvolino-Ramirez'e (2007) göre hastalık veya bir başka kötü durum karşısında hızlı bir şekilde kişinin eski haline tekrar dönebilme yeteneğidir.

Ungar ve Perry'e (2012) göre kişinin karşılaşmış olduğu olumsuz deneyim sonrasında, normal hayatını sürdürebilmesi ve karşılaşmış olduğu zorluklar

karşısında psikolojik, biyolojik ve sosyal kaynağı kullanabilme yeteneğidir. Bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz olayda kendini koruyabilme yetisidir (Mowbray, 2011).

Terzi (2005) psikolojik dayanıklılığı, direnç gösteren bir kişisel özellik şeklinde tanımlamıştır.

Masten ve Coastworth (1998), kişinin psikolojik dayanıklılığını ortaya çıkartabilmesi için iki koşul olduğunu belirtmiştir: Bunlardan ilki kişinin gelişimi için tehdit edici bir unsur olmalıdır. Diğeri, kişinin hayatını bozması ve tehlike içermesidir. Kişi bu iki koşul ortaya çıktığında psikolojik dayanıklılığını gösterir, bu dayanıklılığın sergilenmesini destekleyen birtakım yollar vardır. Bunlar: olumsuz duyguları düzenleyebilme yetisi, olumsuz duyguları-olumlu duyguya çevirebilme, öfke kontrolü, bireyin bilişsel esnekliği, gelecek beklentisi, kişinin yaşamındaki öncelikleriyle eş değer faaliyetlerdir (Meichenbaum, 2012).

Psikolojik dayanıklılık, kişinin doğduğu andan itibaren ölene kadar değişmeyen bir özelliği değildir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin hayatı boyunca devam etmez. Kişi dayanıklı olmadığı bir olay karşısında baş edebilecek gücü gösterebilir veya birey bir gelişim alanında dayanıklı iken başka bir alanda aynı dayanıklılığı gösteremeyebilir (Herrenkohl ve ark., 1994;Akt: Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Birey, psikolojik dayanıklılık gösterebilme yeteneğine sahip ise karşılaşmış olduğu zorluklar karşısında hemen kabullenme göstermeyip yeni fikir ve davranışlar üretir. Yeni yaşantıya uyum sağlaması beklenilebilecek bir durumdur.

Psikolojik dayanıklılığın alanyazındaki temel sorusu şudur: Bazı insanlar karşılaşmış olduğu zorluk altında ezilirken neden bazı insanlar zarar görmezler?

Özer ve Deniz (2014) yoksul olan çevrelerde gelişen ve büyüyen çocuklar uzun yıllar gözleme tabii tutulup, çalışmalar yapmışlardır. Bu çevrede büyüyenler takip edildiğinde bazı çocukların umutsuzluğa kapıldığı, diğer

çocuklarınsa hayatlarını etkili ve verimli olarak yönettikleri görülmüştür. Negatif yaşantılara tanık olan ve direnç gösterebilen kişiler psikolojik olarak dayanıklı kişiler olarak görülmüştür.

Literatür tarandığında, dayanıklılıkla ilgili yapılan araştırmalar adı altında psikolojik dayanıklılık, belli başlı faktörleri içerir. Bunlar: Kişinin çocukluk çağındaki gelişimi, kişilik özelliği, travmatik olaylar, stresli yaşamlar, cinsiyeti, yaşı, herhangi bir sosyal destek durumu olarak belirlenmiştir ve bu faktörlerin dayanıklılık üzerindeki etkili olduğu vurgulanmıştır (Agaibi ve Wilson, 2005).

APA'ya göre (Amerikan Psikoloji Birliği) psikolojik dayanıklılık, bireyin iyi uyum süreci şeklinde belirtmektedir. Bu süreç zarfında karşılaşılan (olumsuz olaylar, tehditler, problemler, stres, ailesel sorunlar, sağlık sorunları, finansal problemler) psikolojik dayanıklılık sürecinde etkili bulunmuştur (Windle, 1999).

Beardslee ve Podorefsky (1998) psikolojik dayanıklılığı, genetikten ziyade öğrenilebilen bir özellik olduğunu belirtmişlerdir.

Yukarıda yapılmış olan tanımlardan yola çıkarak psikolojik dayanıklılığın gelişimsel ve öğrenilebilir olduğu çıkarımını yapabiliriz. Psikolojik dayanıklılık, gelişimsel bir süreç mi yoksa bireyin getirmiş olduğu kişilik özelliği mi sorusu akla gelmektedir.

Yapılan tanımlar çerçevesinde psikolojik dayanıklılığın temaları şu şekilde tanımlanmıştır:

1. Psikolojik dayanıklılık dinamiktir, yaşamsal olaylara dayalıdır.
2. Dayanıklılık gelişimsel bir süreçtir, bu durumda kişi başarıya ulaşıyorsa yeteneklerini güçlendirmektedir.
3. Kişinin karşılaştığı olduğu olumsuz olaylar karşısında türeyen riskli durumlar ve riskin getirmiş olduğu olumsuz etkileri azaltan koruyucu faktör olarak görülür.
4. Başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki dengedir.
5. Çocuklarda, kişinin özelliğiyle çevresi arasındaki oyundur.

6. Psikolojik dayanıklılıkta, kişinin yaşamı önemli bir faktör olmuştur (Stewart ve ark., 1997; akt: Eminağaoğlu 2006).

2.1.1 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Yapılan tanımlarda da değinildiği gibi psikolojik dayanıklılık kavramını etkileyen üç ana faktör vardır: Birincisi risk faktörü, ikincisi koruyucu faktörler, üçüncüsü ise olumlu sonuçlardır (Rutter, 2006; Luther ve Zigler, 1992; Flaherty, 1992; Coleman ve Hagell, 2007; Masten & Reed, 2002; Goldstein ve Brooks, 2005; Beauvais ve Oetting, 1999).

2.1.1.1 Risk Faktörleri

Tümlü ve Recepoğlu (2013) riski, herhangi bir olumsuz olayı tahmin edilebilen değişken ve olumsuz yaşam şeklinde tanımlamıştır.

Brene (2004) bireyin karşılaşmış olduğu faktörlerin, bireyi ya savaşa ya da bu risk durumuyla başa çıkabilmeye yönlendirdiğini ifade etmiştir (Şahin, 2015).

Alanyazında psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak 3 ana başlık altında toplanan risk faktörleri aşağıda yer almaktadır:

- Bireysel Faktörler
- Ailesel Faktörler
- Çevresel Faktörler

2.1.1.1.1 Bireysel Risk Faktörleri

Kişinin olumsuz durum, olay ve yaşantılara maruz kalması ve bu durum karşısında da uyumunu, başa çıkmasını engelleyen kişilik özellikleridir (Ergün, 2012).

Bireysel risk faktörleri düşük dürtü kontrolü, kişinin dikkat eksikliği (Jenson ve Fraser, 2006) sağlık problemleri, madde alkol bağımlılığı, kişinin gelişimsel geriliği, düşük zeka seviyesi (Engl, Castle ve Menon, 1996) kişinin başa çıkma mekanizmalarını kullanamaması, düşük özgüven (Joseph, Yuleve ve Williams, 1993) bireyin kendini iyi derecede ifade edememesi, düşük sosyal değerlere sahip olması şeklindedir (Terzi, 2005)

2.1.1.1.2 Ailesel Risk Faktörleri

Ebeveyn çatışması, ailede alkol madde kullanımı, anne-baba-çocuk arasındaki olumlu ilişkinin olmaması, ailede yaşanan çatışmalar (Jenson ve Freaser 2006), boşanmış olan aileler, ailede olan büyük sağlık problemleri (Masten ve Coatsworth, 1998), ailede ihmal, çocuğa karşı sert tutumlar ailesel risk faktörleri arasında yer alır. (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Tümlü ve Recepoğlu, 2012).

2.1.1.1.3 Çevresel Risk Faktörleri

Kişinin karşılaşmış olduğu olumsuz durumlar karşısında başarı gösterip üstesinden gelebilmesine engel olan, ailesel ve bireysel faktörlerin dışında olan risk faktörleridir (Ergün ve Başak, 2012). Çevresel risk faktörleri kişinin akranları tarafından dışlanması, düşük ekonomik seviye (Jenson ve Fraser, 2006), suç oranının fazla olduğu bölgeler, okula devamın olmaması (Engle ve ark., 1996), toplumsal travmalar, savaş, deprem, sel şeklinde belirtilmiştir (Agaibi ve Wilson, 2005; Goodmani 2004).

2.1.1.2 Koruyucu Faktörler

Kimi bireylerin olumsuz olay ve durumlar karşısında herhangi bir sorunlu davranış göstermedikleri, bazı bireylerin ise karşılaşılan olumsuz olayların ardından kolayca yıkılıp hem psikolojik hem de fiziksel olarak zorluk çektiği görülmektedir. Peki neden bazı insanlar birtakım sorunların üstesinden geliyorken, bazı insanlar bu sorunların üstesinden gelemiyor? Burada önemli olan etkenlerden biri de koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler, karşılaşılan problemin getireceği sorunların olasılığını azaltmaktadır (Jenson ve Fraser, 2006).

Literatürde risk faktörü ile koruyucu faktörler arasında iki büyük soru üzerinde tartışılmaktadır: (Jenson ve Fraser, 2006).

Bunlardan ilki, koruyucu faktörler ölçülebilir bir düzeyde midir ve iki zıt kutubu temsil etmekte midir?

İkincisi ise risk faktörü ile koruyucu faktörler birbirinden bağımsız özellikler midir?

Kişinin getirmiş olduğu koruyucu faktörlerin varlığı hem karşılaşılan zorlukta ortaya çıkacak problemi tespit için hem de sorunun etkisini azaltma ve kişinin iyi oluş halini etkilemesi için olumlu bir süreçtir (Romano ve Hage 2002; akt: Terzi, 2005).

Garmezy (1987) koruyucu faktörleri üç başlık altında toplanmıştır:

- Kişinin getirmiş olduğu koruyucu kişi kaynaklı faktörler,
- Ailesi tarafından getirilen koruyucu faktörler,
- Aile dışındaki kişinin çevresinden gelen koruyucu faktörler şeklindedir.

Werner (1993) tarafından farklı bir sınıflandırma yapılmıştır, yine koruyucu faktörleri üç büyük başlık altında toplamıştır: İlki, kişinin kendisiyle ilgili olan olumlu atıfı, ikinci olarak kişinin ailesiyle olan duygusal bağları ve son olarak çevre, sosyal destek ağının olması (Akt: Kararımak 2006).

2.1.1.2.1 Bireysel Koruyucu Faktörler

- Kişinin mizacı (Block ve Block, 1980; Gordon ve Song, 1994; Jenson ve Fraser, 2006)
- Zeka içsel kontrol odağı (Luthar, 1991; Kohler, 1992).
- Öz yeterlilik (Magno, Parinas ve Mamauag, 2008; Terzi, 2008).
- Problem çözme yeteneği (Jenson ve Fraser, 2006; Luthar, 1991).
- İyimser olabilme durumu ve gelecek hakkında olumlu bakabilme (Magno, Parinas ve Mamauag, 2008).
- Kişinin sosyal becerisi (Jenson ve Fraser, 2006; Luthar, 1991; Terzi, 2008).
- Etkili iletişim kurabilme (Agaibi ve Wilson, 2005; Magno, Parinas ve Mamauag, 2008).
- Sağlık (Gordon ve Song, 1994).
- Kişinin yardım isteme yeteneği (Anthony, 1974; akt: Earvolino Ramirez, 2007).
- Üretkenliği (Magno, Parinas ve Mamauag, 2008).
- Bilişsel stil (Gordon ve Song, 1994).

2.1.1.2.2 Ailesel Koruyucu Faktörler

Dışsal faktör olarak nitelendirilmektedir.

- Herhangi bir aile üyesi ile kişinin pozitif ilişkisi (Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998; Terzi, 2008).
- Ebeveynin ya da aile üyelerinin gerçekçi beklentisi olabilme özelliği (Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998).
- Ev ortamı (Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000).
- Etkili bir şekilde ebeveyn izlemesi (Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998).

2.1.1.2.3 Çevresel Koruyucu Faktörler

Ailesel koruyucu faktörler gibi çevresel faktörler de dışsal faktörlerdir.

- Kişiye destekçi olabilen, bireyle olumlu ilişki (Gordon ve Song, 1994; Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998).
- Kişinin arkadaş ilişkileri (Criss, Pettit, Bates, Dodge ve Lapp, 2002).
- Okul, mesleki eğitim, spor, sanat, eğlence vb. (Gordon ve Song, 1994; Jenson ve Fraser, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Wang, Haertel, ve Walberg, 1994).
- Bireysel, ailesel ve çevresel faktörler birbiriyle etkileşim halindedir. Tek başlarına psikolojik dayanıklılığı etkilediği yorumunun hatalı olduğunu belirtmişlerdir (Mandleco ve Peery, 2000).

2.1.2 Psikolojik Dayanıklı Olan Bireylerin Özellikleri

Sosyal olarak iletişime açık bireyler, herhangi bir problem ortaya çıkmasında engelleyebileceklerine inanıp kendilerinin farkında olup problemleri daha iyi yorumlayabilme gücüne ve yeteneğine sahiplerdir (Florin, Mikulincer ve Taubman, 1995; akt: Aydoğdu, 2013).

Nowack (1986) psikolojik olarak dayanıklı olan kişileri A tipi kişilik özelliğine sahip bireyler olarak tanımlamıştır. Entelektüel seviyeleri yüksek, mizah

anlayışı olan, esneklik ve uyum gösterme özelliğine sahip daha sakin bireyler, psikolojik dayanıklılık gösterme özelliğine sahiptirler.

Çapan ve Arıcıoğlu (2004) bireyleri sosyal olarak etkili iletişim özelliği bulunduğu, duygularının farkında bunları ifade edebilen, kaygıyı bertaraf etme gücüne sahip kişiler şeklinde tanımlamışlardır.

Çetin, Yeloğlu ve Basım (2015) yaptığı çalışmada gelişmeye ve öğrenmeye açık, dışa dönük, uyumluluk seviyesi fazla olan kişilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.1.3 Üniversite Öğrencileri ve Psikolojik Dayanıklılık

Üniversite döneminde gençlerin sosyal, mesleki ve kimlik gelişimleri önem kazanmaktadır (Gençtanırım, 2015). Öğrenciler gerek sınav döneminde gerek sosyal ilişkilerinde (arkadaş ilişkileri, romantik ilişkileri) birtakım sorunlarla karşılaşır, bunların üstesinden gelebilmek için çabalarlar. Bu dönem aynı zamanda ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemidir.

Dryfoos (1990) birçok psikolog, kişinin kendini bilen ve sorumluluk sahibi yetişkin bir birey olabilmesi için birtakım görev ve sorumluluklarının yerine getirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bunlar:

- Kişinin kendini tanımlama arayışı,
- Değerlerini belirleme,
- Olay ya da sorun karşısında karar verme çözme gibi rolleri kazanması,
- Sosyal becerilerin gelişmesi,
- Duygusal olarak bağımsızlık kazanabilme yetisi.

Gerek kişinin bu görevleri tamamlayabilmesi için çabalaması gerekse üniversite hayatında hem ders seçimi hem de karşılaşmış olduğu problemler nedeniyle kişi akademik ve sosyal alanda birtakım sorunlarla yüz yüze gelmektedir (Bacanlı ve Sürücü, 2006; akt: Gökçen, 2015).

Karşılaşılan sorunlar karşısında, kişi problemleri çözebilme yeteneğine sahip değilse, yani yeterli bir kaynağı yoksa kişinin kendini toparlayabilme gücü olmayabilir. Problem karşısında öğrencilerin kendilerini toparlayabilmesini

sağlayan en kayda değer özellik, psikolojik dayanıklılıktır (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015).

2.1.4 Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Araştırmalar

Soderstrom, Dolbier, Leiferman ve Steinhardt (2000) yaptıkları çalışmada bireylerin kaçınma davranışı ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve stresli durumlar karşısında, kaçınma davranışı gösteren kişilerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden daha düşük puan aldığını ortaya koymuşlardır. Karimi ve ark., (2016) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, problemin üstesinden gelmelerinde pozitif ilişki bulmuşlardır.

Foster ve Dion (2003) yapmış oldukları çalışmada olumlu duygular ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemişler ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kadınların daha çok olumlu duygular gösterdiğini vurgulamışlardır.

Terzi'nin (2005) Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 395 öğrenci ile gerçekleştirmiş olduğu iyi olma ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki araştırmasında, psikolojik dayanıklılığın bilişsel değerlendirme ve stresle başa çıkma durumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik dayanıklılık ile kişilik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliklerinden dürüstlük ve vicdanlı olma ile pozitif yönde, psikiyatrik belirtilerden nevrozizm ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Başa çıkma tarzının, psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Çocukluk döneminde görülen problemlerin (duygusal ihmal) ve şu anki psikiyatriksendromun, psikolojik dayanıklılık ile orta düzeyde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Yalım (2007) psikolojik dayanıklılıkla ilgili literatür taraması yapıldığında risk grubunu oluşturan kitlenin üniversite öğrencileri olduğunu belirtmektedir.

Oktan (2008) üniversiteye hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılığını cinsiyet, sınava kaçınıcı defa girdiği, sorun çözebilme becerisi ve yaşam

doyumunu açısından incelemiştir. Aynı zamanda araştırmacı, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık cinsiyet, sınava kaçınıcı defa girdiği, yaşam doyumunu, sorun çözme becerisi ile anlamlı şekilde farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Kızların almış olduğu psikolojik dayanıklılık puanlarının ortalaması, erkeklerin almış olduğu psikolojik dayanıklılık puan ortalamasından yüksek bulunmuştur.

Yalım (2007) üniversite 1.sınıfta okuyan öğrenciler ile yaptığı çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile üniversiteye uyumu incelemiş ve psikolojik dayanıklılığın üniversite uyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kim, Chung, Cho ve Kim (2009) alkol bağımlısı bireylerin, psikolojik dayanıklılıkların artırılmasını ruh sağlıklarını iyileştirici bir kaynak olarak değerlendirmişlerdir.

Kararımak ve Çetinkaya (2009) depresyon yaşamış kişilerin bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelenmişler, 1999 depremine tanık olmuş 242 kişiyle araştırmasını yapmışlardır. Güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki, korkulu ve kaygılı bağlanma arasında ise negatif ilişki görülmüştür.

İnci, Öz ve Yılmaz (2009) hemşirelik öğrencileri ile yaptığı araştırmasında 1. ve 4. sınıfta eğitim gören öğrencilerin ölüm kaygısı ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemişlerdir. Ölüm kaygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyi ile hem eğitimin hem de deneyimin etkisinin 1. sınıfa göre 4. sınıf öğrencilerinde anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Kurt (2011) Çevik Kuvvet Personeli'nde stresle başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve iş doyumunu incelenmiş, 322 kişi ile yürüttüğü çalışmasında, iş doyumunu ile psikolojik dayanıklılık, düşük düzeyde, pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkmada alt boyutlarından: aktif plan yapma, kaçma, soyutlamanın iş doyumunu yordayabildiği sonucuna ulaşmıştır.

Tekin (2011) Askeri Hastane’de çalışan hemşireler ile yaptığı çalışmada hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu kapsamda GATA’da 519 hemşire ile çalışmasını yürütmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Evli olan, mesleğini seven ve aylık gelir düzeyi daha yüksek olan, mesleği stressiz, sağlık durumu iyi olduğunu bildiren hemşirelerde psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu görülmüştür.

Hasanirad ve Sourı (2011) psikolojik dayanıklılık ile psikolojik olarak iyi olma ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İran Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde öğrenci olan 213 erkek, 191 kadın ile araştırmasını yürütmüştür. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (RSP WB), Connor Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC), ve Yaşam Yönelimi Testi (LOT)’ni cevaplamışlardır. Kişinin psikolojik iyi olması, kişilik özelliğinden, psikolojik dayanıklılıktan etkilenebileceği belirtmişlerdir. İyimserliğin, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide küçük bir aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Balcı (2013) 259 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada üzüntüye karşı tutum ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre üzüntüye karşı tutumda, psikolojik dayanıklılığın da etkisi olduğunu bulgulamıştır. Cinsiyetin bu ilişki üzerinde etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Senyonga (2013) psikolojik dayanıklılık, travma sonrası gelişme ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve 426 mülteci (yaş ortalamaları 35 olan) ile araştırmasını yürütmüştür. Psikolojik dayanıklılığın, travma sonrası stres bozukluğunun gelişmesinde koruyucu faktör olduğunu bulgulamıştır.

Ergüner, Tekinalp ve Terzi (2013) bireyin kendini toparlama gücü ile psikolojik doğum sırası, stresle baş etme ve sosyal ilgi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda psikolojik doğum sırası, sosyal ilgi ile aktif planlama, başa çıkma tutumunun kendini toparlayabilme gücünü yordadığı görülmüştür. Kişinin kendini toparlama gücü ile psikolojik doğum

sırası incelendiğinde küçük çocuk olmada pozitif yönlü, ortanca çocuk da ise negatif yönlü ilişki görülmüştür.

Coşkun, Garipoğlu ve Tosun (2014) psikolojik dayanıklılık ile sorun çözme becerisinin ilişkisini 325 üniversite öğrencisi ile incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin etkili bir şekilde sorun çözme becerisi geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

2.2 Bilişsel Model

Bilişsel modelde, duygularımız ve davranışlarımız olaylara ilişkin algımızın ürünüdür (Beck, 1995). Davranışın en büyük belirleyicisi düşüncelerdir (Kovacs, Beck 1978). Bireyde bilişsel süreç üç şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunlar, otomatik ya da bilinç öncesi, bilinçli ve bilinç ötesi (Alford ve Beck, 1997). Otomatik düzeyde, hayatta kalmanın temelini oluşturan düşünce ve biliş yer almaktadır ve daha çok farkındalığımızın dışındadır. Bilinçli düzey, farkında olduğumuz, düşündüğümüz düzeydir. Bilinçötesi ise, düşünce sürecimizin farkında olabilme durumumuzla ilgili düzeydir. (Alford ve Beck, 1997).

Tüm psikolojik bozuklukların temelinde, çarpıtılmış veya işlevsel olmayan düşünceler vardır. Kişi, çarpıtılmış olduğu düşüncelerini gerçekçi şekilde değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularında ve davranışlarında düzeltmelere yol açar. Birey eğer yapmış olduğu düzeltmelerinin daha fazla kalıcı olması için işlevsel olmayan temel inançlarını değiştirilmesi gerekmektedir (Beck, 2001).

Bilişsel model üç temel bilişsel yapı üzerinde durmaktadır. Bunlar;

Temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşüncelerdir.

2.2.1 Temel İnançlar ve Ara İnançlar

Çocukluktan itibaren birey, kendini başkalarını ve dünya hakkında bir takım fikirler geliştirirler. Çok köklü ve derinlerdedir. Kişi bu fikirleri mutlak doğru şeklinde kabul eder (Beck, 1987).

Temel inançlar, “Yetersizlik” ve “Sevilmeme” ile ilişki olmak üzere iki kategoride karşımıza çıkmaktadır. Yetersizlik temel inançları, güçsüz biriyim,

çok çaresizim, kontrolsüzüm, zayıfım, incinebilirim gibi inançlardır. Sevilmememe inançları ise, sevilmen, hoşlanılmayan biriyim. Çekici değilim, istenmiyorum, kötüyüm gibi ifadelerle ortaya çıkan inançlardır (Beck, 2001).

Ara inançlar, kişinin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemektedir, bu algıları ise bireyin neler düşündüğünü, neler hissettiğini ve nasıl davrandığını belirleyebilmektedir (Beck, 2001).

Ara inançlar, varsayımlar, kurallar ve tutumlar olarak da tanınmaktadır. (Clark ve Beck 1999). Otomatik düşünceler ile temel inançlar arasında yer almaktadır (Beck, 2005). Ara inançlar deneyimlerimize anlam vermede büyük rol oynar (Clark ve Beck 1999).

2.3 Bilişsel Çarpıtma Kavramı

Kişinin karşılaşmış olduğu herhangi bir durum karşısında görüntüler veya sözcükler şeklinde ortaya çıkan ve bununla beraber yanlış, etkisiz bilgi işlemeyi içeren bireyin yüzeydeki bilişsel yapılarıdır (Beck, 1987).

Beck'e göre kişinin bir durum karşısında bilgi işleme sürecinde felaketleştirme, falcılık, beyin okuma, kişileştirme gibi ortaya çıkan düşüncedeki hatalarıdır (Beck, 2001).

Ellis (1986) ise bilişsel çarpıtmayı, kişinin günümüz dünyası ve gelecekteki planlarını negatif ve hatalı yorumlaması ve bu yorumlama esnasındaki süreç şeklinde ifade etmiştir.

Beck (2001) bilişsel çarpıtmayı, kişinin bilgi işlemede hatalı ya da yanlış olduğu anda ortaya çıkan, kişinin inançlarında veya şemasından kaynaklı bilişsel yapılar şeklinde tanımlamıştır. Kişinin bu yapının yeni bilgi işleme sürecinde daha önce oluşturmuş olduğu şemaya uydurarak çarpıtmasıdır, kişi otomatik düşüncesiyle, yorumuyla bunu bilinç düzeyine taşır. Bireyin düşüncesindeki tipik hatalardır (Beck, 2001).

Tanımlardan yola çıkarak kişinin düşüncesindeki hata yanlış ve etkisiz bilgi işleme yani bilişsel çarpıtması olduğunda bireyde çaresiz, yetersiz, yenilmişlik, mutsuz duygu durumunu görebiliriz. Kişi olumsuz duyguları, geliştirmiş olduğu olumsuz düşüncelerle çağırabilir.

Bilişsel çarpıtma, kişinin belli durumlara karşı olumsuz bir şekilde düşünmesi, algılaması ve bunu yorumlamasıdır. Aynı zamanda, bilişsel hata olarak da adlandırılmaktadır. Temelde olan şey kişinin mantık hatalarıdır (Fair, 1986).

Bilişsel çarpıtmalar dogmatik olmaları, herhangi bir teste tabi tutulmadan sanki gerçekmiş gibi kabul edilmesi, birden ortaya çıkması ve istemsiz olması ayrıca mutlak doğru olduğuna inanılması en temel özelliklerindendir. Bilişsel çarpıtması olan bireyin, umutsuz, kederli, kendisinin önemsiz, geleceği sıkıntılı ve mutsuz gibi görmesi kişinin gerçekçi olmayan veya hatalı inancının olduğunu göstermektedir (Eryüksel, 1996).

Bilişsel çarpıtmalar temelinde olaylardan ziyade kişinin olay karşısında göstermiş olduğu olaya verdiği anlam vardır. Bireyin de bu olaya vermiş olduğu anlamın altında kendini ve dış dünyayı nasıl algıladığı yatmaktadır. Kişi eğer kendisini umutsuz, mutsuz, yenilmiş, önemsiz ve bu tarz olumsuz şekilde algılıyorsa ve dış dünyayı da güvenilmez bir yer gibi görüyorsa bilişsel çarpıtması gelişmekte ve artmaktadır. Bu şekilde kişinin almış olduğu kararları, geleceğe ilişkin planları, bir olay karşısında vereceği tepkiyi bilişsel çarpıtmalar büyük oranda etkilemektedir.

Otomatik düşünceler bir anda ortaya çıktığı için birey bu çıkan düşüncelere herhangi bir gayret göstermemektedir, bu düşünceler bireyin davranışlarına büyük ölçüde yön verir ve bunların büyük bir kısmı da kişi de alışkanlık haline gelmiş düşüncelerdir. Örneğin, "Bunlar hep benim başıma gelir, hepsi benim yüzümden" gibi. Bu tarz bilişsel çarpıtmaların ve ortaya çıkmış olan otomatik düşüncelerin temelinde şemalar vardır.

Şemalar, kişinin karşılaşmış olduğu herhangi bir olay ya da durumu anlamasını sağlayan süreçtir. Şemalar küçük yaşta başlayarak derinde yatan temel inançlardır (Kuyucu, 2007).

Erken dönemde yapılan bilgi işlem süresindeki hatalar, kişinin bilişsel şemalarını desteklemektedir (Sharf, 2015).

Bilişsel şemaların uzun süre etkili olmasını sağlayan şey: Bireyin olumsuz düşüncelerinin doğru olduğuna inanmasıdır ve daha da önemlisi karşıt veriler olmasına rağmen bu verileri reddetmesidir. Bilişsel çarpıtmalar karşısında

etkili olan bilişsel davranışçı terapisinin amaçlarından biri: Bireyin bilişsel olarak yaptığı çarpıtmaları bulup, düşünce yapısını değiştirmektir (Sharf, 2015).

Kişinin geliştirmiş olduğu otomatik düşüncede birden fazla bilişsel hata, bilişsel çarpıtma olabilmektedir (Beck, 2001). Örneğin, arkadaşlarıyla kahve içmeye giden bir kişi masada sıkılan bir kişiyi gördüğü zaman "Kesin o benden sıkıldı." şeklinde bir düşünce yapısı geliştirebilir. Burada birden fazla bilişsel çarpıtma, düşünce hatası olmaktadır. Bunlardan ilki zihin okuma diğerleri ise, kişileştirme, keyfi çıkarsama gibi. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre kişinin geliştirmiş olduğu bilişsel çarpıtmalar gerçekçi olmayan ve herhangi bir işlevi olmayan duygunun, davranışın ortaya çıkarmasını sağlamaktadır (Beck, 2001; Ellis, 1986).

Yeni bilgi işleme süreci ortaya çıktığında, birey geçmişteki şemasına bağlı kalarak işlem sürecini çarpıtarak, inkar ederek, kendi şemasına uydurmaya çalışır, çarpıtılan işlem otomatik düşünce olarak bilinç düzeyine çıkar (Çörüş 2001; Oğuz, 1999).

Bilişsel hataların ortaya çıkabilmesi için kişinin bilgi işleme sürecinde yaptığı çarpıklık, yanlışlık kişide duygusal sıkıntıya yol açmaktadır.

2.3.1 Bilişsel Çarpıtmalar

1- Keyfi çıkarsamalar: Sonuca atlama şeklinde de adlandırılır, desteklenen bir kanıt olsa dahi kanıtı görmezden gelerek sonuca ulaşmayı anlatmaktadır. Temelde iki şekilde yapılmaktadır: İlki zihin okuma, kişi burada başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü içerir. Örneğin, arkadaşına dışarıya çıkmayı teklif eden bir kişinin arkadaşını istemeyip ona eşlik etmemesini "Sen zaten beni sevmiyorsun" şeklinde yorumlayabilir. İkincisi ise olumsuz tahmindir, kanıt yokken kişi direkt olumsuz yorum yapmaktadır, hem zihin okumanın hem de olumsuz tahminin ortak noktası bilgileri çarpıtma ve kanıt olsa dahi bunları görmezden gelip olumsuz yorum yapması ile bağlantılıdır

2- Seçici soyutlama: Herhangi bir detaya odaklanarak diğer durumları görmezden gelme durumudur. Temelde yapılan hata, genelden ziyade bir

detaya odaklanma durumunu içerir. Daha çok negatif düşünceleri desteklemek amacıyla kullanılır. Örneğin, sunum yapan bir öğrencinin sunum bittikten sonra birçok kişi tarafından olumlu geri bildirim almasına rağmen eleştiren bir arkadaşını düşünerek kendini kötü hissetmesidir. Aynı zamanda bu bilişsel çarpıtma 'filtreleme' olarak da geçmektedir.

3- Aşırı genelleme: Az sayıdaki örnekle, genel bir kurala inanmadır. Örneğin, matematik dersinden zayıf alan birinin "Ben tembelim" şeklinde düşünmesidir.

4-Aşırı büyültme-küçültme: Birey yapmış ve yapabileceği şeyi küçük görme, yapamadıklarını ise büyük görme eğilimindedir. Bu düşünce tarzı bir depresif duygu durumunu ve kendine olan değersizlik inancını besler. Genel olarak derslerinde başarılı olan bir öğrencinin tek dersten zayıf aldığını ve bu zayıf dersi önemseyip diğer derslerini kolay ya da basit şekilde yorumlaması, olumluyu yok sayma düşünce hatasına örnek verilebilir.

5- Ya hep ya hiç: Kişi durumu, ya hep ya hiç biçiminde yorumlar, yani hayat onlara göre ya siyah ya da beyazdır, durumu değerlendirmesi sadece çift kutuplu şekildedir. Bir şey ya tam olmuştur ya da olmamıştır. Örneğin, "İnsanlar beni eleştiriyorsa, mükemmel biri değilim. " gibi.

6- Kişileştirme: Bireyin kendisiyle herhangi bir ilgisi olmaması ya da çok az ilgili olmasıyla ilişkili kendisini bağlantılı görmesi ve olayın olumsuz sonuçlarını kendisiyle ilişkilendirmesidir. Örneğin, "Ben geldim diye o gelmedi. "

7- Felaketleştirme: Geleceği olumsuz bir şekilde düşünme, en ufak kanıttan yola çıkarak ve diğer sonuçları hesaba katmadan durumu olumsuz olarak değerlendirmedir. Kişi burada ufak bir kanıttan yola çıkarak herhangi bir değerlendirmeye tabi tutmaksızın sonucu olumsuz olarak öngörür. Örneğin, "İşi bitiremedim kesin kovacaklar. " gibi.

8- Meli-Malı: Başkaları ne şekilde davranmalı ya da dünya nasıl olmalı konusunda katı kurallara sahiptir ve bu kurallara uyulmadığı takdirde durumun çok kötü gideceğine dair abartılı düşünceler vardır. Örneğin, "Herkesi memnun etmeliyim, en iyisini ben yapmalıyım. "

9- Zihin okuma: Diğer insanların ne düşündüğünü bilir ve onların kendi düşüncelerini bilmesi gerektiğine inanır. Örneğin, arkadaşı selamını görmeyince "Benden hoşlanmıyor." şeklinde düşünmesi.

10- Duygudan sonuca ulaşma: Kişi kanıtlar olmasına rağmen sırf kendisi öyle hissettiğinden dolayı (inandığından) bir şeyin doğru olduğuna inanır.

11- Etiketleme: Gerçek ve uygun değerlendirme yerine, kişinin kendisine ve diğerlerine etiketler yapıştırması. Örneğin, “ Beceriksiz biriyim. “

12- Tünel bakış: Bir durum ya da olay karşısında olumsuz kısma odaklanma, Örneğin, “ Bu İngilizceci hiç iyi değil. “ (Beck, 2001).

2.3.2 Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Shill, Adams ve Ramanalah (1982) yapmış olduğu bir araştırmada, akılcı olmayan inançların, stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığına bakmışlardır. Kişilerin stres ve depresyon ölçeklerinden almış olduğu puanlara bakarak 2 gruba ayırmışlardır. Stresle başa çıkabilmede yüksek puan alan grubun, fazla akılcı olmayan inançları benimsemediklerini tespit etmişlerdir. Ayrıca, Daly ve Burton (1983), çalışmasında akılcı olmayan inançları ile öz-saygı düzeyleri arasında ilişkinin olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, akılcı olmayan inançlar ve özsaygı arasında anlamlı negatif korelasyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bornstein'in (1986) yeme bozukluğu bulunan (Anorexia ve Bulimia) katılımcıların bilişsel çarpıtmalarını incelemiş, her iki yeme bozukluğunun göstermiş olduğu bilişsel çarpıtmalar anlamlı şekilde benzerlik gösterdiğini, normal grup ile aralarında anlamlı bir şekilde farklılık olduğunu bulgulamıştır.

Sinclair ve Nelson (1998) boşanmış olan ebeveynlerin, ergen çocuklarının ilişkilerini ve bu ilişkiye dair inançlarını araştırmışlardır. Ailesi boşanmış olan ergenlerin ebeveynleri ile ilişkilerinde uyumsuzluğun acı verici olduğuna dair inançlar geliştirmektelerdir. Ayrıca boşanmış olan ebeveynlerin erkek çocukları, kız çocuklarına oranla daha az yakın ilişkiler kurduğu aynı zamanda daha çok ilişki inançları kullandığı sonucuna ulaşmışlardır (Sinclair ve Nelson, 1998).

Yurtal (1999) tarafından, gerçekçi olmayan inançlara sahip üniversite öğrencilerinin, ebeveyn tutumu, cinsiyet, sınıf düzeyi, yerleşim yerine göre değişkenlik gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, gerçekçi olmayan inançların, ebeveyn tutumlarına göre değişkenlik gösterdiği

görülmüştür, akılcı olmayan inançlara sahip üniversite öğrencilerinin 'yüksek beklentiler' alt ölçeği puanlarını otoriter ebeveyn tutumunda; 'çaresizlik' alt ölçeği puanlarının ise koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumundan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akılcı olmayan inançlardan suçlama eğilimi ise erkeklerde kız öğrencilere göre daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Onay ihtiyacı ise sosyal bilimlerde okuyan üniversite öğrencilerinin fen bilimlerinde okuyan üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ile yerleşim birimi, akılcı olmayan inançlar açısından anlamlı olarak farklılaşmamıştır.

Hamamcı ve Duy (2003) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada depresyon ve kaygı düzeyleri ve işlevsel olmayan tutumlarının cinsiyet ve yaş ile ilişkisini incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerinde bulunan işlevsel olmayan tutumlarında yaş açısından anlamlı bir farklılık yokken, cinsiyet önemli bir etken olarak bulunmuştur. Ayrıca üniversitede okuyan erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve onaylanma ihtiyacıyla ilgili işlevsel olmayan tutumları, kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Eryüksel ve Akgün (2003) yaptıkları çalışmada, depresyona sahip ebeveynler ve ergen çocuklarının ilişkilerindeki çatışma düzeyi ve aile ilişkileri üzerine bilişsel çarpıtmalarını incelemiştir. Depresyona sahip ergenlerin, olmayan ergenlere göre ebeveynlerle ilişkilerinden memnun olmadıkları, ebeveynlerinin getirmiş olduğu kuralların hayatlarını olumsuz yönde etkileyip mahvettikleri gibi abartılı inançlarının olduğu görülmüştür. Depresyonu olan ergenlerin diğer ergenlere göre mükemmel çocuk olmaya ilişkin abartılı inançları olduğu görülmüştür. Çocuklarında depresyon olan ebeveynlerde, olmayanlara göre daha fazla anlaşmazlık ve çatışma olduğu bulunmuştur.

Stackert ve Bursik (2003) romantik ilişkisi olan genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Kaygılı ve kaçınma bağlanmasına sahip genç yetişkinlerin daha çok bilişsel çarpıtması olduğu bulunmuştur. Güvensiz bağlanmaya sahip genç yetişkinlerde daha çok yaralanabilme durumu oluşmakta ve bu da bilişsel çarpıtmalarının kullanılma düzeyini arttırmaktadır.

Kılınç (2005) ergenlerin kişiler arası ilişkiler ve yalnızlık düzeyleri ile ilgili bilişsel çarpıtmalarını incelemiştir. Elde edilen bulgular, ergenlerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeyi ile cinsiyetlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Kız ve erkek lise öğrencilerinin gerçek dışı beklentisi boyutunda, yalnızlık düzeyleri ve cinsiyet açısından farklılaştığı bulunmuştur.

Leahey (2007) normal kişilerde de bilişsel çarpıtmalar gözlemlenmiştir fakat depresif kişilerin, normal bireyden daha fazla olumsuz ve abartılı şekilde gerçekliği algıladığı sonucuna ulaşmıştır.

Ağır (2007) üniversitede okuyan öğrencilerin bilişsel çarpıtma umutsuzluk düzeyi ve problem çözme becerileri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin cinsiyete göre alt boyutlarında puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Üniversitede okuyan erkek öğrencilerinin kendisini suçlama düzeyi, kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre ise bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin kendini olumsuz değerlendirme, kendini suçlama, umutsuzluk, düşük benlik algısı, dış dünyayı daha tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmalarında artış görülmüştür. Bu artışa bağlı olarak da bir durum karşısında problem çözmeleri ile kendilerine olan güven düzeyleri düşük bulunmuştur. Ayrıca, üniversite öğrencilerin kendini olumsuz algılaması ve umutsuzluğa dayalı bilişsel çarpıtmaların umutsuzluk düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dilemken ve arkadaşları'nın (2011) yılında yaptığı çalışmada, okul yöneticilerinin teknolojik aletleri orta düzey de kullananların teknolojik aletleri az ve çok fazla kullanan kişilere göre yakın ilişkilerden kaçınma, bilişsel çarpıtma düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. İletişim eğitimi alan okul yöneticilerinin, zihin okuma ve bilişsel çarpıtma puanlarının, herhangi bir iletişim eğitimi almayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Okul yöneticilerinin televizyonda izledikleri program türlerine göre ve sosyal ilişkilerinde kullanmış olduğu problemi çözme şekillerine göre bilişsel çarpıtma düzeyleri istatistiksel olarak farklılaşma göstermemiştir.

2.4 Stres Kavramı

Stres, bireyin baş etme gücünü zorlayan ve tehdit eden gerilim durumudur (Davis, 1982). Ellison (1980) stresi, vücudun zorlayıcı durum karşısında bireyin biyokimyasal tepkisi şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca stres kavramı ilk defa Selye tarafından kişinin psikolojik ya da fiziksel uyarıcılar karşısında, uyum sağlayabilmek için göstermiş olduğu tepki şeklinde tanımlanmıştır.

Folkman, Lazarus ve ark., (1986) stres kişi ve çevresi etrafında olan ve bireyi tehlikeye düşüren kaynaklarını zorlayan talepler olarak belirtmişlerdir. Stres vericiler tarafından, uyarılmış olan duygusal gerilimi yok etmek ya da engellemek için gösterilen duygu ve davranışsal tepkilerdir (Fleming, Baum ve Singer, 1984).

Stresle başa çıkma, kişi kendisine karşı tehdit edici bir durumla karşılaştığı zaman üretmiş olduğu ve çevreden gelen zorlayıcı talebe karşı bilişsel ve davranışsal çabalar göstermesidir (Folkman ve Lazarus, 1988).

Şahin (2009) kurtulması gereken ya da başa çıkılması gereken bir problem, bir sorun olarak tanımlanırken, zihin ve bedeni harekete geçmesi için kullanılan enerji olarak belirtmiştir. Selye (1974 s:27) stresi bir tepki olarak tanımlayıp, vücudun zorlandığı duruma karşı gösterilmiş olan özel tepkilerdir şeklinde ifade etmiştir.

Kişi ile çevre arasındaki etkileşim, uyumu tehlikeye düşüren ve kaynaklarımızı zorlayan veya aşan taleplerdir (Folkman ve ark., 1986).

Hunt ve Osborn'e (2005) göre stres kişinin karşılaşmış olduğu tehdit, zorlayıcı talepler karşısında ortaya çıkan gerilim durumudur.

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, bir bireyin dengesini tehlikeye sokan, hayatını zorlaştıran uyaranlar şeklinde değerlendirmiş ve kişinin bu durumda çevresiyle olan etkileşimi olarak tanımlamıştır.

Saygılı'ya (2005) göre stres kavramı, baskı, ızdırap, gerilim, gerginlik gibi anlamlara geldiği gibi, kuvvetli baskı altında kalmak, yüklenmek, zorlanmak manalarını da içermektedir. Stres kaynağı, kişinin ona verdiği anlama göre

değişkenlik göstermektedir. Ayrıca, bireyde duygusal, fizyolojik ve bilişsel tepkilere neden olan bir durum olarak tanımlamıştır (Taormina ve Law, 2000).

Thompson (2002) kişinin hayatında meydana gelen olaylara karşı göstermiş olduğu bir doğal reaksiyondur şeklinde stresi tanımını belirtmiştir. Thompson'a göre stresörler obje ve olayların bütünüdür. Herhangi bir stres durumuyla karşı karşıya kalındığında oluşan psikolojik korku, suçluluk, üzüntü ve fiziksel olarak ise kalp atışı, nefes alıp vermede hızlanma, kan şekerinin yükselmesi gibi reaksiyonlardır.

Selye (1974) üç çeşit stresten bahsetmektedir: Bunlar fizyolojik, sosyo-kültürel, psikolojik strestir. Fizyolojik stres, herhangi bir olaya karşı vücudun güç şeklinde zararlı bir tepkisidir. Psikolojik stres ise herhangi bir tehdit olup olmayacağına karşı yol göstericidir, bilişsel ve duygusal faktörler ile ilişkisi vardır. Sosyo-kültürel stres, sosyal birimler üzerine odaklanır, bu stressörler birbirinden etkilenmektedir ve iç içedir. (Cannon, 1953; Selye, 1976; Monat, Lazarus ve Reevy, 2007).

2.4.1 Stresin Belirtileri

İnsandaki dengenin bozulması ile stres tepkisi ortaya çıkar. Bu tepki fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal şeklinde belirtiler göstermektedir (Randall Ve Altmair, 1994) (Akt: Avşaroğlu,2007).

2.4.1.1 Stresin Fiziksel Belirtileri

Uyku sorunları, sırt ağrısı, ishal, kabızlık, kas ağrıları, hazımsızlık, kalp krizi, iştahta artma ya da azalma, kişide enerjinin kaybı, yorgunluk (Braham 2004), göz bebeğinin büyümesi, kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması, sindirim sisteminin bozulması, solunumun hızlanması, aşırı terleme, kasların

gerilmesi ve bunun gibi yaşadığı fiziksel belirtileri kişiler fark edebilir (Roskies,1991).

2.4.1.2 Stresin Psikolojik Belirtileri

Stresin psikolojik belirtileri kişide, depresyon, hızlı ruhsal değişimler, öfke patlamaları, özgüven eksikliği, tükenmiş gibi hissetme (Braham 2004), gerginlik, endişe, motivasyonda düşüklük, intihar düşüncesi, gerçekçi olmayan amaçlar şeklinde görülür (Özer 2001).

2.4.1.3 Stresin Davranışsal Belirtileri

Madde kullanımı, yeme bozukluğu, uykusuzluk, insan ilişkilerinde problemler, suçlu davranış, düşük başarı, uyumsuzluk ve bunun gibi davranışsal belirtilerdir (Özer 2001).

2.4.2 Stresin Kaynakları

Her insan, kendini tehdit altında hissettiği zaman bir gerilim oluşur. Bu gerilimin oluşmasındaki her türlü uyaran stres olarak nitelendirilmektedir. Literatür taramasında araştırmacılar, stresin kaynağını 5 grupta toplamışlardır: (Baltaş ve Baltaş 2002).

2.4.2.1 Fiziksel çevre kaynağı, kalabalık, toz, havanın çok sıcak olması, çok soğuk olması, yani normal olan fiziki çevrenin olmaması.

2.4.2.2 İş ya da uğraş kaynağı, kişinin içinde olan sorumlulukları; verilen ödev, sunum, ders, proje, zaman baskısı ve görevleri yetiştirmede zorluk, iş ve uğraştığı alandaki zorluklar.

2.4.2.3 Günlük stres kaynakları, gün içinde karşılaşılan basit zorluklar, bir takım olaylar karşısında ortaya çıkan kişinin dengesini bozan durumlar. Örneğin, işten çıkıp evine giden bir kişinin trafikte zor bir an yaşaması ya da iş yerinde bir takım sorunlar yüzünden işlerinin aksaması.

2.4.2.4 Gelişimsel stres kaynakları, kişinin bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık yani gelişimsel dönemlerine özgü streslerdir. Örneğin, bebeklerin diş çıkarması, ergenlerin ergenlik problemleri yaşaması gibi.

2.4.2.5 Travmatik stres kaynakları, kişinin dengesini çok büyük şekilde bozan, kişiyi yaralayan travmatik yaşantılar, doğal afetler savaşlar, kazalar vb. (Atkinson ve ark., 1996).

Beck (2005) stresin kaynaklarını incelemiş, stresi içsel ve dışsal olmak üzere iki ana başlığa ayırmıştır: Dışsal stres kaynağı olarak doğal afetler, kişinin öznel yargılarını ele almıştır.

İçsel stres kaynaklarının ise kişinin iç dünyasından kaynaklandığı vurgulanmıştır (Beck, 2005).

2.4.3 Stresle Başa Çıkma Kavramı

Stresle başa çıkma, bireyin dengesini bozarak ortaya çıkmış olan enerjinin vermiş olduğu tepkiyi tanıması, problemin üstesinden gelmesi, kendini duygusal, fizyolojik, psikolojik durum ve zararlardan kendini uzak tutması için kullandığı yöntemlerdir (Baltaş, 2006).

Stresörler tarafından uyarılan kişinin gerilimini azaltmak veya yok etmek amacıyla, davranışsal ve duygusal tepkiler göstermesidir (Gökçakan ve Gündüz, 2003).

Bireyin, kaynağını aşır hem içsel hem de dışsal olarak kendini koruyabilmek için göstermiş olduğu bilişsel ve davranışsal çabalar şeklinde tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman 1984). Ayrıca Folkman ve Lazarus'a göre (1988), stres ve stresle başa çıkma birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir.

İçsel ve dışsal olarak kişinin gücü dışında gelen, stresten kurtulmak, hayatındaki olumsuz durumları engelleyebilmek için göstermiş olduğu bilişsel ya da davranışsal çabalarıdır. (Şahin ve Durak, 1995).

Kişinin stresle beraber gelen ve ortaya çıkan duygusal gerilimi azaltmak ya da tamamen bitirmek için kişinin verdiği davranışsal veya duygusal tepkiler bütününe stresle başa çıkma denir (Aydın 2005).

Türküm (2001) ise stresle başa çıkmayı kişinin yaşamını, dengesini eski haline getirebilmek için karşılaştığı zorluklarla mücadele etme şeklinde belirtmektedir.

Kişinin karşılaşmış olduğu, stresin üstesinden gelebilmek için göstermiş olduğu çabanın başarılı olması halinde kontrol altına alıp stresi yok edebilir, fakat başarısız olması durumunda ise kişide stres hem psikolojik hem de fizyolojik birtakım problemlere neden olabilmektedir (Lazarus, 1988).

Literatür incelendiğinde stresle başa çıkma stratejileri 5 farklı açıdan ele alınmaktadır: (Şahin ve Durak 1995).

- Freud'un psikoanalitik kuramı üzerinden,
- Erikson'un yaşam dönemleri yaklaşımında belirttiği özgüven, öz yeterlilik ya da iç kontrol gibi kişisel kaynaklar,
- Davranışçı akımın problem çözme çabası,
- Davranışçılar, Canon ve Selye'nin sürmüş oldukları genetik kod üzerinden,
- Organizmanın fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi ile göstermiş olduğu uyuma yönelik bilişsel davranışçı çaba olarak görülmüştür.

Stresin getirmiş olduğu gerginlik ve düzenin bozulması ile ortaya çıkan ve bireyin bu durumdan kurtulmak için göstermiş olduğu çabaya başa çıkma strateji adı verilmektedir. Başa çıkma kişiye özel olduğundan araştırmacılar sınıflama ihtiyacı duymuşlardır.

Stresle başa çıkmada en çok bilinen Lazarus ve Folkman'ın bilişsel değerlendirme kuramıdır.

2.4.4 Lazarus ve Folkman'ın Bilişsel Değerlendirme Kuramı

Lazarus ve Folkman (1984) kuramında, kişinin stres verici bir durumla karşılaştığında, kişi bu durum karşısında olayın bir değerlendirmesini yapar. Değerlendirmede amaç bu benim için herhangi bir stres kaynağı mıdır değil midir karar verir, buradaki diğer amaç stres kaynağının anlamını belirlemektir. Zarar, kayıp, tehlike ya da mücadele içerip içermediğini saptar. Eğer ki durum zarar, kayıp şeklinde değerlendirir ise kişi bir sarsılma yaşar. Örneğin,

sevgilisiyle ayrılma, yakın arkadaşıyla küsme gibi durumlar. Tehlike kişinin zarar ya da kaybının şeklidir.

Mücadele kişiye olumlu duygular yaşatmaktadır, zarar, kayıp ise kişide korku, tehlike ve olumsuz duygu yaşatmaktadır. İlk değerlendirmede zarar, kayıp, tehlike ve mücadele tamamen birbirinden farklı şeylerdir. Kişi herhangi bir uzvunu kaybettiğinde bir zarar ve tehdit olurken, iyileşme sürecinde mücadele vardır (Folkman, 1984). Kişi, ilk değerlendirme yaptığında yapılan değerlendirme herhangi bir belirsizliğe neden ise yani kişi kaza, kayıp, tehlike ya da mücadele durumlarının herhangi birini kabul edip edemediğini belirleyemiyorsa kişinin inanç ve değer bağlamı büyük bir rol oynar (Folkman ve Lazarus 1984). Kişi stres karşısında ne yapabileceğini kendine sorar, kişi için bu ikincil değerlendirmedir. Eğer durum kontrol edilebilir ise problem odaklı, kontrol edilmez ise duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanır.

2.4.4.1 Problem Odaklı Başa Çıkma: Kişinin, strese neden olan duruma bağlı olarak, stres yapan durumu ortadan kaldırmak için birtakım bilgiler sağlayıp çözüme yönelik harekete geçmesini içermektedir (Koç ve Kara 2006).

Problem odaklı stratejide içsel dünyaya yönelebilir, çevreden ziyade kendini değiştirir, oluşan sorunu çözmek için birtakım stratejiler geliştirir ve yeni beceri ve kaynaklar bulmaya başlar. Kişinin stres verici durum karşısında göstermiş olduğu problem odaklı başa çıkma yöntemini kullananların daha düşük düzeyde depresyon yaşadığı görülmüştür. (Bilings ve Moos, 1984; akt: Akinson ve ark., 1999).

Problem odaklı başa çıkmada temel amaç, kişinin problemi belirleyip birtakım alternatif çözümler bulması ve stresin kendisinde yarattığı olumsuz etkileri yok etmesi amaçlanır. Haney (2005) problem odaklı başa çıkma stratejilerini, stresli olayı yok etmek için atılan somut adımlar şeklinde değerlendirmiştir.

2.4.4.2 Duygu Odaklı Başa Çıkma: Duygu odaklı başa çıkmada kişi olumsuz bir duygunun getirmiş olduğu baskıdan kurtulmak, aynı zamanda

özölmesi gereken sorun karşısında gelişen olumsuz duygudan kurtulmak için duygu odaklı yöntemi kullanır (Folkman ve Lazarus, 1984). Duygu odaklı başa çıkma yönteminde sorun doğrudan değıştirilemez, bunun yerine duruma yeni anlam yükleme, duygu düzenleme, stresi azalma ve stresi ortadan kaldırma hedeflenir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Ayrıca kişide oluşan olumsuz duygular ile baş etme yönteminde kimi araştırmacılar bilişsel teknikler, kişinin bedeni ile ilgili teknikler ve davranışa yönelik teknik olmak üzere 3 ana başlıkta uzlaşmışlardır: (Appley ve Trumbull, 1987).

- Bilişsel teknikte kişi, zihinsel düzenleme yapar ve akıldışı inançlarını değerlendirir.
- Bedenle ilgili teknikler egzersiz, beslenme, gevşeme egzersizleri.
- Davranışsal teknikler ise yeni davranış kazanma, öfke kontrolünü içerir (Appley ve Trumbull, 1987).

2.4.5 Yapılan Çalışmalar

Kitiş (1991) yüksekokul öğrencileriyle yapmış olduğu stres ve başa çıkma stilleri üzerine olan çalışmasında, uyum sorunu fazla olan öğrencilerin, kaygı düzeylerinin fazla olduğunu, başa çıkmada belli bir alışkanlık kazanan öğrencilerin kaygı düzeyinin düşük olduğunu belirlemiştir.

Phelps ve Jarvis (1994) ergenlerin başa çıkma tarzları ile çatışmalarını incelemiştir. Kızların, erkeklere oranla daha fazla duygu odaklı stratejiler kullandığını, erkeklerin ise kaçınıcı tarzda stratejiler kullandıklarını bulgulamıştır.

Ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada ise, Baltaş (1998) ergenlerin ana baba tutumu ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiye bakmış, ebeveynlerin, çocuklarına karşı göstermiş olduğu sevgi ve desteğin, ergenlerde etkili başa çıkma biçimi ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu belirlemiştir.

Krenke (2000) 94 Ergen ve anneleri ile yaptığı araştırmasında, stres verici olaylar başa çıkma tarzı ve stres semptomlarının neden sonuç ilişkisini incelemiştir ve kritik yaşam olayları, günlük stres ve başa çıkma tarzının 3 yıl

boyunca değerlendirildiği çalışmayı yürütmüştür. Araştırma sonucunda kritik yaşam olayı ile günlük stres yaratıcılarının arasında güçlü bir ilişki olduğunu fakat stres yaratıcı tipi ile ergenlerin stres semptomlarının arasında bir ilişki olmadığını saptanmıştır. Kaçınmaya dayalı bir başa çıkma olan geri çekilme ergenlerin stres semptomlarının önemli bir işareti olduğunu bulmuştur.

Chan'ın (2000) 245 Çinli ergen öğrenciler ile yaptığı çalışmasında stres ve üzüntü durumunda psikolojik dayanıklılığın etkisini incelemiştir. Araştırmada katılımcılara Kişisel Görüşme Envanteri, Yaşam Olayları Listesi, Başa Çıkma Yolları Psikolojik Sıkıntı Ölçeği uygulamıştır. Psikolojik dayanıklılık ve stresin, psikolojik sıkıntı üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik olarak düşük dayanıklı bireylerin stres durum karşısında kaçınma ve pasif başa çıkma stratejileri kullandığı görülmüştür.

Soderstrom ve ark. (2000) 110 şirket çalışanı ve 271 üniversite öğrencisi olmak üzere 481 katılımcıda psikolojik dayanıklılık, başa çıkma stratejileri ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi hastalık semptomları açısından araştırmışlardır. Dayanıklılık, Başa Çıkma ve Algılanan Stres Ölçeği katılımcılar tarafından yanıtlanmıştır. İki grup için de hastalık semptomları, dayanıklılık, algılanan stres, kaçınmacı başa çıkma, başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada elde edilen başka bir bulgu ise kadınların her iki grupta da daha çok kaçınmacı başa çıkma stratejisini kullandığı, psikolojik dayanıklılık her iki grupta hem başa çıkma davranışına hem de az kaçınmalı başa çıkma ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kaçınmalı başa çıkma ve algılanan stresin fazlalığı, hastalık semptomlarının fazlalığı ile ilişki bulunmuştur.

Mccoy'un (2001) 50 öğrenci ile psikolojik dayanıklılık ve stres üzerine yaptığı çalışmada katılımcılara, Kişisel Görüşme Formu, Hassles Ölçeği, Durumsal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Dayaklık Ölçeği verilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile yaş değişkeni pozitif ilişki bulunurken, akademik sınav puanı ile psikolojik değerler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde yüksek puan alanların Hassles Ölçeği'nde düşük puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hirokawa, Yagi ve Miyata (2002) Japonya’da okuyan Sosyal Hizmetler Bölümü’ndeki öğrencilere, 14 haftalık stresle başa çıkma programı uygulamışlardır. 14 haftalık program içerisinde gevşeme, bilişsel davranışçı beceri eğitimi ve atılganlık eğitimi verilmiştir. Araştırmalarda elde edilen bulgular 14 haftalık stresle başa çıkma programı ile üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Korkut (2003) 491 lise öğrencisinin katılımıyla oluşturulan çalışmada, Stres Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu katılımcılara uygulanmıştır. Saldırganlık düzeyleri farklı olan öğrencilerin, kişisel özelliklerini stres kaynağı olarak görmesi ya da görmemesi stres yaşarken problemi çözmesinde farka yol açtığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada orta öğretim mezunu annelerin ve stresin kaynağı ailedeki iletişimsizliği gösteren kız öğrencilerin daha çok sosyal destek arama yolunu seçtiği bulgulanmıştır. Saldırganlığı yüksek ve annesi ilk ve orta okul mezunu olan çocukların, kaçınma stratejisi kullandıkları tespit edilmiştir.

Saldırganlığı yüksek ve Annesi ilk ve orta okul mezunu olan çocukların, kaçınma stratejisi kullandıkları tespit edilmiştir.

Goldbeck ve Schmid (2003) davranışsal ve duygusal sorunlar yaşayan 10 ile 15 yaşları arasında olan otuz ergen ile yaptıkları araştırmada, rastgeleleştirme yöntemi ile 15 katılımcı deney ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna otojenik gevşeme egzersizi vermeden öncesi ve sonrasında davranışsal centrum, psikosomatik şikayetler ve stres düzeyleri ölçülmüştür. Ayrıca bu müdahale programından sonra 3 aylık süre içinde deneklerin hedeflere ulaşma düzeyi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ise deney grubundaki deneklerin kontrol grubundakilere göre stres seviyeleri, psikomotor şikayetlerinde düşüş olmuştur ve her iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bununla birlikte uygulama sonrasında çocukların %56’sı ebeveynlerin %55’i hedeflerine kısmi şekilde ulaştığını, çocukların %38’i ile ebeveynlerin %30 ise hedeflerine tam ulaştığını belirtmiştir, % 71 ebeveyn ise 3 ay sonraki izlemede kısmi hedefe ulaştıklarını bildirmiştir.

Akın (2006) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ile başarı amaç oryantasyonunu incelemiştir. Araştırma sonucunda aktif planlama,

bilişsel yeniden yapılandırma, yardım arama, kabul ile öğrenme, amaç oryantasyonu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte öğrenme amaç oryantasyonu ile başa çıkma stratejileri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Performans-yaklaşma ve performans kaçınma amaç oryantasyonları, aktif planlama ve kabul, bilişsel yapılandırma arasında ise negatif ilişki bulunurken, dine sığınma, duygusal kaçınma, soyutlanma ve biyokimyasal kaçma, soyutlanma arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Vog ve ark., (2008) 1571 katılımcının yer aldığı çalışmada, stres reaksiyonları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sosyal desteğin, stres reaksiyonu ve dayanıklılık arasındaki ilişkide yönetici etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmanın diğer sonucu ise, yüksek düzeyde dayanıklı olan erkekler az stres ve daha fazla stres tecrübesi rapor etmişlerdir.

Harvatin'in (2009) 26 öğrenci ile yaptığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stilleri araştırılmıştır. Bireylere, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kısa Başa Çıkma Envanteri uygulanmıştır. Toplam dayanıklılık puanları ile toplam başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunamamıştır. Fakat toplam dayanıklılık puanları ile mizah arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Araştırmada elde edilen başka bir bulgu ise dayanıklılık alt boyutlarından bağlanma ile geri çekilme, kendini suçlama arasında, negatif yönlü bir sonuç bulgulanırken mizah ile pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Benzer şekilde Cress ve Lampman (2007) 137 kolej öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında, psikolojik dayanıklılık ve hastalığa neden olan davranış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilere Kişisel Görüşme Envanteri, (PVIIIR), Hastalığa Neden Olan Yaşam Stili Profili II uygulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın hastalığa neden olan davranışın yordayıcısı olduğu, psikolojik dayanıklılık ile algıladıkları stres arasında negatif yönde ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Lee (2011) 16-25 yaş arasında olan 425 katılımcı ile olumsuz olay yaşamamanın cinsiyet ve başa çıkma stilinin psikolojik dayanıklılığa etkisini incelemiştir. Kadınlar daha çok olumsuz yaşam olayında duygusal problem yaşarken, erkeklerin kaçınma ve madde bağımlılığı davranışlarının olduğunu ve negatif yaşam olaylarında problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama davranışlarını çok fazla gösterdikleri bulunmuştur.

Eid ve ark., (2012) , 1369 Norveçli askeri personel ile yürütülen araştırmada psikolojik dayanıklılık, kaçınmacı başa çıkma stratejisi, alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Askeri personele Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği ve Kaçınmacı Başa Çıkma Ölçeği uygulamıştır. Düşük psikolojik dayanıklılık ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin alkol kullanımının anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Bartone ve ark., (2012) 7555 asker ile yürüttüğü araştırmasında psikolojik dayanıklılık, bireysel direnç kaynağı ve stres üzerinde çalışmışlardır. Ulusal Savunma Sağlık Anketi, Çok Boyutlu Dayanıklılık Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Envanteri uygulanmıştır. Düşük dayanıklılık, yüksek düzeyde kaçınmacı başa çıkma stratejileri alkol kullanımının yordayıcısı olduğu, diğer bulgulara ise yaşlı askerlerin gençlere göre daha çok alkol tükettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Stres ve Dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen Lopez ve ark., (2004) 41 erkek ve 47 kadın olmak üzere Latin Amerikalılarla yaptıkları çalışmada Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Dayanıklılık Ölçeği, Demografik Bilgi Formu uygulamıştır. Psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasında anlamlı ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin düşük düzeyde stresi algıladıkları bulgulanmıştır.

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde, araştırma modeli, araştırma evreni ve örnekleme, verilerin toplanması ve veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılıklarının ilişkisi kesitsel bir çalışma tasarımı ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modelleri en az iki yada daha fazla değişkenin aralarında değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki türde incelenmektedir. Korelasyon türü ilişkisel taramada araştırmanın değişkenlerinin birlikte değişip değişmediği bir değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu bulmaya çalışırken, karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise iki yada daha fazla değişken bulunup bunlardan incelenmesini istediğimiz bağımsız değişkene göre gruplar oluşturularak bağımlı değişkene göre aralarında bir farklılık olup olmadığı incelenmektedir (Karasar, 2002).

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ankara'da okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise Ankara'da üniversitelerin farklı bölümlerinden oluşan ve yurtda konaklayan 300 öğrenci ve bu öğrencilerin arkadaşlarından oluşmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların gönüllülük esasına göre olduğunu belirtmek amacıyla 'Aydınlatılmış Onam Formu', araştırma değişkenleri ile ilgili olabileceği düşünülen ve diğer değişkenleri belirlemek amacıyla hazırlanmış bir form olarak ' Kişisel Bilgi Formu', benliğin değerlendirilebilmesi için işlevsel olmayan bilişsel düşünceleri ifade eden form olarak ' Bilişsel Çarpıtma Ölçeği', 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, 'Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşam Biçimi Ölçeği) kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, Araştırma değişkenleri ile ilgisi olabileceği düşünülen ve diğer değişkenleri belirlemek amacıyla hazırlanmış bir formdur. Bilgi formuyla bireylerden bazı demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim, sınıf, anne ve baba eğitim durumu, hayatının çoğunu geçirdiği yer, ilişki durumu, şuan nerede kaldığı, anne- baba sağlık durumu, anne ve babanın çalışma durumu vb.) sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2 Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ)

Briere (2000) tarafından geliştirilmiştir, ölçeğinin orijinal adı "Cognitive Distortion Scale"dır. Ölçek 5 tür bilişsel çarpıtmayı değerlendirmektedir. Benliğin değerlendirilmesi (olumsuz benlik algısı ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı (geleceği) tehlikeli görme) boyutlarıdır. İşlevsel olmayan bilişsel düşünceleri ifade eden 40 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar, beşli likert tipine göre oluşturulmuş (1: Hiçbir zaman, 2: Çok az 3: Bazen, 4: Sıklıkla, 5: Çok sık. Seçeneklerinden kendisini en iyi temsil eden bir seçeneği (x) işareti ile işaretlemesi istenmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Ağır (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91'dir. Alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .80 ile .91 arasında değişmektedir.

3.3.3 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)

Terzi (2013) tarafından geliştirilen ölçek; meydan okuma, kendini adama ve kontrol şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin son formu 21 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .76, kendini adama alt boyutu için .62, kontrol alt boyutu için .69, meydan okuma alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur. Katılımcılardan (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum) seçeneklerinden kendisini en iyi temsil eden bir seçeneği (x) işareti ile işaretlemesi istenmektedir. Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91'dir.

3.3.4 Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ)

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşam Biçimi Ölçeği): Türküm (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Kaçınma Alt Ölçeği, Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği ve Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, (1) Hiç Uygun Değil ile (5) Tamamen Uygun arasında değişen 5'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Katılımcılardan kendisini en iyi temsil eden bir seçeneği (x) işareti ile işaretlemesi istenmektedir. Alt ölçeklerin cronbach alfa güvenirlik katsayısı sırasıyla .85, .80 ve .65 olarak hesaplanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırma bulgularının saptanması amacıyla, verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesinde IBM SPSS 25.0 yazılımı kullanılmıştır.

Araştırma sınırlılıkları çerçevesinde örnekleme alınan öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, anne-baba eğitim durumu, en uzun süre yaşanan yer, romantik ilişki yaşama durumu gibi sosyodemografik özellikleri tespit edilirken frekans analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait puanlarının belirlenmesinde ise tanımlayıcı istatistikler(ortalama, std. sapma, alt ve üst değer) kullanılmıştır.

Araştırma hipotezlerinin test edilmesi maksadıyla öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, anne-baba eğitim durumu, en uzun süre yaşanan yer, romantik ilişki yaşama durumu gibi sosyodemografik özelliklerine göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait puanları parametrik hipotez testleri ile test edilmiştir. Çalışmada parametrik hipotez testlerinin kullanılma nedeni; bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait puanlarının normal dağılım göstermesidir. Bu bulgu ölçek puanlarına uygulanan Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayılarının belirlenmesiyle ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, en uzun yaşadıkları şehir ve ilişki durumlarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait puanları, bağımsız değişkenin iki kategorisinin bulunmasından dolayı bağımsız örneklem t testiyle karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin yaş grubu, bölüm ve kaldıkları yerlere göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait puanları, bağımsız değişkenini kategori sayısı ikiden daha fazla olduğundan dolayı ANOVA testi ile karşılaştırılmış ve post-hoc test olarak Tukey testi kullanılmıştır. Öğrencilerin anne-baba eğitim durumuna göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait

puanları gruptaki kişi sayısı 30'un altında olduğundan dolayı Kruskal-Wallis testi ile karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait puanlarının arasındaki ilişkin Pearson korelasyon analiziyle, bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma ölçeği puanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarını yordama durumu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

4.1 Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 1.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı

	Sayı(n)	Yüzde (%)
Yaş Grubu		
20 yaş ve altı	109	36,33
21-22 yaş arası	82	27,33
23 yaş ve üzeri	109	36,33
Cinsiyet		
Kadın	154	51,33
Erkek	146	48,67
Bölüm		
Psikoloji	180	60,00
Radyo, TV	80	26,67
Diş Hekimliği	40	13,33
Anne eğitim durumu		
Lise	22	7,33
Lisans	265	88,33
Lisansüstü	13	4,33
Baba eğitim durumu		
Lise	13	4,33
Lisans	273	91,00
Lisansüstü	14	4,67
En uzun süre yaşanan yer		
Şehir	160	53,33
Büyükşehir	140	46,67
İlişki durumu		
İlişkisi var	172	57,33
İlişkisi yok	128	42,67
Kalınan yer		
Aile ile birlikte	161	53,67
Evde, arkadaşlarıyla	90	30,00
Yurtta	42	14,00

Evde (Yalnız)	7	2,33
---------------	---	------

Tablo 1’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %36,33’ünün 20 yaş ve altına, %27,33’ünün 21-22 arası yaş grubuna, %36,33’ünün 23 ve üzeri yaş grubuna mensup olduğu, %51,33’ünün kadın, %48,67’sinin erkek, %60’ının okuduğu bölümün psikoloji, %26,67’sinin radyo/tv, %13,33’ünün diş hekimliği olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %7,33’ünün annesinin lise, %88,33’ünün lisans, %4,33’ünün lisansüstü mezunu olduğu, katılımcı babalarının %4,33’ünün lise, %91’inin lisans, %4,67’sinin lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin %53,33’ünün en uzun süre şehirde, %46,67’sinin büyükşehirde yaşadığı, %57,33’ünün ilişkisi olduğu, %42,67’sinin ilişkisi olmadığı, %53,67’sinin ailesi ile birlikte, %30’unun arkadaşlarıyla evde, %14’ünün yurttan ve %2,33’ünün tek başına evde yaşadığı saptanmıştır.

Tablo 2.
Öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları

Bilişsel Çarpıtma	n	$\bar{x}$	s	Min	Max
Benlik Algısı	300	19,70	4,76	8	29
Kendini Suçlama	300	17,61	4,72	7	27
Çaresizlik	300	21,15	5,68	9	31
Umutsuzluk	300	19,18	4,84	8	32
Yaşamı Tehlikeli Görme	300	20,57	5,84	8	33
Meydan Okuma	300	26,21	3,67	15	35
Kendini Adama	300	24,06	4,55	16	35
Kontrol	300	25,46	3,58	15	33
Psikolojik Dayanıklılık	300	75,73	10,06	53	102
Kaçınma	300	27,07	4,68	18	39
Problem Odaklı Başa Çıkma	300	28,97	4,47	21	40
Sosyal Destek Arama	300	21,99	2,82	14	30
Stresle Başa Çıkma	300	78,03	10,21	60	105

* $p < 0,05$

Tablo 2’de öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısından ortalama $19,70 \pm 4,76$ puan, kendini suçlamadan ortalama $17,61 \pm 4,72$ puan, çaresizlikten ortalama $21,15 \pm 5,68$ puan, umutsuzluktan ortalama $19,18 \pm 4,84$ puan, yaşamı tehlikeli görmeden ortalama $20,57 \pm 5,84$ puan almıştır.

Öğrenciler psikolojik dayanıklılık ölçeğinde bulunan meydan okumadan ortalama $26,21 \pm 3,67$ puan, kendini adamadan ortalama $24,06 \pm 4,55$ puan, kontrolden ortalama $25,46 \pm 3,58$ puan almıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçek geneli puan ortalaması $75,73 \pm 10,06$, minimum 53, maksimum 102 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğindeki kaçınma alt boyutu puan ortalaması $27,07 \pm 4,68$, problem odaklı başa çıkma puan ortalaması $28,97 \pm 4,47$, sosyal destek alma alt boyutu puan ortalaması $21,99 \pm 2,82$, stresle başa çıkma ölçek geneli puan ortalaması $78,03 \pm 10,21$, minimum 60, maksimum 105 olarak hesaplanmıştır .

Tablo 3.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Benlik Algısı	20 yaş ve altı	109	20,50	3,80	13	29	8,350	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	20,54	4,26	11	29			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	18,27	5,61	8	29			
Kendini Suçlama	20 yaş ve altı	109	18,59	3,49	13	27	11,415	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	18,48	4,09	8	26			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	15,99	5,71	7	26			
Çaresizlik	20 yaş ve altı	109	22,82	3,90	16	31	15,045	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	21,84	4,87	10	31			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	18,97	6,96	9	30			
Umutsuzluk	20 yaş ve altı	109	21,08	3,18	15	32	24,989	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	19,76	3,79	10	28			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	16,85	5,88	8	32			
Yaşamı Tehlikeli Görme	20 yaş ve altı	109	22,33	4,20	16	33	18,696	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	21,65	4,83	8	33			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	18,01	6,97	8	32			
Meydan Okuma	20 yaş ve altı	109	24,95	1,93	19	31	20,302	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	25,76	3,34	19	34			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	27,80	4,57	15	35			
Kendini Adama	20 yaş ve altı	109	22,41	3,18	16	31	18,322	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	23,82	4,86	16	34			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	25,88	4,83	18	35			
Kontrol	20 yaş ve altı	109	25,63	3,16	19	32	2,347	0,097	
	21-22 yaş arası	82	24,73	3,73	15	32			
	23 yaş ve üzeri	109	25,84	3,80	16	33			
Psikolojik Dayanıklılık	20 yaş ve altı	109	73,00	6,79	56	86	14,891	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	74,30	9,72	53	95			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	79,52	11,83	53	102			
Kaçınma	20 yaş ve altı	109	25,36	3,56	18	32	28,704	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	26,15	3,49	18	35			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	29,48	5,41	19	39			
Problem Odaklı Başa Çıkma	20 yaş ve altı	109	27,26	3,03	21	34	33,636	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	27,88	3,15	21	34			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	31,51	5,33	21	40			

	Yaş Grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
SosyalDestek Arama	20 yaş ve altı	109	21,33	2,36	15	28	7,747	0,001*	1-3
	21-22 yaş arası	82	21,77	2,59	15	26			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	22,81	3,20	14	30			
StresleBaşa Çıkma	20 yaş ve altı	109	73,94	6,20	62	93	34,246	0,000*	1-3
	21-22 yaş arası	82	75,79	6,87	62	92			2-3
	23 yaş ve üzeri	109	83,80	12,66	60	105			

* $p<0,05$

Tablo 3'te araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları ANOVA testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş gruplarına göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Yaşı 23 yaş ve üzerinde olan katılımcıların benlik algısı, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme diğer yaş gruplarına mensup katılımcılardan daha yüksektir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları, meydan okuma ve kendini adama alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($p<0,05$). 23 yaş ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin ölçek puanları, diğerlerinden daha yüksektir ve yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır.

Öğrencilerin yaş gruplarına göre stresle başa çıkma ölçeği geneli ve alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek alma ve ölçek geneli puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Söz konusu ölçeklerdeki 23 yaş ve üzerinde olan katılımcıların puanları, diğer yaş gruplarına mensup öğrencilerden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 4.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
BenlikAlgısı	Kadın	154	19,61	4,00	-0,322	0,748
	Erkek	146	19,79	5,46		
KendiniSuçlama	Kadın	154	17,40	4,61	-0,794	0,428
	Erkek	146	17,84	4,83		
Çaresizlik	Kadın	154	21,03	6,24	-0,378	0,706
	Erkek	146	21,28	5,04		
Umutsuzluk	Kadın	154	17,66	3,95	-5,900	0,000*
	Erkek	146	20,79	5,17		
YaşamıTehlikeli Görme	Kadın	154	19,21	4,63	-4,280	0,000*
	Erkek	146	22,01	6,60		
Meydan Okuma	Kadın	154	26,13	4,01	-0,372	0,710
	Erkek	146	26,29	3,28		
Kendini Adama	Kadın	154	23,42	4,69	-2,530	0,012*
	Erkek	146	24,73	4,31		
Kontrol	Kadın	154	24,99	3,57	-2,388	0,018*
	Erkek	146	25,97	3,52		
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	154	74,53	10,78	-2,123	0,035*
	Erkek	146	76,99	9,12		
Kaçınma	Kadın	154	29,47	3,27	10,713	0,000*
	Erkek	146	24,54	4,61		
Problem OdaklıBaşa Çıkma	Kadın	154	29,12	5,00	0,596	0,552
	Erkek	146	28,82	3,85		
Sosyal Destek Arama	Kadın	154	23,19	2,10	8,428	0,000*
	Erkek	146	20,72	2,93		
StresleBaşa Çıkma	Kadın	154	81,78	8,63	7,047	0,000*
	Erkek	146	74,08	10,27		

Tablo 4'te öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması bağımsız örneklem t-testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutu olan umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarından aldıkları ölçek puanları arasında istatistiksel olarak

anlamalı fark tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların söz konusu ölçek puanları, kadın katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçekte yer alan kendini adama ve kontrol alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Erkek katılımcılar, ölçekten kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlar almışlardır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma ile sosyal destek alma boyutlarına ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Kadın katılımcıların ölçek genel puanları ve ölçeğe ait alt boyutlarından aldıkları puanlar, erkek katılımcılardan daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 5.

Öğrencilerin bölümlerine göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Bölüm	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
BenlikAlgısı	Psikoloji	180	16,67	3,31	8	29	232,852	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	24,43	2,37	18	29			1-3
	Diş Hekimliği	40	23,88	2,47	19	28			
KendiniSuçlama	Psikoloji	180	14,62	3,38	7	25	227,928	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	22,11	2,20	15	27			1-3
	Diş Hekimliği	40	22,08	2,23	17	26			
Çaresizlik	Psikoloji	180	17,42	4,10	9	27	275,581	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	26,98	1,83	23	31			1-3
	Diş Hekimliği	40	26,30	1,70	23	30			
Umutsuzluk	Psikoloji	180	16,60	3,95	8	25	116,058	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	23,59	3,06	19	32			1-3
	Diş Hekimliği	40	22,00	3,20	18	28			
YaşamıTehlikeli Görme	Psikoloji	180	17,34	4,45	8	27	132,144	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	26,04	4,35	19	33			1-3
	Diş Hekimliği	40	24,20	2,99	18	29			
MeydanOkuma	Psikoloji	180	27,55	3,94	15	35	42,045	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	24,75	1,63	19	28			1-3
	Diş Hekimliği	40	23,08	1,90	19	27			
KendiniAdama	Psikoloji	180	26,24	4,59	16	35	79,485	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	20,55	1,49	17	23			1-3
	Diş Hekimliği	40	21,25	1,46	18	24			
Kontrol	Psikoloji	180	26,02	3,97	15	33	7,535	0,001*	1-2
	Radyo, TV	80	25,08	1,89	19	29			1-3
	Diş Hekimliği	40	23,75	3,68	17	29			
Psikolojik Dayanıklılık	Psikoloji	180	79,81	10,75	53	102	50,002	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	70,38	3,13	58	78			1-3
	Diş Hekimliği	40	68,08	5,58	58	80			
Kaçınma	Psikoloji	180	28,37	4,76	20	39	19,554	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	25,26	4,30	18	32			1-3
	Diş Hekimliği	40	24,85	2,62	20	29			
Problem	Psikoloji	180	30,35	4,82	21	40	34,646	0,000*	1-2
Odaklı	Radyo, TV	80	27,99	2,78	23	34			1-3
Başa Çıkma	Diş Hekimliği	40	24,75	1,55	21	29			

	Bölüm	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Sosyal	Psikoloji	180	22,41	2,38	18	30	16,290	0,000*	1-2
Destek	Radyo, TV	80	22,15	2,76	18	28			1-3
Arama	Diş Hekimliği	40	19,75	3,67	14	26			
StresleBaşaÇıkma	Psikoloji	180	81,13	10,16	64	105	30,421	0,000*	1-2
	Radyo, TV	80	75,40	8,96	62	93			1-3
	Diş Hekimliği	40	69,35	5,17	60	79			

* $p<0,05$

Tablo 5'te öğrencilerin bölümlerine göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları gösterilmiştir.

Öğrencilerin devam ettikleri bölümlerine göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme, puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Radyo-TV bölümü öğrencilerinin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları diğer bölümlerdeki öğrencilerden daha yüksek iken, psikoloji bölümünde okumakta olan katılımcıların meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların eğitim gördükleri bölüme göre psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Psikoloji bölümüne devam eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları, diş hekimliği ve radyo-televizyon bölümlerine devam edenlere göre daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin okudukları bölümlere göre stresle başa çıkma ölçek genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Psikoloji bölümü öğrencilerinin ölçek puanları, diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 6.

Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Anne Eğt. Dur.	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	X^2	p	Fark
BenlikAlgısı	Lise	22	23,09	4,66	11	29	14,372	0,001*	1-2
	Lisans	265	19,52	4,64	8	29			1-3
	Lisansüstü	13	17,62	5,12	12	26			
KendiniSuçlama	Lise	22	20,64	4,60	11	25	12,076	0,002*	1-2
	Lisans	265	17,46	4,59	7	27			1-3
	Lisansüstü	13	15,62	5,71	9	25			
Çaresizlik	Lise	22	24,82	4,68	13	30	14,030	0,001*	1-2
	Lisans	265	21,03	5,55	9	31			1-3
	Lisansüstü	13	17,46	7,09	9	29			2-3
Umutsuzluk	Lise	22	21,64	4,70	13	28	9,243	0,010*	1-2
	Lisans	265	19,11	4,74	8	32			1-3
	Lisansüstü	13	16,54	5,68	10	28			
YaşamıTehlikeli Görme	Lise	22	24,27	5,62	13	32	11,515	0,003*	1-2
	Lisans	265	20,39	5,72	8	33			1-3
	Lisansüstü	13	18,00	6,43	11	29			
MeydanOkuma	Lise	22	25,41	3,22	20	34	3,176	0,204	
	Lisans	265	26,21	3,71	15	35			
	Lisansüstü	13	27,46	3,36	21	32			
KendiniAdama	Lise	22	22,68	4,17	18	33	5,974	0,050	
	Lisans	265	24,06	4,59	16	35			
	Lisansüstü	13	26,31	3,40	20	30			
Kontrol	Lise	22	24,00	3,45	15	30	8,781	0,012*	2-3
	Lisans	265	25,68	3,54	15	33			
	Lisansüstü	13	23,46	3,67	17	28			
Psikolojik Dayanıklılık	Lise	22	72,09	8,41	54	94	3,799	0,150	
	Lisans	265	75,95	10,23	53	102			
	Lisansüstü	13	77,23	8,24	60	86			
Kaçınma	Lise	22	25,05	3,24	20	31	6,322	0,042*	1-3
	Lisans	265	27,12	4,68	18	39			
	Lisansüstü	13	29,38	5,62	20	37			
ProblemOdaklı Başa Çıkma	Lise	22	28,55	2,89	23	33	3,275	0,195	
	Lisans	265	28,88	4,51	21	40			
	Lisansüstü	13	31,54	5,33	23	37			
SosyalDestek Arama	Lise	22	22,41	2,74	18	28	1,337	0,512	
	Lisans	265	21,94	2,75	14	30			
	Lisansüstü	13	22,23	4,19	15	27			
StresleBaşa Çıkma	Lise	22	76,00	7,82	63	86	2,279	0,320	
	Lisans	265	77,95	10,13	61	105			
	Lisansüstü	13	83,15	13,99	60	100			

* $p < 0,05$

Tablo 6’da öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmış ve sonuçları verilmiştir.

Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Annesi lise mezunu olan katılımcıların benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları annesi lisans ve lisansüstü eğitimini tamamlamış katılımcılardan daha yüksektir. Ayrıca annesi lisans mezunu olan öğrencilerin çaresizlik alt boyutu puanları annesi lisansüstü mezunu olanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Annesi lisans mezunu olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğindeki kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar annesi lisansüstü mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ve bu fark istatistiki açıdan anlamlıdır ($p<0,05$).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma alt boyutu olan kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Anne eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların kaçınma puanı, diğer öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 7.

Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Baba Eğt. Dur.	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	X²	p	Fark
Benlik Algısı	Lise	13	22,31	5,39	11	27	4,520	0,104	
	Lisans	273	19,57	4,74	8	29			
	Lisansüstü	14	19,71	4,07	14	26			
Kendini Suçlama	Lise	13	18,69	4,89	9	24	0,824	0,662	
	Lisans	273	17,58	4,72	7	27			
	Lisansüstü	14	17,29	4,66	9	25			
Çaresizlik	Lise	13	22,46	6,15	11	31	0,789	0,674	
	Lisans	273	21,13	5,64	9	31			
	Lisansüstü	14	20,36	6,42	9	28			
Umutsuzluk	Lise	13	20,54	5,41	11	28	1,347	0,510	
	Lisans	273	19,15	4,82	8	32			
	Lisansüstü	14	18,64	4,73	11	28			
Yaşamı Tehlikeli Görme	Lise	13	23,85	6,34	11	32	5,749	0,056	
	Lisans	273	20,41	5,82	8	33			
	Lisansüstü	14	20,64	5,09	11	29			
Meydan Okuma	Lise	13	26,69	3,82	23	35	0,799	0,671	
	Lisans	273	26,22	3,65	15	35			
	Lisansüstü	14	25,43	3,98	19	32			
Kendini Adama	Lise	13	23,69	4,75	19	33	0,284	0,868	
	Lisans	273	24,09	4,57	16	35			
	Lisansüstü	14	23,79	4,26	18	30			
Kontrol	Lise	13	24,08	2,66	19	29	12,402	0,002*	1-3 2-3
	Lisans	273	25,67	3,58	15	33			
	Lisansüstü	14	22,79	2,91	18	27			
Psikolojik Dayanıklılık	Lise	13	74,46	9,33	64	94	2,110	0,348	
	Lisans	273	75,98	10,16	53	102			
	Lisansüstü	14	72,00	8,50	58	84			
Kaçınma	Lise	13	25,85	4,39	20	34	0,957	0,620	
	Lisans	273	27,11	4,73	18	39			
	Lisansüstü	14	27,43	4,05	20	35			
Problem Odaklı Başa Çıkma	Lise	13	28,92	3,01	23	33	2,762	0,251	
	Lisans	273	29,06	4,49	21	40			
	Lisansüstü	14	27,29	5,27	21	37			
Sosyal Destek Arama	Lise	13	22,15	2,44	18	26	0,111	0,946	
	Lisans	273	22,00	2,81	14	30			
	Lisansüstü	14	21,50	3,39	15	26			
Stresle Başa Çıkma	Lise	13	76,92	8,76	63	89	0,575	0,750	
	Lisans	273	78,18	10,28	60	105			
	Lisansüstü	14	76,21	10,39	63	96			

* $p < 0,05$

Tablo 7’de öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları Anova testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Babalarının eğitim durumlarına bakılmaksızın öğrenciler ölçeklerden benzer puanlar almışlardır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutu olan kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Babasının eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların kontrol puanı, diğer öğrencilerden daha düşüktür ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 8.

Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimine göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

En uzun süre yaşanılan yer		n	$\bar{x}$	s	t	p
Benlik Algısı	Şehir	160	18,36	4,64	-5,430	0,000*
	Büyükşehir	140	21,22	4,45		
Kendini Suçlama	Şehir	160	16,48	4,68	-4,592	0,000*
	Büyükşehir	140	18,91	4,43		
Çaresizlik	Şehir	160	19,50	5,60	-5,659	0,000*
	Büyükşehir	140	23,04	5,19		
Umutsuzluk	Şehir	160	18,00	4,90	-4,685	0,000*
	Büyükşehir	140	20,54	4,41		
Yaşamı Tehlikeli Görme	Şehir	160	19,28	5,75	-4,233	0,000*
	Büyükşehir	140	22,06	5,60		
Meydan Okuma	Şehir	160	26,86	3,81	3,336	0,001*
	Büyükşehir	140	25,46	3,36		
Kendini Adama	Şehir	160	24,94	4,85	3,660	0,000*
	Büyükşehir	140	23,05	3,96		
Kontrol	Şehir	160	25,34	3,69	-0,619	0,537
	Büyükşehir	140	25,60	3,44		
Psikolojik	Şehir	160	77,14	10,65	2,621	0,009*
Dayanıklılık	Büyükşehir	140	74,11	9,13		
Kaçınma	Şehir	160	28,12	4,82	4,270	0,000*
	Büyükşehir	140	25,87	4,22		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Şehir	160	29,96	4,67	4,206	0,000*
	Büyükşehir	140	27,84	3,96		
Sosyal Destek Arama	Şehir	160	22,49	2,74	3,347	0,001*
	Büyükşehir	140	21,41	2,80		
Stresle Başa Çıkma	Şehir	160	80,57	10,59	4,771	0,000*
	Büyükşehir	140	75,13	8,93		

* $p < 0,05$

Tablo 8’de öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimine göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması bağımsız örneklem t testi kullanılarak verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Büyükşehirde yaşayan öğrencilerinin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları diğer bölümlerdeki öğrencilerden daha yüksektir.

Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yere göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve meydan okuma ve kendini adama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Şehirde yaşayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği genel puanları ve meydan okuma ve kendini adama puanları köyde yaşayanlardan daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre stresle başa çıkma ölçeği genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). En uzun yaşadığı yer şehir olan katılımcıların ölçek puanları, en uzun süre yaşadığı yer büyükşehirde yaşamış öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Tablo 9.

Öğrencilerin ilişki durumlarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	İlişki durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Benlik Algısı	İlişkisi var	172	19,11	4,70	-2,493	0,013*
	İlişkisi yok	128	20,48	4,74		
Kendini Suçlama	İlişkisi var	172	16,97	4,55	-2,765	0,006*
	İlişkisi yok	128	18,48	4,81		
Çaresizlik	İlişkisi var	172	20,26	5,57	-3,198	0,002*
	İlişkisi yok	128	22,35	5,64		
Umutsuzluk	İlişkisi var	172	18,64	4,76	-2,272	0,024*
	İlişkisi yok	128	19,91	4,86		
Yaşamı Tehlikeli Görme	İlişkisi var	172	20,14	5,83	-1,495	0,136
	İlişkisi yok	128	21,16	5,83		
Meydan Okuma	İlişkisi var	172	26,55	3,58	1,901	0,058
	İlişkisi yok	128	25,74	3,74		
Kendini Adama	İlişkisi var	172	24,37	4,74	1,369	0,172
	İlişkisi yok	128	23,64	4,27		
Kontrol	İlişkisi var	172	25,56	3,69	0,532	0,595
	İlişkisi yok	128	25,34	3,43		
Psikolojik dayanıklılık	İlişkisi var	172	76,48	10,46	1,500	0,135
	İlişkisi yok	128	74,72	9,46		
Kaçınma	İlişkisi var	172	27,58	4,68	2,184	0,030*
	İlişkisi yok	128	26,39	4,60		
Problem Odaklı Başa Çıkma	İlişkisi var	172	29,16	4,61	0,824	0,411
	İlişkisi yok	128	28,73	4,29		
Sosyal Destek Arama	İlişkisi var	172	22,10	2,85	0,840	0,401
	İlişkisi yok	128	21,83	2,77		
Stresle Başa Çıkma	İlişkisi var	172	78,84	10,51	1,592	0,112
	İlişkisi yok	128	76,95	9,72		

* $p < 0,05$

Tablo 9'da öğrencilerin ilişki durumlarına göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Bağımsız örneklem t testi kullanılarak karşılaştırılan katılımcıların ilişki durumlarına göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak

anlamli fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). İlişkisi olmayan katılımcıların bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları, ilişkisi olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamli düzeydedir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin ilişki durumlarına göre stresle başa çıkma leđi alt boyutu olan kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamli fark vardır ($p<0,05$). İlişkisi olan katılımcıların kaçınma puanları diğerlerinden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamli düzeydedir.

Tablo 10.

Öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması

	Birlikte yaşanılan kişiler^a	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Benlik Algısı	Aile ile birlikte	161	19,44	4,87	11	29	2,472	0,086
	Evde, arkadaşlarıyla	90	19,63	4,95	8	29		
	Yurtta	42	21,26	3,92	13	29		
Kendini Suçlama	Aile ile birlikte	161	17,16	4,89	9	27	3,927	0,021*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	17,78	4,69	7	25		
	Yurtta	42	19,43	3,79	11	25		
Çaresizlik	Aile ile birlikte	161	20,65	6,08	9	31	3,019	0,050
	Evde, arkadaşlarıyla	90	21,57	5,44	9	30		
	Yurtta	42	22,98	4,15	15	29		
Umutsuzluk	Aile ile birlikte	161	18,48	4,95	8	28	5,579	0,004*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	19,79	4,85	8	32		
	Yurtta	42	21,05	3,99	13	32		
Yaşamı Tehlikeli Görme	Aile ile birlikte	161	19,78	6,25	8	33	4,463	0,012*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	21,20	5,71	8	32		
	Yurtta	42	22,57	4,12	9	31		
Meydan Okuma	Aile ile birlikte	161	26,60	3,82	19	35	4,436	0,013*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	26,11	3,38	19	35		
	Yurtta	42	24,74	3,22	15	34		
Kendini Adama	Aile ile birlikte	161	24,29	4,76	16	34	4,045	0,019*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	24,32	4,35	17	35		
	Yurtta	42	22,17	3,67	16	31		
Kontrol	Aile ile birlikte	161	25,58	3,45	15	33	3,669	0,027*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	26,18	3,28	17	32		
	Yurtta	42	24,43	3,85	15	30		
Psikolojik Dayanıklılık	Aile ile birlikte	161	76,47	10,72	55	99	4,883	0,008*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	76,61	9,13	53	102		
	Yurtta	42	71,33	8,48	53	87		
Kaçınma	Aile ile birlikte	161	28,03	4,89	18	38	7,281	0,001*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	26,10	4,64	19	39		
	Yurtta	42	25,71	3,29	19	32		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Aile ile birlikte	161	29,32	4,97	21	40	3,145	0,045*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	29,01	4,10	22	40		
	Yurtta	42	27,38	3,00	21	33		
Sosyal Destek Arama	Aile ile birlikte	161	22,15	2,83	15	30	1,149	0,318
	Evde, arkadaşlarıyla	90	21,59	2,92	14	26		
	Yurtta	42	22,05	2,66	16	28		

	Birlikte yaşanılan kişiler ^a	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Stresle Başa Çıkma	Aile ile birlikte	161	79,50	11,14	60	104	4,123	0,017*
	Evde, arkadaşlarıyla	90	76,70	9,82	61	105		
	Yurtta	42	75,14	6,54	63	90		

a: Yalnız yaşayan 7 kişi dahil edilmemiştir.

* $p<0,05$

Tablo 10'da öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

ANOVA testi kullanılarak karşılaştırılan katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Yurtta yaşayan katılımcıların kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları diğer katılımcılardan daha yüksektir.

Katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere göre psikolojik dayanıklılık toplam puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Evde, arkadaşlarıyla birlikte yaşayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği genel puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları diğerlerinden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre stresle başa çıkma ölçek genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma ve problem odaklı başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerinin ölçek puanları, yurtta ve evde arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

4.3 Öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar analizleri

Tablo 11.

Öğrencilerin bilişsel çarpıtma, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar

		Benlik Algısı	Kendini Suçlama	Çaresizlik	Umutsuzluk	Yaşamı Tehlikeli Görme	Meydan Okuma	Kendini Adama	Kontrol	Psikolojik Dayanıklılık	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek Arama	Stresle Başa Çıkma
Benlik Algısı	r	1,00												
Kendini Suçlama	p		1,00											
Çaresizlik	r	0,87	0,91	1,00										
Umutsuzluk	p	0,00*	0,00*		1,00									
Yaşamı Tehlikeli Görme	r	0,82	0,82	0,81	0,89	1,00								
Meydan Okuma	p	0,00*	0,00*	0,00*			1,00							
Kendini Adama	r	-0,61	-0,62	-0,67	-0,61	-0,58	0,77	1,00						
Kontrol	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*		1,00					
Psikolojik Dayanıklılık	r	-0,69	-0,67	-0,72	-0,66	-0,70	0,88	0,92	0,77	1,00				
Kaçınma	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*		1,00			
Problem Odaklı Başa Çıkma	r	-0,43	-0,39	-0,34	-0,30	-0,43	0,50	0,55	0,55	0,42	0,61	1,00		
Sosyal Destek Arama	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*		1,00	
Stresle Başa Çıkma	r	-0,68	-0,66	-0,68	-0,62	-0,67	0,88	0,92	0,77	1,00	0,42	0,61	0,49	1,00
	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	
	r	-0,52	-0,53	-0,52	-0,72	-0,69	0,48	0,41	0,18	0,42	0,61	0,49	1,00	
	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*		
	r	-0,57	-0,54	-0,58	-0,63	-0,68	0,65	0,68	0,42	0,69	0,61	0,49	1,00	
	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*		
	r	-0,32	-0,32	-0,25	-0,51	-0,47	0,38	0,27	0,23	0,34	0,65	0,49	1,00	
	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*		
	r	-0,57	-0,56	-0,56	-0,74	-0,74	0,61	0,56	0,33	0,59	0,90	0,85	0,78	1,00
	p	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	0,00*	

Tablo 11. incelendiğinde öğrencilerin bilişsel çarpıtma ölçeğinin alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin

meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından ve stres başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı, negatif korelasyonlar bulunduğu görülmüştür ($p<0,05$). Öğrencilerin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arttıkça, psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından ve stresle başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar ile stres başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, stresle başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar da artmaktadır.

4.4 Öğrencilerin bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma ölçeği puanlarının psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları üzerine etkisi

Tablo 3.

Öğrencilerin bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma ölçeği puanlarının psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarını yordaması

	Standardize olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	B	S.H.	Beta	t	Sig.
(Constant)	71,79	6,26		11,461	0,000*
Benlik Algısı	-0,36	0,21	-0,17	-1,741	0,083
Kendini Suçlama	-0,22	0,22	-0,10	-0,996	0,320
Çaresizlik	-0,40	0,17	-0,22	-2,280	0,023*
Umutsuzluk	0,17	0,20	0,08	0,840	0,402
Yaşamı Tehlikeli Görme	-0,21	0,17	-0,12	-1,224	0,222
Kaçınma	-0,41	0,13	-0,19	-3,028	0,003*
Problem Odaklı Başa Çıkma	1,01	0,12	0,45	8,377	0,000*
Sosyal Destek Arama	0,29	0,18	0,08	1,583	0,114

* $p<0,05$, $R^2=0,61$

Öğrencilerin bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma ölçeği puanlarının psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarını yordama durumlarının incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 12.'de gösterilmiştir.

Tablo 12. incelendiğinde, bilişsel çarpıtma ölçeğini alt boyutu olan çaresizlik puanları stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları olan kaçınma ve problem odaklı başa çıkma puanlarının, psikolojik dayanıklılığı istatistiki açıdan anlamlı düzeyde yordamakta olduğu ve tahmincilerin psikolojik dayanıklılık puanlarına ait varyansın %61'ini açıkladığı görülmüştür ($p<0,05$). Öğrencilerin kendini suçlama ve kaçınma alt boyutlarından aldıkları puanlar psikolojik dayanıklılıklarını negatif yönde, problem odaklı başa çıkma puanları ise pozitif yönde yordamaktadır. Buna göre öğrencilerin çaresizlik alt boyutundan 1 puan fazla alması durumunda psikolojik dayanıklılıkları 0,40 puan, kaçınma alt boyutundan 1 puan fazla almaları durumunda ise 0,41 puan azalmaktadır. Problem odaklı başa çıkma alt boyutundan 1 puan fazla alınması halinde, psikolojik dayanıklılık puanları 1,01 puan artmaktadır.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1 Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Bulgularına İlişkin

Tartışma

Tez kapsamında yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, yaşı, 23 yaş ve üzerinde olan katılımcıların benlik algısı, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme diğer yaş gruplarına mensup katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

Ağır (2007) araştırmasında, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyutlarının, yaş değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmadığını bulgulamıştır.

Çam ve Tümkaya(2006) çalışmasında, üniversite öğrencileri de kişiler arası problem çözme becerileri, 24-30 yaş grubundaki öğrencilerin 18-23 yaş grubundaki öğrencilerden yapıcı problem çözme açısından yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Çam ve Tümkaya'nın (2006) Türkiye'de Heppner'in Problem Çözme Envanteri'nin kullanarak yaptığı aratırmasında problem çözme becerilerinin, sınıf ve yaş düzeyine göre farklılaştığını bulgulamışlardır. Örneklem grupları arasındaki yaşa göre olan farklılıkların, genç yetişkinlerin, orta yetişkinlerin, yaşlılara ve ergenlere göre problemlere daha olumlu yaklaştıklarını göstermektedir (Çam ve Tümkaya, 2006).

Çoban ve Karaman'nın (2013) kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin 21–25 yaş aralığında ilişkilerinde bilişsel çarpıtmaları, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca araştırmalarının diğer bir sonucu ise, 21–25 yaş aralığında bulunan zihin okuma alt boyutundaki erkek üniversite öğrencilerinin diğer yaş gruplarına

göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. 21-25 yaş grubu öğrencilerin kaçınma puanları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Tez kapsamında yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutu olan umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Erkek katılımcıların söz konusu ölçek puanları, kadın katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4).

Steven Elman (2002), ergenlerle yaptığı çalışmasında, bilişsel çarpıtmayı ve bilişsel yetersizliklerde sağaltımın etkisini incelemiştir. Bireylerin gerçekçi olmayan tutumlarında cinsiyetin bir etken olduğunu değerlendirmiştir. Erkek öğrencilerin mükemmelliyetçilik ve onaylanma ile ilgili gerçekçi olmayan tutumları, kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Korkmaz (2002) çalışmasında, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğrencilerinin boyuneğici davranış ve depresyon düzeylerini incelemiştir. Erkek öğrencilerin depresyon puanları'nın kızlarınkinden daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Çam ve Tümkaya'nın (2006), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında "Kendine Güvensizlik" puanlarında erkeklerin ortalama puanlarının kız öğrencilerden yüksek olduğu, kız öğrencilerin ise Probleme Negatif Yaklaşma ve Israrlı-Sebatkâr Yaklaşım puan ortalamalarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yurtal (1999), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, erkek öğrencilerin suçlama eğilimlerinin, kız öğrencilerden yüksek olduğunu belirtmiştir.

Görüldüğü üzere, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin alt boyutlarından cinsiyet değişkenine göre erkek üniversite öğrencileri aleyhine anlamlı bir farklılığın bulunması alanda yapılan bir çok araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Çoban ve Karaman'nın (2013) kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri incelendiğinde, her iki cinsiyet grubunda 21–25 yaş aralığında bulunan kadın ve erkek öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve ilgili bilişsel çarpıtmaları diğer yaş gruplarına göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkeklerin kadınlara göre bilişsel çarpıtmalarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç alan yazımızla örtüşmektedir.

Beklenti ve gelecekle ilgili umutsuzluk düzeyleri 21–25 yaş erkeklerin, kadınlara göre fazla olduğu sonucunu bulgulamıştır (Çoban ve Karaman, 2013).

Boysan (2012) 645' üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında, gerçekçi olmayan temel inançlarla ilgili puanların cinsiyet bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre Sosyal Kopukluk ve Reddedilmişlik şema alanından yüksek puan aldığını bulgulamıştır. Bu şema grubunda terk edilme/tutarsızlık, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma ve güvensizlik/kötüye kullanma başlıkları altında yer alan daha çok kişilerarası olumsuz inanış biçimlerini barındıran bilişsel şemalar yer almaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Çoban ve Karaman'nın (2013) araştırmasında, ilişkilerdeki, umutsuz ve kaygılı olma, bilişsel çarpıtmaların yaş ve cinsiyete göre farklılığının araştırdığı çalışmada, yaşa göre 21-25 yaş arasındaki öğrencilerin hem umutsuzluk hem de kaygı ve ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmalar diğer yaş gruplarına göre daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyete göre, cinsiyetin belirgin olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmış, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan yakınlıktan kaçınma alt boyutu sonucunu bulgulamıştır. Atıfların bir bölümü bilimsel bilgilerle örtüşmektedir.

Öğrencilerin devam ettikleri bölümlerine göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme puanları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Radyo-TV bölümü öğrencilerinin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları diğer bölümlerdeki öğrencilerden daha yüksek iken, psikoloji

bölümünde okumakta olan katılımcıların meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları daha yüksek bulunmuştur.

Tez kapsamında yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Annesi lise mezunu olan katılımcıların benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları annesi lisans ve lisansüstü eğitimi tamamlamış katılımcılardan daha yüksek oldukları bulunmuştur (Tablo 6).

Ayaydın ve Özbay (2003) çalışmasında, annenin eğitim seviyesi düştükçe kişilerin yardım arama davranışlarının düştüğünü bulgulamıştır. Korkmaz(1989) araştırmasında, annenin eğitim seviyesine bağlı olarak, bireylerin boyun eğici davranış puanlarında farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, annenin eğitim seviyesi, çocuk sahibi olmadan çocuğun yetiştirilmesine kadar bir çok alanda sağlıklı etkileşim ve iletişimde önemli rol oynamaktadır. Araştırma bulguları ile söz konusu araştırma bulgusunun örtüştüğü görülmektedir.

Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Babalarının eğitim durumlarına bakılmaksızın öğrenciler ölçeklerden benzer puanlar almışlardır (Tablo 7).

Ağır (2007) Babaların eğitim düzeyi farklılaştıkça, çocuklarının olumsuz benlik algısına dayalı bilişsel çarpıtmaları farklılaşmaktadır. Olumsuz benlik algısı alt boyutunda babası ilköğretim mezunu olmayan öğrenciler ile babası orta öğretim mezunu olan çocuklar arasında, babası ilköğretim mezunu olmayan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu bulgulamıştır. Bu bulgu araştırmamızdaki bulgu ile örtüşmemektedir.

Büyükşehirde yaşayan öğrencilerinin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları diğer İletişim ve Diş Hekimliği bölümlerdeki öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 8).

İlişkisi olmayan katılımcıların bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları, ilişkisi olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 9).

Oruç (2013) 300 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmasında, yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşüncelerinde artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kişinin otomatik düşünceleri arttığında yalnızlık düzeyinin de arttığı sonucunu bulgulamıştır. Bu bulgu araştırmamızdaki bulgu ile örtüşmektedir.

Tez kapsamında yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Yurtta yaşayan katılımcıların kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Oruç (2013) anne ve babası boşanmış olan öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ebeveynleri evli olanlara göre yüksek olduğu sonucunu bulgulamıştır. Öğrencilerin barınma şekli, otomatik düşünceleri etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Kashdan ve arkadaşları(2006), ebeveynlerinden yeterli destek alamayan, aile bireyleri tarafından hem fiziksel hem psikolojik ihtiyaçları doyurulmayan kişinin kaygı duygusunu daha fazla yaşadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Ronay ve arkadaşlarının (2006) çocuğun aile içindeki ebeveynlerin davranışları gözlemleyip ileriki yıllarda, kendi davranışlarına yansıttığı ve hayatının temel belirleyicileri olduğu sonucunu bulgulamıştır. Bu bulgu Araştırmamızda ki sonuçlar ile benzerlik göstermektedir, aile dışında yaşayan

üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtma daha fazla olduğu sonucunu bulgulamıştır. Söz konusu araştırmalardan elde edilen sonuç örtüşmektedir.

Öğrencilerin bilişsel çarpıtma ölçeğinin alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından ve stres başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı, negatif korelasyonlar bulunduğu görülmüştür.

Öğrencilerin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arttıkça, psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından ve stresle başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır.

Hamarta ve arkadaşları (2009) 601 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının arttığını, gerçekçi olmayan düşünce fazlaştıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.

Türküm (2001) tarafından yapılan bir çalışmada; bilişsel çarpıtmaları yüksek olan öğrencilerin, bilişsel çarpıtma düzeyleri düşük olan öğrencilere göre problemden kaçınma türündeki başa çıkma yolunu daha çok kullandığı saptanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, bilişsel çarpıtma ölçeğini alt boyutu olan çaresizlik puanları stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları olan kaçınma ve problem odaklı başa çıkma puanlarının, psikolojik dayanıklılığı istatistiki açıdan anlamlı düzeyde yordamakta olduğu ve tahmincilerin psikolojik dayanıklılık puanlarına ait varyansın %61'ini açıkladığı görülmüştür (Tablo 12).

Ağır (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada umutsuzluk düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, problemleri çözme konusundaki kendilerine olan güven düzeylerinde düşük olduğunu bulgulamıştır.

Heppner ve arkadaşları (1983) 500 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada etkili şekilde problem çözdiğünü iddia eden öğrencilerin, diğer öğrencilere göre, hem kendilerini eleştirme puanının düşük olduğunu, hem de benlik algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu araştırmalardan elde edilen sonuçlar araştırmamızdaki bulgu ile örtüşmektedir.

5.2 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Bulgularına İlişkin Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, 23 yaş ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçek puanları, diğerlerinden daha yüksektir ve yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 3).

Aydın ve Egemberdiyeva (2018), üniversitelerde öğrenim gören 209 öğrenci ile yaptığı çalışmada, yaşı ve kardeş sayısının öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gooding ve arkadaşları (2012) 26 yaşından küçük genç yetişkinlerle 64 yaşından büyük yetişkinleri psikolojik sağlamlık açısından karşılaştırmışlardır. Yaşlı yetişkinlerin duygu düzenlemesi ve problem çözme becerileri açısından sağlam oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular araştırmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Yaşa bağlı olarak yaşanan güçlükler dönem dönem farklılaşabilmektedir. Ergenlik döneminde meydana gelen ani psikolojik, sosyal ve biyolojik değişimlere bağlı olarak uyum sorunları (Arslan ve Balkıs, 2014) yaşanabilirken, genç yetişkinlik döneminde iş bulabilme ya da kariyer sorunları gibi problemler ortaya çıkabilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçekte yer alan kendini adama ve kontrol alt boyutları puanları arasında

istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Erkek katılımcılar ölçekten, kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlar almıştır (Tablo 4). Alanyazında ki araştırmalar incelendiğinde, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisiyle ilgili olarak çelişkili bulgular olduğu görülmektedir. Cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı etkisi olduğu çalışmaların yanı sıra (Cole, Field ve Harris, 2004; Kılıç, 2014; Oktan ve ark., 2014; Önder ve Gülay, 2008), cinsiyetin, psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da (Terzi, 2008; Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Yalçın, 2013) mevcuttur. Buradaki farklılığı yaratan unsurun örneklemden kaynaklandığı düşünülmektedir

Önder ve Gülay (2008) yaptıkları çalışmada, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmişlerdir. Cole ve ark. (2004) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Konuyla ilgili yapılan çalışmaların sonuçları bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir

Bahadır (2009) ve Erdoğan (2015) yaptıkları çalışmada, bulguları da bu araştırmayı destekler şekilde, erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik sağlıkla ilgili araştırmalar cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Özcan (2005) Gürhan (2014), Tösten (2015), Aydoğdu (2013) ve Eryılmaz (2012) cinsiyete göre, psikolojik sağlık düzeylerinin farklılaşmadığını bulgulamışlardır. Gündaş ve Koçak (2015), Oktan (2008)'in çalışmalarında ise cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık olduğunu bulgulamışlardır ve kadınların psikolojik sağlık düzeyleri, erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerine göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ancak kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek çıktığı çalışmaların daha çok ergenlik çağındaki lise öğrencilerle yapıldığından bu farklılık örneklemden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Aydın (2010) çalışmasında, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin, cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bolat (2013) çalışmasında, cinsiyet ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptamıştır. Aydoğdu (2013)'nun yaptığı çalışmada ise, üniversite

öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediğini bulgulamıştır. Psikolojik sağlık düzeyinin, cinsiyet değişkeni açısından, erkek öğrencilerin, kadın öğrencilerden, yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Bahadır, 2009; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016). Kılıç (2014) yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre, psikolojik dayanıklılık puanlarının, daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yalın (2007) üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu üzerine yaptığı çalışmada, psikolojik sağlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversiteye uyumu hakkında kız öğrencilerde psikolojik sağlık, iyimserlik ve sosyal yardım arama ve çaresizlik/kendini suçlayıcı başa çıkmanın; erkeklerde ise psikolojik sağlık, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama, kadercil/ kendini suçlayıcı başa çıkma yollarının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılığın, cinsiyet açısından farklılık göstermediği, tek başına ve doğrudan etkisi olmadığı düşünülmektedir.

Psikoloji bölümüne devam eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları, dış hekimliği ve radyo-televizyon bölümlerine devam edenlere göre daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir (Tablo 5).

Oktan, Odacı ve Berber-Çelik (2014) Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nde Orta Öğretim Fen ve Matematik Alanları, Özel Eğitim, İlköğretim, Türkçe ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı araştırmasında, öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının arasında bölüm değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Atarbay (2017) tarafından Edirne Trakya Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği, Almanca Öğretmenliği, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Kamu Yönetimi, Tıp Fakültesi, Bilgisayar Mühendisliği, Resim, Grafik Tasarım, Türkçe Öğretmenliği ve Türk Dili Edebiyatı bölümlerinde 2. Sınıf öğrenlileriyle

yaptığı çalışmasında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öğrenim görülen bölüme (alana) göre farklılaşmadığını saptamıştır.

Psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde öğrenim gören öğrenciler lisans eğitimi boyunca almış oldukları dersler ve yaşanabilecek çok sayıda sorun ve bu sorunların insanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin farkındalık kazanmaktadırlar (Aydın, 2017). Dersler sayesinde, kişinin karşılaşmış olabileceği, zorlayıcı yaşam olayları deneyimleyen kişileri gözlemleyebilmek ve bu olayların etkileri hakkında bilinçlenebilmektedirler (Aydın, 2017). Bu bulgu araştırmamızdaki bulgu ile örtüşmektedir.

Annesi lisans mezunu olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğindeki kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar, annesi lisansüstü mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ve bu fark istatistiki açıdan anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 6).

Sezgin (2016) çalışmasında, anne eğitim düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlığının da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Annenin çocuğun eğitimindeki önemi düşünüldüğünde beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır (Sezgin, 2016). Erikson insanın gelişiminde sekiz evresinden bahsettiği teorisinde, çocukluğun ilk yıllarındaki anne faktörünün önemine vurgulamaktadır. (Bakırcıoğlu, 2011: 104) Bowlby' de bağlanma kuramında, kişilik oluşumunda, anne rolünün önemini vurgulamaktadır (Burger, 2006: 224).

Atarbay (2017) çalışmasında, anne eğitim durumu arttıkça kişinin psikolojik dayanıklılık puanı arttığını sonucunu bulgulamıştır. Bu bulgu araştırmamızdaki bulgu ile örtüşmektedir

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutu olan kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Babasının eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların kontrol puanı, daha düşüktür ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 7).

Parlak (2014) araştırmasında, baba eğitim durumunun üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen bir faktör olmadığını

bulgulamıştır. Ergenlik gibi bilişsel, sosyal, duygusal gelişim yönünden hızlı bir değişimin olduğu dönemde bireyin ailesel değişkenlerden etkilenme olasılığının yüksek olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin ise psikolojik dayanıklılık açısından bireysel özelliklerinden ve çevresel etkenlerden daha fazla etkilenme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Bahadır (2009) yaptığı araştırmasında, eğitim düzeyi yüksek anne-babaya sahip olmanın psikolojik dayanıklılık için dışsal koruyucu faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucu çalışma sonucumuzu desteklemektedir. Bu bulgu araştırmamızdaki bulgu ile örtüşmektedir

Şehirde yaşayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği genel puanları ve meydan okuma ve kendini adama puanları köyde yaşayanlardan daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulgulanmıştır (Tablo 8).

Sezgin (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında en çok yaşadığı yer değişkenine göre, şehirde yaşamış öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile daha küçük yaşam alanlarında yaşamış öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Buna göre, büyükşehirde yaşamış öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin köyde yaşamış öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür. Şehir ve Büyükşehir’de yaşayan üniversite öğrencilerinin, yaşamlarında daha çok olaylar, durumlar ve problemlerle karşılaşmalarından, problem çözme becerilerinin geliştiği düşünülmektedir. Söz konusu araştırmalarda elde edilen sonuç tutarlıdır.

Evde, arkadaşlarıyla birlikte yaşayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği genel puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları diğerlerinden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 10).

Bulut (2016) yaptığı çalışmada, psikolojik sağlık ile aile ve arkadaş desteği arasında pozitif yönde, bir ilişki bulgulamıştır. Wilks (2008) araştırmasında sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı olumlu etkilediğini

bulgulamıştır. Terzi (2008)'nin yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik sağlık, sosyal destekle de ilişkili olabilir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). “Sosyal destek; kişiye çevresindeki bireyler tarafından yapılan yardım olarak tanımlanır” (Yılmaz, Yılmaz & Karaca, 2008, s. 72). Çeşitli kaynaklardan alınan sosyal destek, kişinin psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler (Eroğlu & Peker, 2011). Bir insanın sosyal destek kaynaklarını o kişinin hayatında önemli yer edinen anne, baba, aile, eş, arkadaşlar, sevgili, uzmanlar, komşular, akrabalar gibi kişiler oluşturmaktadır (Terzi, 2008).

Aydın ve Egemberdiyeva (2018), üniversitelerde öğrenim gören 209 öğrenci ile yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlılığın, arkadaş desteği ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Atarbay (2017) çalışmasında Edirne Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören 231 kız ve 128 erkek olmak üzere toplamda 359 ile yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin sahip olunan arkadaşlık türü değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Samimi, yakın arkadaşlara göre daha geniş bir grubun arkadaşlığına sahip olmanın psikolojik dayanıklılığı arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bulut (2016) psikolojik sağlık ile aile ve arkadaş desteği arasında pozitif yönde, anlamlı ilişkisi olduğunu bulgulamıştır. Sosyal desteğin, psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir (Wilks, 2008).

Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek puanları arttıkça, psikolojik dayanıklılık puanlarının da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar ile stres başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma,

kendini adama ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, stresle başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar da artmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kendini suçlama ve kaçınma alt boyutlarından aldıkları puanlar psikolojik dayanıklılıklarını negatif yönde, problem odaklı başa çıkma puanları ise pozitif yönde yordamaktadır. Buna göre öğrencilerin çaresizlik alt boyutundan 1 puan fazla alması durumunda psikolojik dayanıklılıkları 0,40 puan, kaçınma alt boyutundan 1 puan fazla almaları durumunda ise 0,41 puan azalmaktadır. Problem odaklı başa çıkma alt boyutundan 1 puan fazla alınması halinde, psikolojik dayanıklılık puanları 1,01 puan artmaktadır (Tablo 12).

Windle, Markland ve Woods (2008)'un yaptıkları çalışmada kişinin özsaygısının, kendine ilişkin algıladığı yeterliliğin ve kişiler arası ilişkilerdeki kontrol gücünün psikolojik dayanıklılığını etkilediği sonucunu bulgulamıştır.

Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) pozitif duygularla ilgili bir çalışmada üniversite öğrencilerinin, sahip oldukları pozitif duyguların ve düşüncelerin, bir kişilik özelliği olarak dayanıklılığı etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Türe (2009) üniversite öğrenleri ile yaptığı çalışmasında, arkadaş ile sosyal etkinliği olanların olmayanlara göre korku ve kaçınma puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Alver, (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık puan ortalamaları ile psikolojik dayanıklılık puanlarının, yapısal stil alt boyutu, gelecekle ilgili algısı, aile uyumu, kendisine yönelik algısı, sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar boyutu puanlarının negatif yönde ilişkili olduğu, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça yalnızlıkları azalmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu araştırmalardan elde edilen bulgular araştırmamızdaki bulgu ile örtüşmektedir.

5.3 Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Bulgularına İlişkin

Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin yaş gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği genel ve alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek alma ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Söz konusu ölçeklerdeki 23 yaş ve üzerinde olan katılımcıların puanları, diğer yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur (Tablo 3).

Baştemur (2011) çalışmasında yurtdışında yaşayan öğrencilerle yaptığı çalışmada, 22 yaş altındaki öğrencilerin, 30 yaş ve üstündeki öğrencilere göre daha fazla sosyal destek aradığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun nedeni, yaşı büyük olan öğrencilerin hayat tecrübelerinden daha çok yararlandığı kaynaklandığı ve yurtdışında yaşama sürelerinin fazla olması nedeniyle, stres yaratan durumun çözümüne odaklanmaları olabilir. Görüş'ün (1999) çalışmasında ise, bireylerin karşılaşmış olduğu stresli durumlar karşısında, kullanmış oldukları başa çıkma yöntemlerinin, yaş değişkenine göre değişmediğini saptamıştır.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin cinsiyetlerine göre, Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın katılımcıların ölçek toplam puanları ve ölçeğe ait alt boyutlarından (kaçınma ile sosyal destek alma) aldıkları puanlar, erkek katılımcılardan daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir (Tablo 4).

Topal (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında erkek öğrencilerin, problem odaklı başa çıkma stratejisini kullandığı sonucuna ulaşmıştır. Kadın öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre sosyal destek arama yolunu kullandığını tespit etmiştir. Aşçı ve ark (2015) ve Çelik (2008) kadın ve erkek öğrencilerin stresle problem odaklı başa çıkma ve kaçınma yöntemleri arasında fark bulmazken, kadınların, daha fazla sosyal destek arama eğilimi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Aşçı ve arkadaşları'nın (2015) 504 üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin, stresle problem odaklı baş etme ve kaçınma yöntemini benzer kullandığı fakat, kız öğrencilerin daha çok sosyal destek aradığı sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2008) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencileri arasında sosyal destek aramanın kadınlarda daha yaygın olduğunu bulgulamıştır.

Savcı ve Aysan (2014) üniversite öğrencilerinin algılamış olduğu stresi, cinsiyet değişkeninin yordadığını bulgulamıştır. Kız öğrencilerin algıladığı stres düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kacur ve Atak (2011) erkek öğrencilerin, öğretmenleriyle, hayatla, ekonomiyle, sağlıkla, meslek edinmeyle, kötü alışkanlıklarla, çevreyle, iletişimle, aile ve toplumla, kendini ifade etmeyle ve psikolojik destekle ilgili sorunlarının kız öğrencilere göre fazla olduğu sonucunu bulgulamıştır.

Heiman (2004) kız öğrencileri kaçınma ve duygusal başa çıkma stratejilerini erkeklere göre daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Gadzella ve arkadaşları (2006)'nin, Özgan ve arkadaşlarının (2008) kız öğrencilerinin erkek öğrencilere göre daha fazla stres yaşadıkları sonucunu bulmuştur. Otrar ve arkadaşlarının (2002) erkek öğrencilerinin, kadın öğrencilere göre daha çok problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları, kadın öğrencilerin ise daha çok psikosomatik belirtiler ile başa çıkmayı kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Karahan ve Eplikoç (2005) kız öğrencilerinin aileden, arkadaştan ve özel insandan algıladıkları sosyal desteğin, erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Hancıoğlu (2017) Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesinde öğrenim gören 239 öğrenci ile yaptığı çalışmasında, algılanan stres düzeyinin cinsiyet ve yaşadığı yer değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Kız öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilerin stres düzeylerinden daha

yüksek olduğu sonucunu bulgulamıştır. Söz konusu araştırmalarda elde edilen sonuç, araştırmamızla örtüşmektedir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma alt boyutu olan kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Anne eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların kaçınma puanı, diğer öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir (Tablo 6).

Baştemur (2011) çalışmasında, stresle başa çıkma alt boyutlarının (kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama) anne eğitim düzeyi açısından anlamlı olarak farklılaştığını bulgulamıştır.

Tez kapsamında yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. En uzun yaşadığı yer şehir olan katılımcıların ölçek puanları, en uzun süre büyükşehirde yaşamış öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir (Tablo 8). Yerleşim birimine göre stresle başa çıkma tarzları konusunda Türkiye’de ulaşılabilen iki araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde bu araştırmanın bulgularını desteklediği gözlenmektedir. Bunlardan Doğan (1999), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında yaşamlarının büyük çoğunluğunu küçük yerleşim yerlerinde geçiren üniversite öğrencilerinin, duygu odaklı etkisiz başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Yapılan başka bir araştırmada ise, Elgar, Arlett ve Groves de (2003), şehirli erkeklerin kırsal kökenli erkeklere göre stresli durumlar karşısında, mücadeleci başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını bulgulamıştır. LeSergent ve Haney (2005), kırsal bölge yaşayan hemşirelerin, stresle başa çıkmada duygu-odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, küçük yerleşim birimlerinde uzun süre yaşayan ve daha sonra kentsel yaşama katılan öğrencilerin stresle başa çıkmada duygu odaklı çaresiz yaklaşımı kullandığı ve küçük yerleşim yerinde uzun süre yaşayan

öğrencilerin diğer öğrencilere göre psiko-sosyal desteğe daha çok ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre stresle başa çıkma ölçek genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma ve problem odaklı başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerinin ölçek puanları, yurttan ve evde arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 10).

Hancioğlu (2017) öğrenim gören 239 öğrenci ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaşadıkları yere göre algılamış oldukları stres düzeylerinde farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. En stresli öğrenci grubunun ev yaşamını birkaç arkadaşıyla birlikte sürdürenlerin oluşturduğunu ve bu grubu aile ile birlikte yaşayan, yurttan yaşayan, evde tek başına yaşayan grupların takip ettiği bulgulanmıştır.

Karahan ve Eplikoç (2005) 19 Mayıs Üniversitesi'ne bağlı Samsun il merkezinde bulunan fakültelerinde öğrenim gören 12939 öğrenci ile yaptıkları araştırmasında, anne ve babasını demokratik olarak algılayan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşıma başvurdukları, anne-babalarını ilgisiz, otoriter ve koruyucu olarak algılayan üniversite öğrencilerinin ise çaresiz yaklaşımı kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalarda elde edilen sonuçlar, araştırmamızla örtüşmektedir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

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

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş gruplarına göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yaşı 23 yaş ve üzerinde olan katılımcıların benlik algısı, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme diğer yaş gruplarına mensup katılımcılardan daha yüksektir. Romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, kariyer ve iş konusundaki belirsizlik, bilişsel çarpıtma durumlarını etkileyebilir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları, meydan okuma ve kendini adama alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. 23 yaş ve üzeri yaş grubundaki öğrencilerin ölçek puanları, diğerlerinden daha yüksektir ve yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Ayrıca, Öğrencilerin yaş gruplarına göre stresle başa çıkma ölçeği geneli ve alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma, sosyal destek alma ve ölçek geneli puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Söz konusu ölçeklerdeki 23 yaş ve üzerinde olan katılımcıların puanları, diğer yaş gruplarına mensup öğrencilerden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılığın artması, yaş ile beraber daha fazla deneyim ve daha fazla zor duruma maruz kalma durumuyla yorumlanabilir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişsel çarpıtma ölçeği alt boyutu olan umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme alt boyutlarından aldıkları ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların söz konusu ölçek puanları, kadın katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Bu dönemde hem geleceğe hem de arkadaş ve romantik ilişkilere yönelik beklentinin oluşması, gerçekçi olmayan

çarpıtmaları ortaya çıkarabilmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçekte yer alan kendini adama ve kontrol alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Erkek katılımcılar, ölçekten kadın katılımcılara göre daha yüksek puanlar almışlardır. Toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanarak, kadın ve erkek bireylere farklı sorumluluklarının atfedilmesiyle yorumlanabilir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma ölçeği geneli ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma ile sosyal destek alma boyutlarına ait puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların ölçek genel puanları ve ölçeğe ait alt boyutlarından aldıkları puanlar, erkek katılımcılardan daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Kadınların sosyal destek alma ve kaçınma puanlarının yüksek olmasında toplumun olgunluk beklentisinin etkili olduğu, kadın ve erkeğe atfedilen normların etken olacağı, düşünülmektedir.

Öğrencilerin devam ettikleri bölümlerine göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk, yaşamı tehlikeli görme, puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Radyo-TV bölümü öğrencilerinin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları diğer bölümlerdeki öğrencilerden daha yüksek iken, psikoloji bölümünde okumakta olan katılımcıların meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların eğitim gördükleri bölüme göre psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikoloji bölümüne devam eden öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları, dış hekimliği ve radyo-televizyon bölümlerine devam edenlere göre daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Psikoloji öğrencilerin lisans eğitimi boyunca almış oldukları derslerin ve problemlerin insan ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin farkındalık kazanmalarının bunda etken olabileceği akla gelmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin okudukları bölümlere göre

stresle başa çıkma ölçek genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Psikoloji bölümü öğrencilerinin ölçek puanları, diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Annesi lise mezunu olan katılımcıların benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları annesi lisans ve lisansüstü eğitimi tamamlamış katılımcılardan daha yüksektir. Ayrıca annesi lisans mezunu olan öğrencilerin çaresizlik alt boyutu puanları annesi lisansüstü mezunu olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek ebeveyn çocuklarına daha olumlu davranışlar göstereceği düşünülmektedir. Annesi lisans mezunu olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğindeki kontrol alt boyutundan aldıkları puanlar annesi lisansüstü mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ve bu fark istatistiki açıdan anlamlıdır. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma alt boyutu olan kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Anne eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların kaçınma puanı, diğer öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Eğitim seviyesi yüksek ebeveynler çocuklarının karşılaştıkları stres verici durum karşısında bilinçli ve yapıcı yaklaşım sergileyebilecekleri düşünülebilir.

Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre bilişsel çarpıtma ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur. Babasının eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların kontrol puanı, diğer öğrencilerden daha düşüktür ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Anne baba eğitim seviyesi yükseldikçe çocuklarının stresle daha bilinçli üstesinden geleceği beklenebilir. Ancak elde edilen bulgu bilişsel çarpıtma, baba eğitim değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Örneklemin bunda etken olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır. Büyükşehirde yaşayan öğrencilerinin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları diğer bölümlerdeki öğrencilerden daha yüksektir. Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yere göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve meydan okuma ve kendini adama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Şehirde yaşayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği genel puanları ve meydan okuma ve kendini adama puanları köyde yaşayanlardan daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Küçük yerleşim yerlerinde sosyal yaşamın sınırlı oluşu ve pasif başa çıkma stratejilerini kullanmaya neden olduğu düşünülebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere göre stresle başa çıkma ölçeği genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. En uzun yaşadığı yer şehir olan katılımcıların ölçek puanları, en uzun süre büyükşehirde yaşamış öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Eğitim için küçük yerleşim yerlerinden ayrılıp büyük şehirlere gelen öğrencilerin hem kentsel hem de kültürel yapıya uyum sağlamada sorun yaşadığı düşünülebilir.

İlişki durumlarına göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. İlişkisi olmayan katılımcıların bilişsel çarpıtma alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik ve umutsuzluk puanları, ilişkisi olan katılımcıların puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin ilişki durumlarına göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu olan kaçınma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. İlişkisi olan katılımcıların kaçınma puanları diğerlerinden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. İlişkisi olmayan

bireylerin sosyal içe dönüklük ve reddedilmişlik şemalarının fazla olduğu düşünülebilir.

Yaşadıkları kişilere göre bilişsel çarpıtma alt boyutları olan kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Yurtta yaşayan katılımcıların kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları diğer katılımcılardan daha yüksektir. Katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere göre psikolojik dayanıklılık toplam puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evde, arkadaşlarıyla birlikte yaşayan katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği genel puanları ve meydan okuma, kendini adama ve kontrol puanları diğerlerinden daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Evde ebeveyn tarafından ilgilenilmeme, ihmal edilme gibi olumsuz yaşantılar yaşanması nedeniyle bu bulgunun gerçekleştiği düşünülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre stresle başa çıkma ölçek genel puanları ve ölçeğin alt boyutları olan kaçınma ve problem odaklı başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerinin ölçek puanları, yurttan ve evde arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrencilerin puanlarından daha yüksektir ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Bireyin sosyal destek kaynakları o kişinin hayatında önemli yer edinen anne, baba desteğini yeterli düzeyde bulunması, öğrencilerin stresle başa çıkmada ve psikolojik dayanıklılığının yüksek olmasında önemli rol olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin bilişsel çarpıtma ölçeğinin alt boyutları olan benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından ve stres başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı, negatif korelasyonlar bulunduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtmanın, hem psikolojik dayanıklılık üzerinde hem de karşılaşılan stres verici durumda etkili olduğu öne sürülebilir. Öğrencilerin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik,

umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme puanları arttıkça, psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından ve stresle başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar artmaktadır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar ile stres başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve ölçeğin meydan okuma, kendini adama ve kontrol alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, stresle başa çıkma ölçeği toplamından ve kaçınma problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar da artmaktadır. Bireylerin geliştirdiği psikolojik dayanıklılığın, sosyal destek, stresle başa çıkma üzerinde pozitif yönde etkili olduğu söylenebilir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılığı yüksek öğrenciler, bireysel farkındalıkları yüksek olduğu düşünülebilir. Bu bireyler sosyal destek kaynaklarına ulaşabilmekte ve stresle başa çıkabilmektedirler.

Bilişsel çarpıtma ölçeğini alt boyutu olan çaresizlik puanları stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları olan kaçınma ve problem odaklı başa çıkma puanlarının, psikolojik dayanıklılığı istatistiki açıdan anlamı düzeyde yordamakta olduğu ve tahmincilerin psikolojik dayanıklılık puanlarına ait varyansın %61'ini açıkladığı görülmüştür. Öğrencilerin kendini suçlama ve kaçınma alt boyutlarından aldıkları puanlar psikolojik dayanıklılıklarını negatif yönde, problem odaklı başa çıkma puanları ise pozitif yönde yordamaktadır. Psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma'nın arasındaki ilişkiyi, kişinin kendini suçlamaması ve karşılaşmış olduğu problemden kaçmaması neden olmuş olabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Birey stresli durumla karışlaştınca durumun hemen üzerine gitmesi yerine, düşünüp sağlıklı değerlendirip analiz etmesi, stresli durumlarda başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür. Bu durum psikolojik dayanıklılığı olan bireylerin özelliği olarak değerlendirilmiştir. Stresle başa çıkma eğitimlerinde, sağlıklı değerlendirme ve kendine zaman verme göz önünde bulundurulması gereken unsurlardandır.

Psikolojik dayanıklılığı arttırmak ve stresli durumun getirdiği olumsuz duygu ve davranışı azaltmak için sosyal etkinliklere yönelebiliriz.

Araştırma üniversite öğrencileriyle yapıldığı için, bundan sonraki çalışmalar, yoğun stres altındaki, sağlık ve eğitim çalışanları, askerler ve polisler gibi meslek grubunda yapılabilir. Bu şekilde stres ile başa çıkma açısından psikolojik dayanıklılığın işlevine bakılabilir.

Küçük yerleşim yerlerinde uzun dönem yaşayan üniversite öğrencilerinin stres kaynakları incelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin hem psikolojik dayanıklılık durumunu artırabilmek hem de stresle başa çıkma becerilerini kazandırmak için eğitici seminerler, eğitimler verilebilir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalar yerine gerçekçi düşünmelerini sağlayacak psiko-eğitim programları hazırlanabilir.

Cinsiyet ve cinsiyet rolleri açısından hangi bilişsel çarpıtmaların farklılık gösterdiğine ilişkin farklı araştırmalar yapılabilir.

Üniversite öğrencilerin yaşadığı olaylara negatif anlam yüklemesi, çözüm yolları bulamaması, bireyin gerçekçi olmayan inançlarının artmasına ve umutsuzluğa düşmesine yol açabilir. Bunun için bireylere ve ailelere yönelik bilgilendirme eğitimi yapılabilir.

Ebeveyn ve bebek arasında kurulan ilk bağın kişinin daha sonraki yaşamında kurduğu sosyal ilişkileri şekillendirdiği göz önünde bulundurulduğunda anne baba eğitimine önem verilmesi ve toplumun bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Üniversitelerde öğrencilerine, stresle başa çıkma, öfke yönetimi, problem çözme gibi bazı beceri eğitimleri verilebilir.

Üniversite öğrencilerine, aile odaklı sosyo-demografik özellikleri araştırılarak psikolojik danışma, aile ve grup terapileri, gerekli destek ve yardımlar verilebilir.

Kız öğrencilerin daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanları olduğu Yapılacak olan eğitim programları, drama etkinlikleri gibi çalışmalara erkekler öğrencilerin katılımı teşvik edilebilir.

Stres yaratan bir durum karşısında, kişinin hemen olayın üzerine gitmesi yerine, durup düşünmesi ve sağlıklı şekilde değerlendirmesi için kendine zaman vermesi, stresli durumun üstesinden gelmede önemli bir süreçtir. Üniversite öğrencilerine ve ailelerine açılacak olan stresle başa çıkma eğitimlerinde bu durum göz önünde tutulmalıdır.

KAYNAKÇA

- Abdel Rahman, A. G., Hashim B. N., Hiji N. K., ve Al-Abbad Z. (2013). Stress among medical Saudi students at College of Medicine, King Faisal University, *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 54(4),195-199.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*.Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alford, B. A., ve Beck, A. T. (1998). The integrative power of cognitive therapy. guilford Press.
- Arslan, G., ve Balkıs, M. (2014). The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.
- Aslan, H., Gürkan, S., Aslan, O., Alparslan, N., Cenkseven, F. (1997). Üniversite öğrencilerinde aile ortamındaki stres etkenleri ve stres ile başa çıkma yolları. *Çocukve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 4 (2), 65–73.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-231.
- Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları*

arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Akın, A. (2006). *Başarı amaç oryantasyonları ile bilişötesi farkındalık, ebeveyn tutumları ve akademik başarı arasındaki ilişkiler.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Alver, B., ve Kılıç, Ş. D. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 2(3), 116-147

Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Atkinson, L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. (1999). Psikolojiye giriş (Çeviri Editörü: Alogan Y). 1. Baskı. Ankara: Arkadaş Yayınları, 495-501.

Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi,* Yayınlanmamış Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Ayaydın, Ş.F. ve Özbay, Y. (2003). Üniversite Öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem Çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Malatya. 157-158

Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Aydın, M. (2017). *Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi.* Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(1), 76-94.

- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018) Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aysan, F. ve Özben, Ş. (2004). Huzurevinde yaşayan bir grup yaşlının kullandığı başa çıkma stratejileri, *Ege Eğitim Dergisi*, 2(5), 1-12.
- Bartone, P. T., Hystad, S. W., Eid, J., & Brevik, J. I. (2012). Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse. *Military medicine*, 177(5), 517-524.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakırcıoğlu, R. (2011). Çocuk ve Ergende Ruh Sağlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Balcı-Çelik S. (2013). The relationship of resilience with attitude toward grief in university students. *Akademic Journal*, 8 (12), 832-837.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baştemur, E. (2011). *Yurt dışında eğitime devam eden Türk öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Burger, J.M. (2006). Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri İ.D. Erguvan Sarioğlu (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Beauvais, F. ve Qetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. In M. D. Glantz, ve J. L. Johnson, (Eds.).*Resilience*

- and development: Positive life adaptations* (pp. 101-107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Braham, B. J., & Diker, V. G. (2002). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. Hayat.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Braham, B. J., ve Diker, V. G. (2002). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. Hayat.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Chan, D. W. (2000). Dimensionality of hardiness and its role in the stress-distress relationship among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 147-161.
- Clak, D. A., ve Beck, A. T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Yer: New Jersey, John Wiley & Sons.
- Cress, V. C., & Lampman, C. (2007). Hardiness, Stress, and Health-Promoting Behaviors Among College Students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 12(1).

- Cohan, L., Sills, C., Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy* 44,585–599.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students' reactions to a management class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64-85.
- Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience in adolescence*. Senior Research Fellow, Universty of Oxford.
- Coşkun, D. Y., Garipağaoğlu, Ç., Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 114, 673 – 680.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2006), “ Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Problem Çözme” Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, c.15, S.2,ss.119–132.
- Çelik, S. B. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları*, 2(2), 78-88.
- Çörüş, G. (2001). *Son ergenlikte öz-değeri etkileyen ailesel değişkenler: Bilişsel Kuram Açısından Bir Değerlendirme*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Davis, K., 1982, İşletmelerde İnsan Davranışı, Çev. K. Tosun vd., İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, No.199, İstanbul.
- Dilemken, M. (2011, 8-10 Eylül). *Okul yöneticilerinin iletişim tercihlerine ve eğilimlerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları*. 20.Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunuldu, Burdur.
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Elgar, F. J., Arlett, C. ve Groves, R. (2003). Stress, coping and behavioural problems among rural and urban adolescent. *Journal of Adolescence*, 26(5), 574–585.
- Elman, S. (2002). "An Anger Management Intervention For Adolescent Males In A Residential Treatment Center: The Impact of Treatment For Cognitive Distortion Deficiencies" . University of Wisconsin. Milwaukee. A.B.D.2002(UMI Microform).
- Ellis A. Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 1986; 4, 14-21.
- Epli Koç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Ergüner Tekinalp, B.ve Terzi. Ş. (2013, Eylül). *Kendini Toparlama Gücünün Yordayıcıları*.
- Eryılmaz, S. (2012) Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi Muğla: Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryüksel, G.N. (1996). *Ana baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi*.

Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eryüksel, G.N. ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile anababalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 59-73.

Fair, S. E. (1986). *Cognitive Content and Distortion Associated with Mood-Induced Depressive and Anxious States*. Unpublished master thesis, Arizona State University, Arizona

Farley, T., Galves, A., Dickinson, M. ve Perez, M. J. D. (2005). Stres, coping, and health: A comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non- Hispanic whites. *Journal of Immigrant Health*. 7(3), 213-219.

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.

Folke, C., Carpenter, S., Elmqvist, T., Gunderson, L., Holling, C. S., & Walker, B. (2002). Resilience and sustainable development: building adaptive capacity in a world of transformations. *AMBIO: A journal of the human environment*, 31(5), 437-440.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.

- Folkman, S., ve Lazarus, R. (1991). Coping and emotion. Stress and coping: An anthology.(pp. 207-227).
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*, 26(3), 309-317.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Goldstein, S. ve Brooks, R. (2005), Why study resilience? In S.Goldstein ve Robert B. (Eds.). *Handbook of Resilience in Children* (1st. ed.) (3-17). New York: Springer.
- Goldbeck, L., ve Schmid, K. (2003). Effectiveness of autogenic relaxation training on children and adolescents with behavioral and emotional problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(9), 1046-1054.
- Gooding, P. A.; Hurst, A.; Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International journal of geriatric psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Görüş, Y. (1999). *Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir:
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, I. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.

- Gündaş, A. ve Koçak, R. (2015). Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8 (41).
- Gündüz, Bülent, ve Zafer Gökçakan (Güz 2003) “Hemşirelerde Tükenmişliği Yordamada Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Eğitim Düzeyi ve Hizmet Süresi Değişkenleri.” *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, c.2, sayı 25, s.10-17.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- Hamamcı, Z., ve Duy, B. (2003). Üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 09-10.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42
- Hancioğlu, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Harvatin H.C., “*Hardiness and Coping Strategies*” Unpublished Master’s Thesis. Kean University, New Jersey, USA., 2009.
- Hasanirad, T., Sourı, H. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 , 1541 – 1544.

- Hirokawa, K., Yagi, A., ve Miyata, Y. O. (2002). An examination of the effects of stress management training for Japanese college students of social work. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 113-123.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. ve Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-228.
- Kacur, M. ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları, Erciyes Üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(2), 273-297.
- Karahan, F., ve Eplikoç, H. (2005). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının uzun süreli yaşadıkları yerleşim birimine ve algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Dergisi*, 119129.
- Karairmak, Ö., ve Çetinkaya, R. S. (2009, Ekim). *Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumunda sunulmuş bildiri, İzmir.
- Kashdan, T.B., Volkmann, J.R., Breen, W.E. ve Han, S., (2006). Social anxiety and romantic relationships: The cost and benefits of negative emotion expression are context -dependent, *Journal of Anxiety Disorders*, 2(1), 16–28.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Köksal, G. (2011). *Zihinsel engelli çocukları olan ebeveynlerin yaşamlarında algıladıkları stresi yordayan faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Korkut, F. (2003). Saldırganlık düzeyleri farklı lise öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*.
- Kovacs, M., ve Beck, A. T. (1986). Maladaptive cognitive structures in depression. *Essential papers on depression*, 240-258.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumu düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Leipold, B. ve Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- LeSergent, C. M., ve Haney, C. J. (2005). Rural hospital nurse's stressors and coping strategies: a survey. *International Journal of Nursing Studies*, 42(3), 315-324.
- Lopez, O., Haigh, C., ve Burney, S. (2004). Relationship between hardiness and perceived stress in two generations of Latin American migrants. *Australian Psychologist*, 39(3), 238-243.
- Luther, S. ve Zigler, E. (1992). Intelligence and social competence among high-risk adolescents. *Development and Psychopathology*, 4(2), 287-299.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university

studentss. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.

Masten, A. S. ve Reed, M.J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder, ve S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

McCoy, P. K. (2001). *Psychological Hardiness and Biochemical Markers of Acute Stress*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, North Texas Üniversitesi, Texas.

Monat, A., Lazarus, R. S., Reevy, G., & Duncan, D. F. (2007). *The praeger handbook on stress and coping*. Westport, CT: Praeger, c2007. 2 v.(xxxvi, 601 p.)

Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlımlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, KaradenizTeknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 140-152.

Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., Şirin, A.(2002). Türkiye’de öğrenim gören türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığıarasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim BilimleriDergisi*, 2 (2), 474-500.

Özcan, B. (2005). Anne-babalari bosanmis ve anne-babalari birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karsilastirilmesi. Yayınlanmamis yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Özgan, H., Balkar B., Eskil, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öz, F., Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 82-89.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Parlak, S. (2014). *Yüksek öğrenim kredi yurtlar kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi* Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Rosnay, M., Cooper, P.J., Tsigaras, N. & Murray, L., (2006). Transmission of social anxiety from mother to infant: an experimental study using a social referencing paradigm, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1165– 1175
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, (Resilience in Children)*, 1094, 1–12.
- Savaşır, İ. ve Batur, S. (2003). *Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi*. İ. Savaşır, G.Soygüt ve E. Kabakçı (Eds.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler* (3. Basım). (p. 17- 46). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 7.

- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Selye, H. (1974). Stress without distress.26-39. New york: J.B. Lippincott.
- Schermerhorn, J. R., Hunt, J. G ve Osborn, R. N. (2005). *Organizational behavior*, (9th ed). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of adolescence*, 23(6), 675-691.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Sinclair, S.L. ve Nelson, E. S. (1998). The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29 (1/2), 103-129.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., ve Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of behavioral medicine*, 23(3), 311-328.
- Ssenyonga, J., Owens, V., ve Olema, D. K. (2013). Posttraumatic growth, resilience, and posttraumatic stress disorder (ptsd) among refugees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 144-148.
- Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.

- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Taormina, R. J., & Law, C. M. (2000). Approaches to preventing burnout: The effects of personal stress management and organizational socialization. *Journal of Nursing Management*, 8(2), 89-99.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Torsheim, T., ve Wold, B. (2001). School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach. *Journal of adolescence*, 24(6), 701-713.
- Tösten, R. (2105). *Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayelerine İlişkin Algılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Yayın No: 1098. Anadolu Üniversitesi Basımevi, Eskişehir.
- Türe, H. (2009). *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (2), 1-16.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7-14.
- Tuzcuoğlu, S. ve Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152.
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Vogt, D. S., Rizvi, S. L., Shipherd, J. C., & Resick, P. A. (2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(1), 61-73.
- Yalım, D. (2007). *First year college adjusment: the role of coping, ego resiliency, optimism and gender*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Young, J.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.

- Yurtal, F. (1999). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
- Windle, G., Markland, D. A. ve Woods, R. T. (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging and Mental Health*, 12(3), 285-292.

EKLER

EK-1 Aydınlatılmış Onam

Sayın katılımcı,

Bu tez çalışması Öğretim Görevlisi Dr. Hande Çelikay'ın danışmanlığında, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı tezi kapsamında Psikolog Halil İbrahim Güven tarafından yapılmaktadır. Yapılan bu çalışmanın amacı bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeylerinin, psikolojik dayanıklılıkları arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını anlamak için gerçekleştirdiğimiz bir araştırma çalışmasıdır. Aşağıdaki ölçekleri doldurarak, verdiğiniz bilgilerin bilimsel yayınlarda kullanılmasına izin verdiğinizizi ve bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğinizi göstermektedir.

Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılmanızın herhangi bir riski bulunmamaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz anketi yarıda bırakabilirsiniz. Yine de, çalışmanın amacına ulaşması için katılımı sürdürmeniz ve anketlerdeki tüm soruları eksiksiz ve samimi cevaplarla doldurmanız araştırmacılar için oldukça önem taşımaktadır. Yaklaşık 10-15 dakika sürecektir katılımınız esnasında alınacak kişisel bilgiler tamamen gizli kalacak, elde edilen veriler yalnızca bilimsel veri olarak kullanılacak ve grup olarak incelenecek; ilgisiz kişilerin ulaşımı engellenerek kilit altında tutulacaktır.

Yardımanız ve katılımınız için teşekkürler.

Sorularınız ve daha fazla bilgi edinmek için, Psikolog Halil İbrahim Güven (halilibrahimguven@windowslive.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

EK-2 Kişisel Bilgi Formu

1) Yaşınız :

2) Cinsiyetiniz : K [] E []

3) Bölümünüz :

4) Sınıf Düzeyiniz: :

5) Annenizin Eğitim Durumu:

Okuma-yazma Bilmiyor [] Okuma-yazma Biliyor [] İlkokul []

Ortaokul [] Lise [] Üniversite [] Lisansüstü []

6) Babanızın Eğitim Durumu:

Okuma-yazma Bilmiyor [] Okuma-yazma Biliyor [] İlkokul []

Ortaokul [] Lise [] Üniversite [] Lisansüstü []

7) Hayatınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yer:

Köy [] Kasaba [] Şehir [] Büyükşehir []

8) İlişki Durumunuz:

İlişkim var [] İlişkim yok [] Sözlü []

Nişanlı [] Evli [] Boşanmış []

9). Su anda nerede kalıyorsunuz?

Ailemin yanında [] Arkadaşlarım ile evde []

Yurtta [] Yalnız []

EK-3Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “1 = Hiçbir zaman”, “2 = Çok az”, karar veremiyorsanız “3 = Bazen”, “4= Sıklıkla” veya “5= Çok sık” seçeneklerinden birini seçerek, (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür.

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
1-Kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
2-Basınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5

Ek-4Psikolojik Dayanıklılık

Aşağıda insanların yaşam durumlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır düşünerek size uygun olan rakamlardan sadece birini işaretleyerek belirtiniz.

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “1

= Kesinlikle Katılmıyorum, “2 = Katılmıyorum”, karar veremiyorsanız “3 = Ne

katılıyorum ne katılmıyorum”, “4= Katılıyorum” veya “5= Kesinlikle

katılıyorum” seçeneklerinden birini seçerek, (X) biçiminde çarpı işareti

koyunuz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1-Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	1	2	3	4	5
2-Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK -5Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek size uygun olan rakamlardan sadece birini işaretleyerek belirtiniz.

aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “1 = Hiç Uygun Değil”, “2 =Biraz Uygun”, karar veremiyorsanız “3 =Kararsızım”, “4= Oldukça Uygun” veya “5= Tamamen Uygun” seçeneklerinden birini seçerek, (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür.

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kararsızım	OldukçaUygun	Uygun Tamamen
1-Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
2-Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Halil İbrahim Güven, Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nden 2016 yılında psikolog ünvanı ile mezun olmuştur. 2016 yılında Duygu Odaklı Çift terapi eğitimini, 2017 yılında Aile Danışmanlığı ve Cinsel Terapi eğitimini tamamladı. Lisans eğitimi boyunca birçok projede gönüllü olarak görev almıştır. Birçok Hastane, kreş, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde staj yaptı. Çalışmalarına aktif olarak devam etmektedir.

İNTİHAL RAPORU

haliltt

ORJİNALLIK RAPORU

% 13	% 10	% 7	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	GÖLLER, Levent. "ÖĞRETMEN ADAYLARININ BİLİŞSEL ÇARPITMA, GENEL ÖZYETERLİK İNANÇLARI VE BAŞARI/BAŞARISIZLIK YÜKLEMELERİNİN İNCELENMESİ", Erzincan Üniv. Fen Edebiyat Fak. Türk Dili ve Edebiyatı Bl., 2015. Yayın	% 2
3	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	www.scribd.com İnternet Kaynağı	% 1
6	library.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1

ETİK KURUL RAPORU



14.05.2018

Sayın Yrd. Doç. Dr. Hande Çelikay Söyler

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/180 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.