



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK İYİLİK  
HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN ARACI ROLÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Çağrı Furkan SARIHAN**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK İYİLİK  
HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN ARACI ROLÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Çağrı Furkan SARIHAN**

**Tez DanıŐmanı**

**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2022**

## Onay

Tez savunması online (çevirmiş) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Çağrı Furkan SARIHAN tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres İle Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkmanın Aracı Rolü**” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Bingül HARMANCI	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Sözen İNAK	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

### **Etik İkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Çağrı Furkan SARIHAN**

**15/06/2022**

## **Teşekkür**

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana destek veren ve yol gösteren danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders dışında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Prof. Dr. Ebru ÇAKICI ve Doc Dr. Ülgen H. OKYAYUZ hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca tez çalışmam süresince bana destek ve güven veren dostlarıma da teşekkür ederim.

**Çağrı Furkan SARIHAN**

**Öz**  
**Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres İle Psikolojik İyilik Hali Arasındaki**  
**İlişkide Stresle Başa Çıkmanın Aracı Rolü**

**Çağrı Furkan SARIHAN**

**Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**06-2022, 78 sayfa**

Stres hayatın kaçınılmaz bir yönüdür ve bireyler günlük olarak çeşitli stres faktörlerine maruz kalmaktadır. Gerginlik, bireyin dış ve iç dünyaları arasındaki, duygusal ve fiziksel stresle sonuçlanan bir çatışmadan kaynaklanmaktadır. Bu kapsamda çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolü incelenmesidir. Çalışmanın evreni 2021-2022 yılları arasında KKTC’de ikamet eden öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemi ise gelişigüzel örnekleme yöntemiyle ile seçilen 18 yaş ve üzeri 350 katılımcıdan oluşturmaktadır. Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama modeli seçilmiştir. Araştırmada katılımcıların bilgilerini toplamak amacıyla, Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Psikolojik İyilik Hali Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgusunda algılanan stres ile çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, kendini kabul etme, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, özerklik ve psikolojik iyilik hali düzeyleri arasında orta ve güçlü düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Algılanan stres ile kişisel gelişim düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamsız bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda Stresle başa çıkma yöntemlerini, algılanan stresi ve psikolojik iyi oluşu artırmak için psiko-eğitim programları, seminerler, sosyal etkinlikler, etkili başa çıkma ve algılanan stres düzeylerini geliştirmeye yönelik grup çalışmaları yapılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan Stres, Psikolojik İyilik Hali, Stresle Başa Çıkma

**Abstract****The Role Of Dealing With Stress in The Relationship Between Perceived Stress in College Students and Psychological Goodness****Çağrı Furkan SARIHAN****MA, Department of Clinical Psychology****06-2022, 78 pages**

Stress is an inevitable aspect of life and individuals are exposed to various stress factors daily. Strain is due to a conflict resulting in emotional and physical stress between the individual's external and internal worlds. In this context, the aim of the study is to examine the role of dealing with stress in the relationship between perceived stress in university students and psychological goodness. The universe of the study was formed from students who reside in the TRNC between 2022-2023. The sample of the study consists of 350 participants of 18 years of age and older chosen by a haphazard sampling method. In order to gather participants' information in the study, the demographic information form was used in the scale of the perceived stress, the scale of stress and the state of psychological well-being. In the finding of the study, it has been identified in medium and powerful negative and significant relationships between the perceived stress and environmental relations with environmental relations, self-accepting, making positive relationships with others, autonomy and psychological goodness levels. It has been found that the perceived stress is a weak level of negative and pointless relationship between personal development levels. In this context, group studies can be carried out to improve psycho-education programs, seminars, social events, effective coping and perceived stress levels to increase the methods of coping with stress, perceived stress and psychological wellness.

**Key Words:** Perceived stress, psychological goodness state, dealing with stress

## İçindekiler

Onay .....	1
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı.....	2
Teşekkür .....	3
Öz .....	4
Abstract.....	5
Tablolar Listesi.....	8
Kısaltmalar .....	9

## BÖLÜM I

Giriş.....	10
Problem Durumu .....	11
Araştırmanın Amacı .....	12
Alt Amaçlar.....	13
Araştırmanın Önemi .....	13
Sınırlılıklar.....	14
Tanımlar .....	14

## BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar .....	15
Stres .....	15
Stresin Belirtileri.....	17
Stresin Aşamaları.....	17
Psikolojik İyilik Hali .....	18
Özerklik .....	20
Öz Kabul.....	20
Çevresel Hakimiyet.....	21
Yaşam Amaçları .....	21
Sosyal Kabul.....	21
Bireysel Gelişim .....	22
Stresle Başa Çıkma Tarzları .....	22
Stresle Başa Çıkma Kullanılan Yöntemler .....	22
İlgili Araştırmalar .....	25



### BÖLÜM III

Yöntem .....	30
Araştırmanın Modeli .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Evren ve Örneklem.....	30
Veri Toplama Araçları.....	31
Kişisel Bilgi Formu.....	32
Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) .....	32
Psikolojik İyi Hali Ölçeği (PIHÖ).....	32
Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) .....	33
Veri Toplama Süreci .....	33
Çalışmanın Planı ve Süreci.....	33
Veri Analizi .....	34

### BÖLÜM IV

Bulgular .....	36
----------------	----

### BÖLÜM V

Tartışma.....	47
---------------	----

### BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	51
Sonuçlar.....	51
Öneriler.....	52
Kaynakça.....	53
Ekler .....	65
Ölçek İzinleri .....	71
Öz Geçmiş.....	74
İntihal Rapor Oranı .....	75
Etik Kurul Onayı .....	76

### **Tablolar Listesi**

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı .....	31
<b>Tablo 2.</b> Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	34
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Algılanan Stres ve Psikolojik İyilik Hali Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	42
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	43
<b>Tablo 9.</b> Katılımcılarda Psikolojik İyilik Halinin Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 10.</b> Katılımcılarda Stresle Başa Çıkmanın Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları .....	45

**Kısaltmalar**

<b>ASÖ</b>	: Algılanan Stres Ölçeği
<b>PİHÖ</b>	: Psikolojik İyilik Hali Ölçeği
<b>SBCÖ</b>	: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

## BÖLÜM I

### Giriş

Stres hayatın kaçınılmaz bir yönüdür ve bireyler günlük olarak çeşitli stres faktörlerine maruz kalmaktadır. Gerginlik, bireyin dış ve iç dünyaları arasındaki, duygusal ve fiziksel stresle sonuçlanan bir çatışmadan kaynaklanmaktadır. Yetişkin dünyasında stres kaçınılmazdır (Kotteswari ve Sharief, 2014). Selye'ye (1936) göre stres, vücudun zevkli veya hoş olmayan olaylara verdiği spesifik olmayan tepkidir. Selye (General Adaptation Syndrome), genel adaptasyon sendromunu vücudun kendini strese karşı savunmak için verdiği hızlı tepki olarak tanımlamaktadır (Rice, 2000).

Phillips'e (2013) göre algılanan stres, bir kişinin belirli bir anda veya belirli bir durumda ne kadar stres altında olduğuna dair duygu ve fikirleridir. Algılanan stres, kişinin yaşamı üzerindeki kontrol duygusunun yanı sıra kişinin zorluklarla başa çıkma ve kendine güven yeteneğini ifade etmektedir. Aydın ve İmamoğlu'na (2001) göre bir olayın stresli olduğu izlenimi, olayın kendisinden değil, bireyin deneyimi nasıl gördüğü ve yorumladığı ile ilgilidir. Başka bir deyişle, bireyin deneyimi nasıl analiz ettiği, olayın nasıl stresli görüldüğüyle bağlantılıdır. Bu aşamada kişinin rasyonel ve irrasyonel fikirlerinin her ikisinin de başarılı olacağı varsayılmaktadır. Hudd vd. (2000) göre stres, sadece kişinin sağlığıyla değil, aynı zamanda kişinin mantıksız inançları ve esenliği ile de bağlantılıdır.

Pek çok dilde iyi oluş kavramı pek çok dilde farklı şekillerde açıklanmıştır. İyi oluş Japonca, Korece, Çince, Almanca, Fransızca, Norveççe, Rusça ve Estonca'da zenginlik ve şans olarak nitelendirilirken; İspanyolca, İtalyanca ve Portekizce'de kişinin arzularının, isteklerinin ve amaçlarının gerçekleşmesi olarak tanımlanmaktadır. İngilizce'de ise iyi oluşun isteklerin gerçekleştirilmesi ve güzel yaşantılar şeklinde iki tanımı bulunmaktadır (Oishi, 2010).

Psikolojik iyi hali, bir kişinin kendi yaşamını değerlendirmesini, özerklik duygusunu, eğlenceli aktiviteleri ve başkalarıyla hoş ilişkilerini içermektedir (Diener vd., 1998). Keyes vd. (2002), göre öznel iyilik hali, yaşam doyumunun yanı sıra iyi ve olumsuz duyguların dengesidir. Tam işlevsellik ve kendini gerçekleştirme, psikolojik iyi oluşun iki özelliğidir (Diener vd., 1999). Psikolojik iyi oluş ve öznel iyilik hali birbiriyle bağlantılı olmasına rağmen, iyi ruh sağlığının farklı öğelerini ifade etmektedirler. Sonuç olarak, iyi psikolojik sağlığı çok yönlü ve bütünsel bir

bütün olarak değerlendirmede her iki tekniği birleştirmek avantajlı olabilir (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

İyi oluş kavramını keşfetme ve anlamlandırma arayışı, insanlığın başlangıcından beri devam etmektedir. Uzun yıllardır insan özelliklerini ve niteliklerini derinlemesine karakterize etmeye yönelik girişimlerde bulunmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007). İyi oluş, insanların iyi bir yaşam sürmenin ne anlama geldiğine dair değerlendirmeleridir. İyi oluş, bireyin duygusal deneyimlerinin yanı sıra yaşamı bir bütün olarak değerlendirmesini ifade etmekte (Diener, 2000), kişinin kendi hayatını değerlendirmesi ve bundan tamamen memnun olması olarak tanımlanmaktadır (Veenhoven, 2012). İyi oluş, sağlık ve ekonomik olarak güvende hissetme gibi nesnel belirleyicilere ek olarak yaşamın anlamı gibi psikolojik işlevsellik fikirlerine de bağlıdır (Oishi, 2010).

### **Problem Durumu**

Stres tepkisi, kişinin çevresinde olan bitenden ziyade bu olaylara nasıl tepki verdiğiyle tetiklenmektedir. Kişi tehdit veya engellerle karşı karşıya kaldığında, kendini korumaya yönelik olarak bir tepki dizisi başlatmaktadır. Birey bir tehditle karşı karşıya kaldığında, başa çıkamadığında tehlikeden kaçmaya çalışmakta, üstesinden gelebileceğine inandığı tehlikeyle savaşmakta ve yeni duruma uyum sağlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002). Yaşadığı iç ve dış durumlar bireyin çevreye uyumunu zorlaştırıyorsa kişi kendini fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesine zorlamaya başlamaktadır. Bu durum bireyde fiziksel ve psikolojik tükenmeye neden olarak stres oluşturmaktadır (Cüceloğlu, 2000).

Stres kaçınılmaz olduğunda, bireydeki başa çıkma mekanizması devreye girmektedir. Folkman ve Moskowitz (2004) başa çıkma sürecini, stresli bir durumun dış ve iç istekleri için baş edebilmek için başvuru davranış ve düşünceleri kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Başa çıkma sürecinin en öznel yönü olası stres etkenini değerlendirmektir. İnsanların stresli olaylara neden farklı tepki verdiğini veya aynı kişinin birebir aynı olaya farklı zamanlarda neden farklı tepkiler verdiğini açıklığa kavuşturmak için değerlendirme kavramından yardım alınmaktadır (Folkman, 2001).

Problem odaklı başa çıkma, stres içeren durumu değiştirmek veya etkilerini azaltmak ya da önlemek adına harekete geçmeyi gerektirmektedir. Problem odaklı başa çıkma davranışının amacı, stres içeren durumun ortaya çıkardığı sonuçları

azaltabilmek veya bireyin durumla başa çıkma mekanizmalarını geliştirmektir (Türküm, 2002; Basut, 2006). Stresli olayın neden olduğu hoş olmayan duyguları kontrol etmek ve iyi bir yöne odaklanmak, duygu odaklı başa çıkmanın iki rolüdür. Stres yaratan durumun kontrol edilemediği belirlendiğinde, duygusal gerilimi en aza indirmek veya tamamen ortadan kaldırmak için duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır (Durak, 2007).

Bireyin iyi oluş düzeyi üzerinde zararlı bir etkiye sahip olan stres gibi unsurlara ek olarak, stres yönetimine yardımcı olan ve iyi oluş düzeyini arttıran unsurlar da bulunmaktadır. İyi oluşu arttıran unsurlardan biri kişinin çevresinden algıladığı sosyal destektir. Kişinin başkalarının katkılarıyla iyi oluşla ilişkili işlevleri arttıran başa çıkma mekanizmalarına ve yardımcı etkileşimlere bakış açısı sosyal destek olarak adlandırılmaktadır (Brashers vd., 2004).

Stres, bireyin iyi halini tehlikeye atabilecek unsurlardan biridir. Günümüzün hastalığı olarak nitelendirilen stres, varoluşun kaçınılmaz bir parçasıdır. Günümüzde çoğu birey farkında olmasa da yoğun bir stres altındadır (Akman, 2004). Lazarus ve Folkman (1984) stresi, "bireyin kaynaklarını tüketen veya aşan ve refahını tehlikeye atan olarak değerlendirdiği, birey ve çevresi arasındaki belirli bir etkileşim" olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin iyilik hali, duygusal ve fiziksel işlevlerini bozduğu için stresten, özellikle kronik stresten olumsuz etkilenmektedir. Sonuç olarak, stres yeterince yönetilmediğinde çeşitli hastalıklara yol açabilmektedir. Stresin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki zararlı sonuçlarını gösteren birçok çalışma yapılmıştır (Durak, 2007; Lyon, 2012). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri konu ile ilgili daha fazla araştırmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Bundan dolayı yapılacak olan bu çalışmanın problem cümlesi algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkma düzeyleri arasında bir etki var mıdır sorusuna yanıt aramaktır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesidir. Ayrıca aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

### **Alt Amaçlar**

1. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres,psikolojik iyilik hali ve stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyet durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, psikolojik iyilik hali ve stresle başa çıkma düzeyleri yaş durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres,psikolojik iyilik hali ve stresle başa çıkma düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, psikolojik iyilik hali ve stresle başa çıkma düzeyleri gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres ile psikolojik iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri psikolojik iyilik hali düzeylerini yordamakta mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri stresle başa çıkma düzeylerini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Uzun süredir, üniversite öğrencileri arasında stres ve stresle başa çıkma kavramlarını inceleyen çok sayıda araştırma yapılmıştır fakat üniversite öğrencileri örnekleminde algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmanın bir önemidir. Bu üç değişkenin farklı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi araştırmanın bir diğer önemidir. Bu alanda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için öncü bir çalışma olması bakımından ve elde edilecek bulgular psikologlara bir veri sağlayacağı için bunlar araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Öğrencilerin sosyal aktivitelere katılımının stres seviyelerinde önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, yaşamlarının önemli bir noktasında bulunan ve çeşitli stresli uyaranlara maruz kalan bu yaş grubundaki öğrencilerin stres düzeylerini ve sosyal aktivitelerle etkileşimlerini araştırmak hayati önem taşımaktadır. Bu fikirler ile son zamanlarda keşfedilen psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemek, psikolojik iyilik halinin anlaşılmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca

gelecekte üniversite öğrencilerinde psikolojik iyilik hali değişkenlerini araştırarak daha fazla araştırmaya ön ayak olması beklenmektedir.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyilik Hali ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma mail, telegram, whatsapp ve facebook kullanan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Stres:** Stres, konuyu inceleyen ilk bilim adamlarından biri olan Selye (1956) tarafından "vücudun vücuda empoze edilen spesifik olmayan herhangi bir talebe tepkisi" olarak tanımlanmaktadır (Johnstone, 1989).

**Psikolojik İyilik Hali:** Psikolojik iyilik hali, insanların yaşamlarında deneyimledikleri varoluşsal zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002).

**Stresle Başa Çıkma:** Sorun odaklı başa çıkma tekniğinde kişi, strese neden olan sorunu ele almaya çalışmak ve bir başa çıkma stratejisi oluşturmak için çözüm arama, akıl yürütme, bilgi toplama ve karar verme gibi işlevsel mekanizmaları kullanılmaktadır(Lazarus ve Folkmann, 1984).



## BÖLÜM II

### Kavramsal Çerçeve İle İlgili Araştırmalar

#### Stres

Stresin ilk tanımlayan kişi Selye idi (1956). Sonuç olarak bugün birçok insan Selye'nin stres kavramına aşinadır. Selye, stresi 1956'da bir organizmanın dış uyaranlara tepkisi olarak tanımlamıştır. Bu dış uyaranları tanımlamak için "stresörler" terimini kullanmıştır. Stres faktörlerinin vücutta neden olduğu değişikliklere uyum sağlamak, stresin başka bir tanımıdır. Ona göre organizma bu streslere iki yoldan biriyle tepki verir: savaş ya da kaç. Bir organizma potansiyel olarak zararlı bir durumla karşı karşıya kaldığında, nasıl tepki vereceğine karar verir ve belirlemektedir. Bazen canlı savaşacak ve diğer zamanlarda kaçacak. Selye, stresi iki kategoriye ayırmıştır: iyi stres ve negatif stres. İyi stres, organizmada motivasyon gibi olumlu duygu ve düşünceler üreterek sağlığı iyi bir şekilde etkilemektedir. Kötü stres ise hoş olmayan düşünce ve duygular üreterek beden üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir (Selye, 1956).

Günlük hayatımızda "stres" kelimesi sıradan hale gelmiştir. Bu şekilde, strese yüklenen anlamlar, kullanıldığı bağlama bağlı olarak büyük ölçüde değişebilmektedir. Stresi tespit etmek genellikle zor bir görev olarak görülmektedir. Stresin yaygın olarak bilinen bir tanımı olmamasına rağmen, onu inceleyen ilk araştırmacılar onu vücudun kendisinden talep edilen şeye karşı şaşkın tepkisi olarak nitelendirmektedir (Selye, 1976). Stres, bir kişi ve çevresi arasındaki karmaşık ve dinamik bir etkileşim sisteminin parçası olarak başka araştırmalarda da kabul edilmiştir (Cox ve Mackay, 1976). Araştırmalara göre stres, ihtiyaç duyduğumuz ve başarabileceklerimiz, çevremizin bize verdikleri ve bizden beklenenler arasındaki yetersiz denge gibi çok sayıda talepten (stres faktörleri) kaynaklanmaktadır (Levi, 1996). Negatif stres (distress) ve olumlu stres (eustress) arasında ayırım yapan araştırmacılara göre stres zararlı değildir (Lin ve Yusoff, 2013). Ayrıca fizyolojik stres ve psikolojik stres terimleri tanımlanmıştır. Psikolojik stres, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan iç ve dış baskılara tepki vermede kaynakların yetersizliğini ve zorluğunu ifade ederken, fizyolojik stres vücudun fiziksel tepkilerini ifade etmektedir (Krohne, 2002).

Stresin pek çok farklı tanımı olmasına rağmen, bu konuda en bilinen isimlerden biri olan Lazarus ve Folkman (1984), stresi "kişinin uyumunu bozan ve

onu ya da sınırlarının dışına iten çevresel baskılar" olarak tanımlamaktadır. İnsanlar ve çevre arasındaki karşılıklı ilişkide erişilebilir kaynaklar vardır." Ancak strese katkıda bulunan çeşitli değişkenler vardır. Stres yaratan ve bireyin fizyolojik ve psikolojik iyi oluşu üzerinde etkisi olan her şey bir kaynak olabilmektedir (Aytaç, 2017). Stresin en önemli kaynağı bireyin karşılaştığı yaşam deneyimleridir. Önemli yaşam olaylarının etkilerinin kümülatif bir boyuta sahip olduğu düşünülür ve bir kişinin karşılaştığı daha önemli yaşam olayları ile gelecekte hastalığa yakalanma olasılığı artmaktadır (Eşigül, 2013). Öte yandan kronik stres, insanların duygusal ve fiziksel işlevlerinin yanı sıra genel refahları üzerinde de zararlı bir etkiye sahiptirler (Doğru, 2018).

Başka bir deyişle, stres, belirli bir tür dış uyaran veya bir dizi fizyolojik, davranışsal veya öznel tepki ile karakterize edilmez. Aksine stres, insanlar ve çevreleri arasında ikili bir bilişsel değerlendirme ve başa çıkma sürecini içeren dinamik bir bağlantı olarak görülmektedir (Krohne, 2002). Lazarus ve Folkman (1984), birincil, ikincil ve yeniden değerlendirmeyi içeren üç aşamalı bir bilişsel stres ve başa çıkma modeli oluşturmuştur. Bu yaklaşım, iki tür değerlendirme arasında ayırım yapmaktadır. Kişi, tehdit edici olayların neden olduğu fiili ve olası yaralanma veya hasarı ilk değerlendirme sırasında analiz etmektedir. Kişi, ikincil değerlendirme sırasında başa çıkma kaynaklarını incelemektedir (Harrington, 2012). Durum, bireyin ikincil değerlendirme sonucunda elde edebileceğinden daha fazla başa çıkma kaynağına ihtiyaç duyuyorsa, kişi kendini tehdit altında hisseder ve bu da stres tepkisini tetiklemektedir. Bireyin stres tepkisini azaltmak için bir deneyimin yorumunu değiştirebileceği keşfedildiğinde, yeniden değerlendirme gerçekleşmektedir. Yeniden değerlendirme süreci ayrıca bir sonraki stres reaksiyonunun yönetimine ve dengeye geri dönüşe yardımcı olmaktadır (Harrington, 2012).

### **Stresin Belirtileri**

Kişi strese girdiğinde belirli tepkiler sergilemektedir. Uyku güçlükleri, sürekli kaygı, yetersizlik duyguları, sindirim sorunları, aşırı alkol ve sigara kullanımı, hipertansiyon, toplumla ilişki kurmakta güçlük ve psikolojik denge problemleri sergilenen bu tepkiler arasında yer almaktadır (Güçlü, 2001). Kişiler kısa süreli strese maruz kalsalar bile uzun vadede gerginlik, kalp ritminde artış, aşırı alkol ve sigara alımı, düzensiz beslenme gibi olumsuz durumlar yaşayabilmektedir (Güçlü, 2001).

Stres kaynakları bedensel, sosyal, psikolojik ve bilişsel belirtiler olarak dört ayrı grupta incelenmektedir.

1. *Bedensel Belirtiler:* Stres kaynaklı bedensel reaksiyonlar, stres etkeninin türünden bağımsız olarak tutarlı bir şekilde meydana gelmektedir. Otonom sinir sisteminin aktivasyonunun bir sonucu olarak "savaş ya da kaç" reaksiyonu ortaya çıkmaktadır. Kişiler gerçekleşen bu reaksiyon sonucunda yorgunluk, halsizlik ve baş ağrılarının yanı sıra enerji eksikliği, uyku bozukluğu, diyet, dış gıcırdatma, hastalık, kas ve sırt ağrıları, gastrointestinal güçlükler, aşırı terleme ve hipertansiyon sorunları yaşayabilmektedir (Güçlü, 2001; Aydın, 2007).
2. *Sosyal ve Toplumsal Belirtiler:* Stres, bireyin sosyal ve toplumsal yaşamının çeşitli yönlerinde kendini göstererek sorunlar oluşmasına neden olmaktadır. Kişilere güvensizlik, başkalarının yaptıklarında kusur bulma ve sözlü olarak hakaret etme, kişileri suçlama, kişilerle iletişimi kesme veya gücenme, sürekli telaş içinde olma, randevu ve programlara katılmama, plan ve programları iptal etme, insanlarla etkileşimi azaltarak içe dönük bir şekilde yaşamak gibi davranışlar stres sonrası yaşanabilecek sorunlar arasında yer almaktadır (Güçlü, 2001).
3. *Psikolojik ve Duygusal Belirtiler:* Hızlı ve sürekli ruh hali değişimleri, düşük benlik saygısı, kaygı veya şüphe, depresif davranış veya anlamsız şeyler için ağlama isteği, sürekli gergin ve sinirli olma, çok hassas ve aşırı savunmasız olma, düşmanca duygulara sahip olma, öfkeyi kontrol edememe ve sürekli düzensiz öfke patlamaları veya tükenmişlik hissi stresin psikolojik belirtileri olarak sıralanmaktadır (Güçlü, 2001; Baltaş ve Baltaş, 2016).
4. *Bilişsel Belirtiler:* Bilişsel stres, karar verme mekanizmasında güçlüklerle, odaklanma güçlüğüne, verimsiz bir iş yaşamına, hayal dünyasında yaşayıp sürekli başarısızlığı düşünmeye, unutkanlığa ve dikkat eksikliğine, iş yerinde birden fazla görevi yerine getirmekte ve mantıklı kararlar vermede zorluk yaşamaya neden olmaktadır. (Güçlü, 2001).

### **Stresin Aşamaları**

Stres kavramının üç aşaması vardır. Alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması olarak karaktize edilir.

Alarm aşamasında stres farkındalığına neden olan unsurlar sonucunda kişinin kendini savunmaya çalışması olarak nitelendirilebilmektedir. Bu noktada vücut terleme, göz bebeklerinin genişlemesi ve kan basıncının yükselmesi yoluyla stresli durumlara hazırlanmaya başlar. Bu noktada kişinin öncelikli vurgusu stresten kaçmaktır(Aytaç, 2009).

Birey maruz kaldığı strese direnç aşamasında direnir. Kişinin sorunları çözüldüğünde vücudun tepkileri kaybolur, hasar onarılır ve vücut orijinal durumuna geri döner. Bu noktada sorunlar ele alınamazsa vücut gücünü kaybetmektedir(Aytaç, 2009).

Birey uzun bir süre boyunca karşılaştığı güçlükleri gideremezse, son evre olan yorgunluk evresinde vücut tükenmeye başlar. Bir vücut tükendiğinde, tedavi edilemez hale gelir. Stres yaratan koşullar devam ederse, vücuda fizyolojik olarak zarar verebilir ve muhtemelen ölüme yol açabilir. Sonuç olarak tükenme evresi, vücudun direncinin tükendiği ve hastalıkların geliştiği dönem olarak tanımlanmaktadır (Aytaç, 2009).

### **Psikolojik İyilik Hali**

Psikolojik iyilik hali, insanların yaşamlarında deneyimledikleri varoluşsal zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002). Özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, sağlıklı kişiler arası ilişkiler, yaşam hedefleri ve kendini kabul etme gibi fikirleri kapsamaktadır(Ryff ve Keyes, 1995). Bireysel ve toplumsal değişkenler psikolojik iyi oluşu etkileyebilir, bu nedenle onu etkileyebilecek unsurlar değişebilmektedir. Literatüre göre, algılanan sosyal izolasyondaki artış, psikolojik iyi oluş üzerinde zararlı bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir (Clair vd., 2021).

Sigmund Freud'a göre insanlar zaman zaman hayatta zorluklar yaşarlar ve her zaman neşeli olmazlar. Bunlar, her insanın hayatının bir noktasında karşılaşacağı senaryolardır. Ancak, bir kişinin hayatında zihinsel olarak sağlıklı olması için ele alınması gereken iki kritik alan vardır. Birincisi sevmek, ikincisi çalışmaktır (Ewen, 1988; Akt., Cenkseven, 2004). Jung, psikolojik sağlığı tartışırken, kişinin yaşamın gereksinimlerini karşılamasının gerekliliğini vurgulamaktadır(Cenkseven, 2004).

Psikolojik iyilik hali üzerine sistematik çalışmalardan önce, Jung'un kendi potansiyeliyle doğan insanın gelişimini açıklayan bireyleşme süreci, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Jahoda'nın ruh sağlığı kriterleri, Erikson'un psikososyal gelişim

kuramı ve olgunluk kavramı, Rogers'ın Maslow'un tanımladığı potansiyeli tam olarak kullanan kişi tanımı, Maslow'un kendini gerçekleştirme teorisi ve Allport'un büyümesi ve Neugarten'in yaşam boyunca kişilik gelişimini gözlemlemesi gibi bireyin olumlu yönlerini vurgulayan kavramsallaştırmalar mevcuttu (Keyes vd., 2002; Ryff ve Keyes, 1995). Bu yıllarda doğru ve güvenilir değerlendirme tekniklerinin olmaması nedeniyle, bu fikirlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin deneysel araştırmalar kısıtlanmıştır (Keyes vd., 2002).

Her bireyin farklı yetenekleri, zayıf ve güçlü yönleri bulunmaktadır. Hiç kimse mükemmel değildir ve insanlar yaşamları boyunca çeşitli durumlarda iyi ve kötü düşüncelerin yanı sıra olumlu ve olumsuz duygulara sahip olabilmektedir (Geçtan, 2000). Herkesin kendine ve çevresine ilişkin belli bir algısı, kendine özgü tarzı ve davranışı vardır. Öz-farkındalığın ilk adımı kişinin kendisini, çevresindeki insanları ve olayları nasıl algıladığı ve yorumladığı ayrıca duygusal tepkilerinin gücünü, şiddetini, biçimini, tutarlılığını ve uyumunu anlamaktır. Kişinin kendi niteliklerini bilmesi, hayatını etkileme yeteneğine sahip olduğuna inanması, hedefler belirlemesi, başkalarını anlayabilmesi ve yaşamına anlam katabilmesi için kritik öneme sahiptir (Tarhan, 2017).

Kişinin kendisini tanıma problemine olumlu bir yanıt alabilmesi için kendini sorgulaması ve kendini tanımaya istekli olması gerekmektedir. Kişi bu isteği üzerinde kararlı bir şekilde hareket ederse, kendisi hakkında çok şey öğrenmesinin yanında psikolojik bir kazanım da edinmektedir. Bunların sonucunda kendisini, kendisi için gerçek, sıcak ve anlamlı olabilecek güzel şeyleri hak eden biri olarak görmeye başlayabilecektir (Jung, 2016).

Adler, Rogers ve Sullivan gibi birçok teorisyen, ilişkileri açıklamalarında iki fikri vurgulamaktadır. Birincisi dürüstlük, ikincisi ise güven duygusudur. Ryff'e (1989) göre, kendimiz hakkında iyi bir tutuma sahipsek, daha olgun oluruz ve becerilerimizi daha etkin kullanabiliriz. Kendimizi daha iyi tanımak ve istek ve beklentilerimizi daha iyi anlamak istiyorsak, davranışlarımızı değiştiririz. Başkalarıyla olan bağlantılarımız, kendimizle kurduğumuz mükemmel diyalogu yansıtacaktır. Başkalarının bize nasıl tepki verdiğini daha iyi anlamamız mümkün olacaktır (Tarhan, 2017).

Ryff (1989), altı unsurdan oluşan pozitif psikolojik işlevselliğinden bir model geliştirmiştir.

### ***Özerklik***

Jung, Maslow ve Rogers'ın ideal özelliklere sahip kişileri karakterize etme düşüncelerinde yer alan özerklik, gelişim kuramlarında da kişinin ileriki yaşamında sahip olunan bir özellik olarak bahsedilmektedir (Ryff, 1989). Jahoda'ya (1958) göre özerklik, kişinin davranışlarını içsel normlara göre düzenleme yeteneği ve eylemlerinin bağımsızlığı olarak tanımlanır. Ryff'e (1989) göre özerklik ayrıca bağımsızlık, iç kontrol odağı, bireysellik ve davranışların iç kontrolü ile bağlantılıdır.

Hümanist psikologlar, bir kişinin yaşamda kendi yolunu seçme özgürlüğünün faydalı bir şey olduğuna inanırlar. Günlük yaşamda, insanların belirli kısıtlamalar altında da olsa kendi kararlarını verme özgürlüğüne sahip olduğunu ve olaylar üzerinde bir miktar kontrol sahibi olduklarını düşünürler. Bazı bireyler ise, hayatını bu şekilde geçirmek isteyen bir kişinin toplumda hiç şüphesiz çelişkili davranışlarda bulunacağına ve bunun kişinin sosyal hayatta yalnızlaşmasına neden olacağına inanmaktadır (Geçtan, 2000). Bir insan gerçek değilse, kendisini varlık alanından çıkardığı ve kendi dışındaki güçlere sorumluluk yüklediği için çevresinde özerk olamaz (Özakkaş, 2017).

### ***Öz Kabul***

Benliğin duygusal ve değerlendirilebilir kısmı öz değerdir. Benlik değeri, kişinin çevreyle olan ilişkisinden etkilenir. Bireylerin öz-değerlerini geliştirmek için yeterli oldukları ve başarılı olabilecekleri alanlar küçük yaşlardan itibaren tanıtılmalı, duygusal destek ve kabul verilerek güven duyguları pekiştirilmelidir (Santrock, 1993). Benlik ise , özsaygısıdır. Kişinin kendini beğenme derecesidir. Benliğin duygusal yönü benlik saygısıdır. Birey, yaşamı boyunca kendini iyi durumda tutmaya, kendine yeni şeyler eklemeye ve kendini geliştirmeye çalışır. Gerçek şu ki, normal şartlar altında bireyin içsel dürtüleri sağlığa ve bütünlüğe yöneliktir ve kişiliğini rasyonel ve yapıcı yollarla geliştirmeye çalışır (Geçtan, 1984).

Ellis'e (2005) göre koşulsuz kendini kabul, kişi mantıklı, doğru veya yetkin davranmasa ve başkaları onaylamasa, iğrenmese veya kendine saygı duymasa bile, kişinin kendini bütünüyle ve koşulsuz olarak kabul etmesidir. Bernard'a (2014) göre kendini kabul, kişinin olayları olduğu gibi kabul etme bilgisini tanımlayan bir bakış açısidir; acı veren duyguları kucaklamayı, varoluşun sonlu yönünü ve dolayısıyla insan olmayı içerdiğini belirtmiştir. Kendini kabul aynı zamanda kendini olumlu bir ışıkta görme arzusunu da içermektedir(Ryff ve Singer, 2006).

### ***Çevresel Hakimiyet***

Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluşu belirlemeye yönelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin çevresel baskınlık alt boyutundan yüksek puan alan bireyler, çevrelerini yönetme konusunda yetkin, dışsal etkinliklerin karmaşık düzenini kontrol edebilen ve kendi değerlerine uygun bir ortam seçer veya yaratır (Ryff, 1989). Çevresel hakimiyet puanları zayıf olan insanlar, günlük aktivitelerini yönetmekte güçlük çekerler, çevresel bağlamı değiştirmede ve geliştirmede başarısız olurlar ve çevreleri üzerinde kendilerini güçsüz hissederler (Ryff, 1989).

Önemli olan kişinin bu çabayı gösterebileceğine inanıp inanmadığıdır. Öte yandan, ne kadar yetenekli ve özgüvenli olursak olalım, sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmek için başkalarının yardımına ihtiyaç duyarız (Lerner, 2016).

### ***Yaşam Amaçları***

Jahoda'nın (1958) kişinin varlığına anlam ve amaç veren fikirlerin uygunluğu, ruh sağlığı tanımına dahil edilmiştir. Rogers (1995), her insanın kendi yaşam amacına çeşitli şekillerde meydan okuduğunu ve bu soruların binlerce yıldır ele alınmasına rağmen, her insanın kendi tarzında yanıt vermesi gerektiğini iddia eder. Yaşamı anlamlandıran amaç ve hedeflerin yaşamın her aşamasında olması gerektiği kadar, kişinin kendi yaşam amacının bilincinde olmasının gerekliliği konusunda çeşitli görüşler ileri sürülmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Her insanın hayatının amaçları, çabaları ve koydukları anlamlar vardır. Teoriler de üretken, yaratıcı olma ve kişisel gelişim için amaç ve hedefler belirleme ihtiyacını vurgulamaktadır (Geçtan, 1984).

### ***Sosyal Kabul***

Sosyal kabul edilebilirliği deneyimleyen bireyler, başkalarına daha yüksek düzeyde güvenirlere, başkalarının yardımcı olabileceğine inanır ve başkalarının çalışkan ve üretken olabileceğine inanırlar. Sosyal olarak kabul edilebilir insanlar, insan doğası hakkında iyi görüşlere sahiptir ve başkalarıyla rahattır. Bireyler, temel sosyal gereksinimlerini karşılayabilmelidir. Sevgi, saygı ya da onay, aidiyet, kimlik ve güvenlik bunlardan bazılarıdır (Taşdan, 2008).

Çalışmaları pozitif psikolojiyi etkileyen Aristoteles, Mill, Russell, Jahoda, Maslow, Erikson ve Becker dahil olmak üzere birçok alandan birçok akademisyen, sevginin ve kişilerarası bağlantıların mutluluk, tatmin edici bir yaşam ve zihinsel

sağlık için öneminden bahsetmiştir(Ryff, 2014). Kişilerarası yakınlığın, sıcak bağlantıların ve başkalarının yönünün önemi, insan gelişimi ve kendini gerçekleştirme hakkındaki fikirlerde sıklıkla vurgulanmıştır (Ryff ve Singer, 1996). Kelley'e (1962) göre, sosyal etkileşimler benliğin gelişiminde önemli bir rol oynar ve benlik, bir başkasının varlığı olmadan var olamaz. Kişinin başkalarıyla olan ilişkisinin sürekli olarak gelişmesi ve değişmesi gerektiğine inanan Kelley (1962), bireylerin ancak başkalarıyla olan etkileşimleri yoluyla anlaşılabileceğini iddia etmektedir.

Çekirge'ye (1999) göre bireyin iç dünyası istekler, hayaller, fikirler ve dış dünya arasında çatışma yaşar. Öte yandan, ailesi ve sosyal grubuyla uyum sağlamaya çalışır. Anksiyete ve nevrotik belirtiler bu baskılarla ortaya çıkmaktadır.

### ***Bireysel Gelişim***

İnsan kendini gerçekleştirmesi; ancak kendini anlayarak ve kabul ederek varlığını iyi ve anlamlı bir temele oturabilir ve içsel bütünlük yaşayabilir. Bir insan ancak kendini hem olumlu hem de kötü özelliklerle özdeşleştirdiğinde ve kendini olduğu gibi kabul ettiğinde kendisiyle derin bir ilişkiye sahip olur ve ancak o zaman olumlu bir benlik algısına sahip olduğu düşünülebilir. İyi bir benlik algısına sahip insanlar, kendilerine güvenirlere ve kişilik sınırlarının bilincindedirler. İçeride iyi iletişim kuramayan bir kişinin dışarıdan etkili bir şekilde iletişim kurması beklenemez. Kendi eksikliklerini ve kusurlarını kabul edemeyen insan, başkalarının eksiklik ve kusurlarına tahammül edemez ve bu tahammül edilemezlik, kuracağı ilişkilere amansız bir şekilde yansır (Tarhan, 2017).

Bireysel gelişim puanı yüksek olan bireyler yeni deneyimlere açık, potansiyellerinin ve gelişimlerinin farkında olan ve bu gelişimi davranışlarına yansıtan bireyler olarak tanımlanırken, bireysel gelişim puanları düşük olanlar ise kayıtsız, zaman ve tutum ve davranışlarını gelişim göstermeyen, sıkılmış ve hayata karşı atıl durumda olan bireyler olarak tanımlanmaktadır(Ryff, 1989).

### ***Stresle Başa Çıkma Tarzları***

Literatür incelendiğinde stresle başa çıkmanın yüzlerce farklı yolu olduğu görülmektedir. Bu başa çıkma yöntemleri araştırmacılara göre üç gruba ayrılmaktadır: Problem odaklı ve duygu odaklı, yüzleşme ve kaçınma, bilişsel ve davranışsal (Skinner vd., 2003).



İnsanlar sosyal ve mesleki yaşamlarında sıklıkla stres yaşarlar. Kişisel hedeflerine ve arzu edilen başarıya ulaşmak için bu stresli durumları düzenleyebilmelidirler. Stresin olumsuz etkileriyle başarılı bir şekilde başa çıkan ve stresi yöneten kişi, stres faktörü olarak gördüğü bir durum karşısında bilinçli olarak davranışlarını düzenleyen kişidir. Stresli olay kısa süreli ve düşük yoğunluklu olduğunda daha etkili ve doğru bir başa çıkma stratejisi ortaya çıkar. Sonuç olarak sağlıklı bir stres düzeyini korumanın birey üzerinde iyi bir etkisi vardır (Kaba, 2019).

Tüm canlılar gibi insan da yaşayabilmek için çevresine uyum sağlamak zorundadır. Ancak insan, diğer canlılardan farklı olarak, yaşamını sürdürürken zihinsel ve fiziksel sağlığını korumak için sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda duygusal ve entelektüel olarak da uyum sağlayabilmelidir. Her birey bu amaç için beden ve ruh sağlığına yönelik herhangi bir tehdidin nasıl üstesinden gelineceği, diğer bir deyişle yaşamla nasıl savaşılabileceği konusunda belirli beceriler kazanarak taktikler geliştirmektedir (Aldwin, 2007).

Stresin güncel sözlük tanımında "psikolojik gerilim" tanımı yer almaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011). Psikolojik stres, kişinin iyiliğinin tehlikede olduğuna dair değerlendirmesiyle başlar ve bu sadece kişinin durumunu değil, aynı zamanda değerlendirmelerini ve buna tepkilerini de kapsayan bir süreçtir (Folkman vd., 1986). Yoğun stresin, neden olduğu görünür zihinsel ve fiziksel zarara rağmen yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Belirli bir düzeyde ve kontrol altında olan stres, kişinin büyümesine ve olgunlaşmasına neden olmaktadır. Stres yaratan olayların nasıl değerlendirildiği ve stresle nasıl başa çıkıldığı, stresin olumsuz sonuçlarını azaltmada ve faydalı sonuçlara ulaşmada kilit faktörlerdir (Şahin, 1994). Başa çıkma davranışları, psikolojik stresi en aza indirmek veya ortadan kaldırmak için kullanılan açık veya örtük faaliyetlerdir. Başa çıkma davranışları stres sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır (Fleishman, 1984).

Stres, herkesin farkında bile olmadan maruz kalabileceği, günlük yaşamda meydana gelen fiziksel, zihinsel veya sosyal değişikliklerden kaynaklanan ve kalp hızının hızlanması, solunumun artması, adrenalin hormonu salgılanması gibi fizyolojik süreçleri içeren bir durumdur. Stresörler, rutinde değişiklik yaratan, normal konfor düzeyini aşan ve sistemi bozan herhangi bir uyarandır, bazı biyolojik süreçleri uyarır ve bireyin stresli hissetmesine neden olurlar (Güçlü, 2001).

Merkezi sinir sistemi ve sempatik sinir sistemi, stresin vücut üzerindeki zararlı etkilerini yönetmeye yardımcı olan bedensel yollardan etkilenir. Fiziksel

aktivite, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, biofeedback, beslenme alışkanlıkları, dinlenme ve uyku bu yöntemlerden bazılarıdır. Çeşitli klinik araştırmalarda bireysel sonuçların hafif stresle uyarıldığı gözlemlenmiştir. Aşırı stres altında olma kişilerin fiziksel sağlığını, yaşam kalitelerini ve bireysel performanslarını etkilemektedir. Stres ve fiziksel işlevsellik birbirini yakından etkileyen iki değişkendir (Körükçü ve Kukulcu, 2015).

Fiziksel egzersiz yaklaşımları stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi açısından faydalıdır. Bu, davranışları, hastalık önleme, bakım ve iyilik halini etkileyen psikolojik bir etkileşimdir (Körükçü ve Kukulcu, 2015).

Gevşeme teknikleri, parasempatik sinir yolunu doğal olarak rahatlatmak, fiziksel olarak rahatlamak ve ardından zihinsel olarak rahatlamak için tasarlanmıştır. Korku ve heyecan gibi vücudumuzun duyguları; gevşeme egzersizi, çarpıntı ve spazm gibi süreçleri yavaşlatmanın yanı sıra düşünce performansını kötüleştirmek için mükemmel bir tekniktir (Tel ve Terakye, 2000).

Stresli olduğumuzda kaslarımızı kasiyor ve gergin tutuyoruz. Bu gergin kas gruplarını gevşetmek için gevşeme teknikleri kullanılır. Derin ve hızlı gevşeme, meditasyon ve biofeedback gevşeme tekniklerine örnektir (Yasemin ve Karabulut, 2018).

Sosyal destek arama, sonunda bu fikre dolaylı bir başa çıkma tekniği olarak dahil edilmiştir. Bu başa çıkma tekniği, zor bir konu hakkında bilgi toplamaya, onu düzeltme arzusu geliştirmeye ve sorunu başkalarına iletmeye odaklanmıştır. Bireyin anında stres rahatlaması aldığı anlamına gelmez; daha ziyade kişinin içinde bulunduğu zor durumu çevresiyle paylaşarak destek alması anlamına gelmektedir(Bozo, 2006; Gençöz vd., 2006). Lazarus ve Folkman (1985), sosyal destek aramanın problem ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kapsadığını iddia ederken, Gençöz vd. (2006), sosyal destek aramanın problem ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarından farklı bir boyut olduğunu ve kullanılmadan önce atılan bir adım olduğunu savunmaktadır.

Literatürde çeşitli başa çıkma yöntemleri kategorisi olmasına rağmen, en sık kullanılan başa çıkma stratejilerinden bazıları tanımlanmıştır. Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmayı içeren Lazarus ve Folkmann (1984) yaklaşımı bunlardan biridir. Sorun odaklı başa çıkma tekniğinde kişi, stresli sorunu ele almaya çalışmak ve bir başa çıkma stratejisi oluşturmak için çözüm arama, akıl yürütme, bilgi toplama ve karar verme gibi işlevsel mekanizmaları kullanmaktadır (Lazarus ve Folkmann,

1984). Problem odaklı başa çıkma, bazı durumlarda problem ortaya çıkmadan önce başlayabilir. Bu yöntem proaktif başa çıkma olarak bilinmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1997). Sonuç olarak birey olası stres kaynaklarını tespit eder ve duruma göre hazırlıklar geliştirmektedir. Proaktif kopyalama, bir kişinin strese maruz kalmayacağını garanti etmese de, bir kişinin zor bir duruma dayanmasını kolaylaştırır. Diğer bir deyişle, birey karşılaşacağı zorluğu ve bunun kendisine vereceği stres düzeyini tahmin edebilir ve ardından durumla başa çıkmak için bir strateji geliştirebilmektedir. Problem odaklı teknikler mutlaka çevreyi değiştirmeye odaklanan bir başa çıkma stratejisi değildir; ayrıca bireyin kendisi tarafından yapılan bir değişikliği de gerektirebilir. Bu durum, yeni yetenekler öğrenmeyi veya mevcut sorunlu kalıpları değiştirmeyi içerebilir. (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu başa çıkma tekniği, sorunun nedeni anlaşıldığında ve kişinin müdahale etme becerisine sahip olduğunda en iyi sonucu verir; kişinin müdahale etme yeteneği olmadığında iyi çalışmaz. Araştırmaya göre, problem odaklı başa çıkma teknikleri ile kaygı, üzüntü ve diğer sağlık sorunları arasında bir bağlantı vardır (Dabrowska ve Pisula, 2010).

### **Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Yöntemler**

İnsanların yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen ve zaman zaman trajedilere yol açan stresin etkilerini ortadan kaldırmak için stresle başa çıkma becerilerinden yararlanmaları kritik öneme sahiptir (Akbaş, 2018). Stresle baş etmede kullanılan başlıca stratejiler vücuda uygulanan yöntemlerdir ve bu yöntemlerden en sık kullanılanı gevşeme egzersizleridir. Literatürde bu teknikler bazen gevşeme eğitimi olarak anılabilmektedir. Gevşeme eğitimi, kişinin otonom yapısındaki uyarılma miktarını azaltarak tüm kas kütlelerini gevşetmeyi amaçlamaktadır. Fiziksel hareketler, yoga, meditasyon, zaman yönetimi ve sosyal destek en popüler gevşeme eğitimleridir. Ayrıca “unut ve yaşam tarzını yönet” ve “ayarla ve kabul et” yaklaşımları da yaygın olarak kullanılmaktadır (Balcı, 2014; Önem-Akçakaya ve Çelik-Erden, 2014).

Stresle başa çıkmak için fiziksel etkinliklere ek olarak zihinsel stratejiler de kullanılmaktadır. En sık kullanılan zihinsel stratejiler arasında stres etkenine direnme arzusu yer almaktadır. Birey bu stratejiyi kullanırken kendine inanarak daha güçlü hissetmektedir. Çaresiz yaklaşımı benimseyen kişiler, stresli bir ortamda konuyu yönetebileceklerine inanmakta ve kendilerini stresin olumsuz etkilerinin kaynağı

olarak görmektedirler. Boyun eğici yaklaşımı kullanan insanlar, stresle baş etmek yerine içinde buldukları koşulları kabul ederek hayatlarına devam etmektedirler. Stresle baş etmede sosyal destek arama stratejisini kullanan bireyler ise stres yaratan unsurları belirlemede ve stresin olumsuz etkilerini gidermede başkalarının yardımına ihtiyaç duymaktadırlar (Özdemir vd., 2011).

### **İlgili Araştırmalar**

İyilik hali ve dayanıklılık arasındaki bağlantıya ilişkin literatürü incelediğimizde, Cowen'in (1991, 1994) dayanıklılığın daha büyük iyi olma fikrinin önemli bir boyutu olduğuna inandığını görüyoruz. Eley vd. (2013) çalışmalarında benzer bir model bulmuşlardır. Cadell vd. (2001) döngüsel sağlık modellerine güçlendirmenin yanı sıra psikolojik dayanıklılığı da dahil ederek bir topluluk duygusuyla sonuçlanmıştır. Bu üç yönü güçlendirmenin mutluluğu artırdığını iddia ediyorlar. Douce ve Keeling'e (2014) göre, dayanıklılık psikolojik iyi oluş için koruyucu bir faktördür ve dayanıklılık, iyi oluşun önemli bir boyutudur. Norris vd. (2008) göre psikolojik sağlamlık, hem bireyin hem de toplumun iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Bu iki fikir arasındaki bağlantı, iyi oluşun bağlamsal yönü nedeniyle psikolojik dayanıklılık olduğunda anlaşıldığını belirten Prilleltensky vd. (2001) tarafından tartışılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın, iyilik hali daha iyi anlamamıza yardımcı olabileceğine inanılmaktadır.

Gürgan (2014) bu konuda yaptığı başka bir çalışmada Balıkesir ve Prizren Üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerin iyilik hali ve psikolojik dayanıklılık psikolojik dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, sınıf, bölüm ve üniversiteler açısından incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, üniversite, sınıf ve bölüm faktörlerine dayalı olarak öğrencilerin yılmazlık ve refah puanlarında önemli farklılıklar vardı. İyi oluşun psikolojik dayanıklılığın yüzde kırk üçünü açıkladığı ve psikolojik dayanıklılık ile iyi oluş arasında bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Malkoç ve Yalçın(2015) sosyal destek, psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ile güçlü bir şekilde bağlantılı olan psikolojik iyi oluş faktörleri arasındaki bağlantıları üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada incelemiştir. Regresyon analizinde, arkadaşlardan aileden ve diğerlerinden alınan sosyal destek, başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılık faktörlerinin hepsinin psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Yetişkinler üzerinde yapılan bazı araştırmalar da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bir yüksek öğrenim iletişim merkezi çalışanları ile yapılan bir çalışmaya göre, psikolojik dayanıklılığın iş ile alakalı iyilik hali ve sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır (Harry ve Coetzee, 2011). Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ndeki 515 çalışanla yapılan bir araştırmaya göre psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluşu olumlu ve anlamlı düzeyde etkilemekte ve iyimserlik bu ilişkide kısmen aracılık işlevi görmektedir (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016).

İyilik hali ile bağlantılı çeşitli demografik özellikler üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Yaş değişkeni bunlardan biridir. Yetişkin çalışmaları, yaştan mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Granello (2001) 18-22 yaşlarındaki genç bireyleri 35-77 yaşındaki yetişkinlerle karşılaştırdığı çalışmasında genç grubun yaşlı gruba göre daha iyi durumda olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencileri arasında yaş arttıkça iyilik hali değişiklikler olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Dubois, 2006; Hermon ve Davis, 2004; Myers vd., 2003; Myers ve Mobley, 2004; Oleckno ve Blacconiere, 1990; Barwais vd., 2014; McMahon ve Fleury, 2012). Myers vd. (2003), lisansüstü eğitimlerine yeni başlayan genç bireylerin iyi olma hallerini, doktora öğrencisi olan daha yaşlı kişilerle karşılaştırdıklarında, doktora öğrencilerinin genel olarak daha iyi oluşlarına sahip olduklarını bulmuşlardır. Hermon ve Davis (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, iyilik hali ölçeğinin gerçekçi inançlar, kontrol duygusu, fiziksel aktivite ve öz bakım alt boyutlarında iki grup arasında farklılık bulmuştur (18- 23 yaş aralığı) beliren yetişkinlikte ve daha büyük yaşlardaki öğrencilerde (24 yaş ve üstü) yaptıkları çalışmada. Dubois (2006) ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça, refahla güçlü bir şekilde bağlantılı olan sağlıklı alışkanlıklarının da arttığını bulunmuştur. Demirbaş vd. (2016) tarafından ortaya çıkan yetişkinlikte üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, farklı yaş gruplarındaki kişilerin ortalamalarının farklı olduğu ve yaş büyüdükçe iyi oluş puanlarının düştüğü bulunmuştur. Eryılmaz ve Ercan (2011), 14-17 (ergenlik), 19-25 (erken yetişkinlik) ve 26-45 (yetişkinlik) yaş aralığında, iyi olma ile güçlü bir şekilde bağlantılı olan öznel iyi oluş kavramını araştırmışlardır. Sonuçlar, 26-45 yaş grubundaki erkeklerin kadınlardan daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu; ancak 19-25 yaş grubundakiler, 14-17 ve 26-45 yaş grubundakilere göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip oldukları göstermiştir. Sonuç olarak, araştırmalar iyilik halinin yaşa göre değiştiğini göstermektedir.

Cinsiyet, iyilik halini etkileyen bir diğer demografik faktördür. Araştırmalara göre, yetişkinlerin esenliği birçok alanda erkek ve kadınlardan daha iyidir. Roothman vd. (2003), çeşitli cinsiyetlerin iyilik hali farklı yönlerden değiştiğini iddia etmektedir; örneğin, erkeklerin fiziksel sağlığı, kadınların ruhsal sağlığından daha fazladır. Başka bir araştırma, erkeklerin mutluluğunun boş zamanlarında, kadınların ise arkadaşlık ve aşıkta daha yüksek olduğunu bulmuştur (Doan, 2004). Bishop ve Yardley (2010), kadınların erkeklerden daha iyi olma ve refah hakkında daha fazla görüşe sahip olduğunu bulmuştur. Oleckno ve Blacconiere (1990) kadınların erkeklerden daha mutlu olduğunu keşfederken, Demirbaş vd. (2016) erkeklerin daha mutlu olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Eryılmaz ve Ercan (2011), yetişkin yaş grubundaki erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortalama öznel iyi oluş derecelerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Görüldüğü gibi, birçok araştırma, kadın ve erkeğin iyilik halini çeşitli alanlarda üstün olduğunu gösteren veriler elde edilmiştir.

Kaya'ya (2009) göre, işsizlik (çalışmayan) ile ruh sağlığı arasındaki bağlantı üzerine yapılan araştırmalar, işsizliğin psikolojik iyi oluş üzerinde zararlı bir etkisi olduğunu bulmuştur. Wang (2006) ayrıca iş stresi ile depresyon ve anksiyete bozuklukları arasında bir bağlantı bulmuştur. Çalışmanın bireyin ekonomik, psikolojik ve sosyal refahı için çeşitli avantajları vardır (Connolly ve Myers, 2003; Myers vd., 2000; Witmer ve Sweeney, 1992). Sonuç olarak, işletmeler çalışan sağlığını geliştirmek, sağlık bakım masraflarını azaltmak, devamsızlığı azaltmak ve çalışanlara ekstra fayda sağlamak için kurumsal sağlık programları oluşturur. Parks ve Steelman'ın (2008) bu konuyla ilgili meta-analiz araştırması, bir kurumsal sağlık programına katılımın, devamsızlığın azalması ve genel olarak daha fazla iş tatmini ile bağlantılı olduğunu bulmuştur. Sonuç olarak, araştırmalar çalışma yaşamının bireyin iyilik hali etkilediğini göstermektedir.

Folkman ve Lazarus (1980), strese dayalı başa çıkma stratejilerine ilişkin bilimsel araştırmalarında aynı yaşta orta yaşlı erkek ve kadınların problem çözme tekniklerini cinsiyete göre incelemiş ve erkeklerin kadınlara göre daha yatkın olduğunu bulmuşlardır.

Aldwin vd. (1981), depresyonu olan ve olmayan 72 orta yaşlı insan üzerinde yıl boyunca tekrar eden araştırmalarında, depresyon durumu ile başa çıkma teknikleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Bulgulara göre, depresif kişiler yardım arama ve bilgi için rüya görme gibi probleme yönelik başa çıkma yöntemlerini kullanırken, depresyonda olmayan kişiler probleme yönelik başa çıkma stratejilerini

kullanmaktadır. Kendini suçlayan başa çıkma yöntemleri farklı olmadığını belirtmiştir.

Folkman vd. (1986) değerlendirme ve başa çıkmanın psikolojik belirtiler üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu ve psikolojik belirtiler ile planlı başa çıkma tarzları, yüzleşme stratejileri ve olumlu düşünme arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

28 üniversite öğrencisi ve 25 çalışan kadın üzerinde araştırma yapan White ve Dolan (1988), çalışan kadınların strese maruz kaldıklarında, yanlarında birinin olup olmamasına bağlı olarak başa çıkma tekniklerinde farklılık göstermektedir.

Fagot ve Hamilton (1988), 39 erkek ve 51 kadın olmak üzere toplam 90 üniversite öğrencisi üzerinde sekiz haftalık bir süre boyunca üç kez sürekli stresörlere yönelik bir ölçüm uygulamasında duygu ve probleme yönelik başa çıkma tekniklerinin kullanımında cinsiyet farklılığı bulamamışlardır.

Konuyla ilgili daha önceki araştırmalara bakıldığında, Richard ve Krieshok (1989), 41 kadın ve 42 erkek olmak üzere 83 üniversite akademik personeli üzerinde yaptıkları araştırmaya dayanarak, profesyonel stres, zorlanma ve başa çıkma tekniklerinin erkekler ve kadınlar arasında farklılık gösterdiği sonucuna varmıştır. Tekniklerinin akademik kariyerlerinden etkilendiğini bulmuşlardır.

Öğretmenlerin stres kaynakları, başa çıkma stratejileri ve stres düzeyleri Long ve Gessaroli (1989) 781 ortaokul öğretmenini medeni durum, cinsiyet ve yaşam doyumu değişkenleri açısından araştırmış ve erkeklerin tüm durumlarda kadınlardan daha fazla stresli olduğunu bulmuşlardır. Bekar öğretmenlerin stres düzeyinin evli öğretmenlere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Başa çıkma stratejilerine gelince, erkekler kaçınmanın kadınlardan daha başarılı olduğunu belirtmiştir. Stres düzeyi yüksek olan öğretmenler, stres düzeyi düşük olan öğretmenlere göre önleme yöntemini daha aktif olarak görürken, stres düzeyi düşük olan öğretmenler problem çözme çözümlerini daha aktif olarak benimsemişlerdir. Aynı zamanda yaşam doyumu yüksek olan bireylerin daha etkili problem çözme yaklaşımına sahip olduklarını iddia etmişlerdir.

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesi amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin ortak değişken olup olmadığını değerlendirmek için kullanılır (Büyüköztürk vd., 2013).

#### Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni 2021-2022 yılları arasında KKTC’de ikamet eden üniversite öğrencilerden oluşturulmuştur. Çalışmanın örnekleme ise 2022-2022 yılında Gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilen 18 yaş ve üzeri 350 kişiden oluşmaktadır. Araştırmacının belirlenen örneklem büyüklüğüne göre evrenin bir parçasını herhangi bir şekilde seçmesi gelişigüzel örnekleme yöntemidir (Dawson ve Trapp,2001). Katılımcılara ait bilgiler tablo-1’de yer almaktadır.

Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmış olup, formüle ilişkin detaylar ve gerekli örneklem sayısı aşağıda gösterilmiştir;

#### Örneklem sayısı ;

**n:**Örnekleme alınacak birey sayısı

**p:**İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

**q:**İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

**z:**Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değer

**d:**Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{z^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Buna göre evreni bilinmeyen örnekleme formülü kullanılarak %95 güven düzeyinde ve %5 örneklem hatasında araştırmaya katılması gereken örneklem sayısının 384 kişilik olduğu tespit edilmiştir.



## Katılımcılara Ait Bilgiler

**Tablo1.**

*Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı*

		F	%
Cinsiyet	Erkek	207	59,1
	Kadın	143	40,9
Yaş	18-24	83	23,7
	25-30	53	15,1
	31-36	192	54,9
	37 ve üzeri	22	6,3
Eğitim Durumu	Önlisans	25	7,1
	Lisans	275	78,6
	Yüksek Lisans	43	12,3
	Diğerleri	7	2,0
Gelir Durumu	Düşük	27	7,7
	Orta	293	83,7
Medeni Durumu	Yüksek	30	8,6
	Bekar	131	37,4
Çalışıyor musunuz?	Evli	219	62,6
	Evet	120	34,3
	Hayır	230	65,7

Tablo incelendiğinde katılımcıların %59,1'inin erkek, %40,9'unun kadın olduğu görülmektedir. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %23,7, 25-30 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %15,1, 31-36 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %54,9 ve 37 yaş ve üzerindeki katılımcıların oranı %6,3'tür. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında lisans oranının %78,6 ön lisans mezunu oranının %7,1, yüksek lisans mezunu oranının %12,3 ve diğerleri oranının %2 olduğu anlaşılmaktadır. Gelir durumu düzeylerinde katılımcıların düşük gelir durumu %7,7, orta gelir durumu %83,7 ve yüksek gelir durumu %8,6'dır. Evli katılımcıların oranının (%62,6), bekar katılımcıların oranından (%37,4) fazla olduğu görülmektedir. Çalışan katılımcıların oranı %34,3, çalışmayan katılımcıların oranı ise %65,7'dir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırma veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Psikolojik İyi Hali Ölçeği nin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmaya katılan kişilere katılımlarından dolayı herhangi bir teşvik verilmesi düşünülmüyor. Katılımcılara araştırmanın içeriği

hakkında bilgi verilerek ve araştırmaya katılımlarıyla ilgili olarak yazılı onamları alınmıştır. Hazırlanan anket formları Google form düzenlenmesi ile katılımcılara online olarak ulaştırılmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve gelir durumuyla ilgili sorular yer almaktadır. Bu formda toplam dört soru bulunmaktadır.

### **Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)**

Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir Algılanan Stres Ölçeği'nin 14 maddelik uzun formuna ek olarak 4 maddelik ve 10 maddelik üzere iki bağımsız versiyonu bulunmaktadır. Algılanan Stres Ölçeği, 5'li Likert tipi ve iki boyutlu on maddeden oluşmaktadır. Araştırmamızda 10 maddelik Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin puanlaması 0 ile 40 arasında değişmektedir. Alınan yüksek bir ölçek puanı, yüksek miktarda strese işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin analizler hasta grubunun stres ölçeğinden aldıkları puanlar üzerinden yapıldı. Bu ölçeğin tümü için bulunan Cronbach alfa katsayısı 0.86 idi. Alfa katsayısının anlamlılığını saptamak amacıyla yapılan ariyans analizi sonucunda bu değerin ( $p < 0.001$ ) ileri düzeyde anlamlı olduğu belirlendi. Bu da ölçeğin iç tutarlılığının tatmin edici olduğunu göstermektedir. Bu sonuç ölçeğin güvenilirliğinin bir ölçütü olarak yorumlanabilir. Eskin vd. (2013) Algılanan Stres Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamışlardır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.87'dir.

### **Psikolojik İyilik Hali Ölçeği (PİHÖ)**

Ryff'in (1989) geliştirdiği Psikolojik İyilik Hali Ölçeği 84 maddelik ve Likert tipi bir ölçektir. Ölçek her biri 14 madde içeren özerklik, çevreyle ilişkilerde hakimiyet, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma, yaşam amacı ve kendini kabul etme alt boyutlarından oluşmaktadır. Alt ölçek maddeleri ölçekte rastgele sıralanmıştır. Her bir ölçek için güvenilirlik sayıları; özerklik için cronbach alpha .85, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurmak için cronbach alpha .86, kişisel gelişim için cronbach alpha .85, diğerleri ile olumlu ilişkiler için cronbach alpha .88, yaşamdaki amaçlar için cronbach alpha .88, ve kendini kabul ettirme için

cronbach alpha .91 'dir. Cirhinlioğlu (2006), ölçeğin Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik değerlendirmelerini yapmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan faktör analizi sonucunda 49 maddeden oluşan beş boyutlu bir ölçek geliştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin güvenilirliğini sağlamak için tüm denekler için iç tutarlılık katsayısı, yarıya bölünmüş güvenilirlik ve madde-toplam puan korelasyonları hesaplanmıştır. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısının hesaplanmasında Cronbach's alpha=.91, bölünmüş yarı güvenilirliği ise.86 olarak hesaplanmıştır. Çevre ile ilişkilerde baskınlık kurma, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, özerklik ve kişisel gelişim alt boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .83,.86,.77,.73 ve.74 ve iki yarı güvenilirlikleri .76, .83, .77, .68'dir. Ölçekte yer alan her bir madde için madde-toplam puan korelasyonlarını hesaplamak için madde bırakma tekniği kullanılmıştır. Maddeler ile ortalamaları ve standart sapmaları ile birlikte verilen bu korelasyonlar .14 ile.68 arasında değişmektedir.

### **Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ)**

Türküm'ün (2003) geliştirdiği stresle başa çıkma ölçeğinde 23 madde yer almaktadır. Ölçeğin 23 maddesi üç alt boyuttan oluşmaktadır. 8 madde sosyal destek arama, 7 madde soruna yönelme ve 8 madde sorunla uğraşmaktan kaçınma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Yetişkinler için Stresle Başa Çıkma Ölçeği beliliket tipi ölçektir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .38 ile .82 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutları için güvenilirlik ve iç tutarlılık katsayıları.65 ile.85 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı.78 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyon katsayılarının.34 ile.61 arasında değiştiği bulunmuştur.

### **Veri Toplama Süreci**

Araştırma için veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik kurul'undan onay alınmıştır. Katılımcılara öncesinde katılımcı bilgilendirme ve aydınlatılmış onam formu verilmiştir. Daha sonra anketler hakkında açıklayıcı bilgiler ve yanıtların anonim kalacağı bilgisi verilmiştir. Araştırma verileri gönüllülük esasına dayanarak online üzerinden toplanmıştır. Çalışma ölçeklerini içeren bağlantıların sosya medya platformlarından (mail, whatsapp vb.) paylaşılmıştır. Araştırmanın anket sorularını yanıtlama süresi 5-10 dakika sürmüştür.

### **Çalışma Planı ve Süreci**

Araştırmanın ilk aşamasında Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyilik Hali Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği'ni geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır.

İkinci aşamada Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak Etik Kurul izni alınmış ve araştırmaya başlanmıştır.

Üçüncü aşamada araştırma başlama tarihinde pandemi süreci devam ettiği için ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiştir.

Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 18 yaş üzeri 350 gönüllü bireye ölçekler 20 Şubat- 10 Nisan tarihlerinde online olarak ulaştırılmış ve veriler toplanmıştır.

Örnekleme grubundan elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

### **Veri Analizi**

Araştırmanın verileri SPSS 25 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) programı ile analiz edilmiştir. Veriler frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılarak analiz edilmiştir. Algılanan stres, stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali değişkenleriyle ilgili çarpıklık ve basıklığa dair verilerle analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları +1.5 ile -1.5 arasında olduğunda normal dağılım kabul edilebilirdir (Tabachnick ve Fidell). Sonuç olarak bu araştırmada parametrik testler tercih edilmiştir. Tablo 2'de basıklık ve çarpıklık puanlarının tanımlayıcı değerlerini göstermektedir.

**Tablo 2.**

*Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Puanlarına Ait Normallik Analizi*

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					Z	SH	z	SH
Algılanan Stres	350	25	37	2,64	-1,06	0,13	0,01	0,26
Stresle Başa Çıkma	350	32	93	10,62	1,02	0,13	2,19	0,26
Psikolojik İyilik Hali	350	113	232	24,57	1,07	0,13	-0,05	0,26

Bu araştırmada Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının demografik özelliklerini değerlendirmek için 2 gruplu analizlerde Bağımsız Gruplar t testi, 2'den fazla gruplu analizlerde ANOVA kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22 uygulaması kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### Bulgular

**Tablo 3.**

*Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Cinsiyetiniz	N	Ort.	Ss.	t(350)	p
Algılanan Stres	Erkek	207	31,72	2,38	3,11	0,00
	Kadın	143	30,81	2,89		
Kaçınma	Erkek	207	19,48	4,06	-4,89	0,00
	Kadın	143	22,07	5,35		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Erkek	207	17,85	4,38	-2,52	0,01
	Kadın	143	19,37	6,21		
Sosyal Destek	Erkek	207	19,17	4,24	0,77	0,44
	Kadın	143	18,73	5,82		
Stresle Başa Çıkma	Erkek	207	56,5	8,63	-3,01	0,00
	Kadın	143	60,17	12,68		
Çevre ile İlişkilerde Hakimiyet Kurma	Erkek	207	33,88	4,69	3,78	0,00
	Kadın	143	31,66	5,83		
Kendini Kabul Etme	Erkek	207	36	11,07	-4,16	0,00
	Kadın	143	41,08	11,42		
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Kurma	Erkek	207	24,21	7,22	-4,41	0,00
	Kadın	143	27,87	7,91		
Özerklik	Erkek	207	36,28	5,81	-3,65	0,00
	Kadın	143	38,71	6,33		
Kişisel Gelişim	Erkek	207	26	3,03	1,37	0,17
	Kadın	143	25,45	3,98		
Psikolojik İyilik Hali	Erkek	207	156,36	23,56	-3,15	0,00
	Kadın	143	164,78	25,22		

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre sosyal destek ve kişisel gelişim puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte erkek ve kadın puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre algılanan stres, kaçınma, problem odaklı başa çıkma, stresle başa çıkma, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, özerklik ve psikolojik iyilik hali puan ortalamalarının anlamlı bir değişim olduğu anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Kadınlarda kaçınma, problem odaklı başa çıkma, kendini kabul etme, stresle başa çıkma, özerklik, diğerleri ile ilişkiler kurma ve psikolojik iyilik hali puan ortalamalarının; erkeklerde ise algılanan stres ve çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.**

*Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	P	Post-Hoc <sup>h</sup>
Algılanan Stres	18-24 <sup>a</sup>	83	30,42	2,92	46,93	0,00	c>d
	25-30 <sup>b</sup>	53	29,68	2,84			c>b
	31-36 <sup>c</sup>	192	32,56	1,56			c>a
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	28,32	2,58			
Kaçınma	18-24 <sup>a</sup>	83	23,49	5,49	46,85	0,00	d>c
	25-30 <sup>b</sup>	53	23,11	5,61			
	31-36 <sup>c</sup>	192	18,2	1,38			
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	23,55	7,68			
Problem Odaklı Başa Çıkma	18-24 <sup>a</sup>	83	19,2	6,89	1,84	0,13	-
	25-30 <sup>b</sup>	53	19,42	7,50			
	31-36 <sup>c</sup>	192	17,92	2,64			
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	18,27	7,95			
Sosyal Destek	18-24 <sup>a</sup>	83	18,57	6,15	2,78	0,04	-
	25-30 <sup>b</sup>	53	18,21	6,35			
	31-36 <sup>c</sup>	192	19,61	2,95			
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	17,09	8,35			
Stresle Başa Çıkma	18-24 <sup>a</sup>	83	61,27	13,74	7,10	0,00	a>c
	25-30 <sup>b</sup>	53	60,74	13,16			a>b
	31-36 <sup>c</sup>	192	55,73	4,98			
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	58,91	19,30			
Çevre ile İlişkilerde Hakimiyet Kurma	18-24 <sup>a</sup>	83	29,69	6,22	30,03	0,00	c>a
	25-30 <sup>b</sup>	53	30,47	6,79			c>d
	31-36 <sup>c</sup>	192	34,99	2,38			
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	33,77	7,25			
Kendini Kabul Etme	18-24 <sup>a</sup>	83	46,66	8,79	105,87	0,00	d>c
	25-30 <sup>b</sup>	53	44,77	10,63			d>b
	31-36 <sup>c</sup>	192	30,99	6,98			d>a
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	51,36	10,76			
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Kurma	18-24 <sup>a</sup>	83	32,42	5,82	100,94	0,00	d>c
	25-30 <sup>b</sup>	53	28,98	7,96			d>b
	31-36 <sup>c</sup>	192	21,05	4,38			d>a
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	33,14	7,96			
Özerklik	18-24 <sup>a</sup>	83	41	5,86	64,88	0,00	d>c
	25-30 <sup>b</sup>	53	40,98	6,78			d>a
	31-36 <sup>c</sup>	192	33,97	3,60			d>b
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	43,14	5,83			
Kişisel Gelişim	18-24 <sup>a</sup>	83	24,28	4,73	16,56	0,00	c>a
	25-30 <sup>b</sup>	53	24,4	4,14			c>b
	31-36 <sup>c</sup>	192	26,87	1,26			
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	25,18	5,43			
Psikolojik İyilik Hali	18-24 <sup>a</sup>	83	174,05	22,68	51,51	0,00	d>c
	25-30 <sup>b</sup>	53	169,6	27,36			d>b
	31-36 <sup>c</sup>	192	147,87	15,31			
	37 ve üzeri <sup>d</sup>	22	186,59	30,62			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre problem odaklı başa çıkma puanlarının anlamlı bir değişim olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte 18-24, 25-30, 31-36 ve 37 ve üzeri yaş gruplarının puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre algılanan stres, kaçınma, özerklik, sosyal destek, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, stresle başa çıkma, kişisel gelişim ve psikolojik iyilik hali puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte 18-24 yaş grubunda stresle başa çıkma; 31-36 yaş grubunda algılanan stres, sosyal destek, kişisel gelişim ve çevreyle hakimiyet kurma; 37 ve üzeri yaş grubunda ise kendini kabul etme, kaçınma, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, özerklik ve psikolojik iyilik hali puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.



**Tablo 5.**

*Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P	Post-Hoc <sup>h</sup>
Algılanan Stres	Önlisans <sup>a</sup>	25	31,48	2,96	13,72	0,00	a>d
	Lisans <sup>b</sup>	275	31,72	2,42			b>c
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	29,35	2,75			c>d
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	28,71	2,56			
Kaçınma	Önlisans <sup>a</sup>	25	22,56	6,98	10,26	0,00	a>b
	Lisans <sup>b</sup>	275	19,83	4,10			c>b
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	23,49	5,47			
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	23,00	7,41			
Problem Odaklı Başa Çıkma	Önlisans <sup>a</sup>	25	22,32	8,47	7,28	0,00	a>d
	Lisans <sup>b</sup>	275	18,24	4,27			a>c
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	18,53	7,31			a>b
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	13,29	4,11			
Sosyal Destek	Önlisans <sup>a</sup>	25	19,96	7,68	2,23	0,08	-
	Lisans <sup>b</sup>	275	19,18	4,32			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	17,70	5,78			
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	16,14	8,51			
Stresle Başa Çıkma	Önlisans <sup>a</sup>	25	64,84	16,38	5,10	0,00	a>b
	Lisans <sup>b</sup>	275	57,25	9,22			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	59,72	12,88			
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	52,43	12,76			
Çevre ile İlişkilerde Hakimiyet Kurma	Önlisans <sup>a</sup>	25	28,32	7,31	9,92	0,00	b>a
	Lisans <sup>b</sup>	275	33,61	4,62			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	31,37	6,03			
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	34,29	7,61			
Kendini Kabul Etme	Önlisans <sup>a</sup>	25	45,64	9,00	23,55	0,00	a>b
	Lisans <sup>b</sup>	275	35,68	10,74			c>b
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	46,44	10,13			d>b
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	54,00	6,83			
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Kurma	Önlisans <sup>a</sup>	25	29,60	10,37	16,37	0,00	a>b
	Lisans <sup>b</sup>	275	24,35	6,95			c>b
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	30,51	7,34			d>b
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	35,71	3,94			
Özerklik	Önlisans <sup>a</sup>	25	42,04	6,09	17,39	0,00	a>b
	Lisans <sup>b</sup>	275	36,17	5,58			c>b
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	40,33	6,25			d>b
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	45,00	7,43			
Kişisel Gelişim	Önlisans <sup>a</sup>	25	23,04	4,19	8,49	0,00	b>a
	Lisans <sup>b</sup>	275	26,16	3,09			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	25,30	4,20			
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	23,14	4,14			
Psikolojik İyilik Hali	Önlisans <sup>a</sup>	25	168,64	25,93	13,40	0,00	c>b
	Lisans <sup>b</sup>	275	155,96	23,05			d>b
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	43	173,95	23,58			
	Diğerleri <sup>d</sup>	7	192,14	24,55			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre sosyal destek puanlarının anlamlı bir değişim olduğu anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte ön lisans, lisans, yüksek lisans ve diğerlerinin puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre algılanan stres, kaçınma, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, problem odaklı başa çıkma, özerklik stresle başa çıkma, kişisel gelişim ve psikolojik iyilik hali puanlarında değişim olduğu anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte, ön lisans eğitim durumunda problem odaklı başa çıkma ve stresle başa çıkma; lisans eğitim durumunda algılanan stres ve kişisel gelişim; yüksek lisans eğitim durumunda kaçınma ve kendini kabul etme; diğer eğitim durumlarında ise diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, özerklik ve psikolojik iyilik hali puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.**

*Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik İyilik Hali Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P	Post-Hoc <sup>h</sup>
Algılanan Stres	Düşük <sup>a</sup>	27	31,70	2,75	18,19	0,00	a>c b>c
	Orta <sup>b</sup>	293	31,59	2,47			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	28,70	2,69			
Kaçınma	Düşük <sup>a</sup>	27	24,44	5,34	12,25	0,00	a>b
	Orta <sup>b</sup>	293	20,05	4,45			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	21,80	5,76			
Problem Odaklı Başa Çıkma	Düşük <sup>a</sup>	27	20,37	8,18	2,08	0,12	-
	Orta <sup>b</sup>	293	18,26	4,31			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	18,83	8,98			
Sosyal Destek	Düşük <sup>a</sup>	27	18,33	7,97	0,87	0,42	-
	Orta <sup>b</sup>	293	19,15	4,17			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	18,10	7,78			
Stresle Başa Çıkma	Düşük <sup>a</sup>	27	63,15	15,17	3,68	0,02	a>b
	Orta <sup>b</sup>	293	57,45	8,94			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	58,73	17,82			
Çevre ile İlişkilerde Hakimiyet Kurma	Düşük <sup>a</sup>	27	27,11	7,01	20,51	0,00	b>a c>a
	Orta <sup>b</sup>	293	33,56	4,70			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	32,50	5,90			
Kendini Kabul Etme	Düşük <sup>a</sup>	27	43,85	9,39	15,99	0,00	c>b a>b
	Orta <sup>b</sup>	293	36,63	11,22			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	46,97	10,21			
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Kurma	Düşük <sup>a</sup>	27	28,89	8,27	6,33	0,00	c>b c>a
	Orta <sup>b</sup>	293	25,07	7,36			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	29,07	9,13			
Özerklik	Düşük <sup>a</sup>	27	42,89	6,37	30,57	0,00	a>b c>b
	Orta <sup>b</sup>	293	36,23	5,58			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	42,43	5,93			
Kişisel Gelişim	Düşük <sup>a</sup>	27	22,93	3,77	11,02	0,00	b>a c>a
	Orta <sup>b</sup>	293	26,08	3,17			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	25,40	4,64			
Psikolojik İyilik Hali	Düşük <sup>a</sup>	27	165,67	22,80	9,21	0,00	c>a
	Orta <sup>b</sup>	293	157,57	23,71			
	Yüksek <sup>c</sup>	30	176,37	27,73			

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte düşük, orta ve yüksek puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre algılanan stres, kaçınma, stresle başa çıkma, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, özerklik, kişisel gelişim ve psikolojik iyilik hali puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ( $p<0,05$ ). Bununla birlikte, düşük gelir durumunda algılanan stres, kaçınma, stresle başa çıkma ve özerklik; orta gelir durumunda çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma ve kişisel gelişim; yüksek gelir durumunda ise kendini kabul etme, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve psikolojik iyilik hali puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.**

*Katılımcıların Algılanan Stres ve Psikolojik İyilik Hali Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7
Algılanan Stres	r	1						
	p							
	N	350						
Çevre ile İlişkilerde Hakimiyet Kurma	r	-,138**	1					
	p	0,01						
	N	350	350					
Kendini Kabul Etme	r	-,718**	0,069	1				
	p	0,00	0,198					
	N	350	350	350				
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Kurma	r	-,645**	-0,053	,860**	1			
	p	0,00	0,32	0,00				
	N	350	350	350	350			
Özerklik	r	-,495**	-0,031	,734**	,564**	1		
	p	0,00	0,56	0,00	0,00			
	N	350	350	350	350	350		
Kişisel Gelişim	r	-0,102	,631**	0,031	-0,026	-0,013	1	
	p	0,05	0,00	0,56	0,62	0,80		
	N	350	350	350	350	350	350	
Psikolojik İyilik Hali	r	-,705**	,312**	,940**	,841**	,761**	,280**	1
	p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	N	350	350	350	350	350	350	350

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde katılımcıların algılanan stres ile çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma ( $r=-0,138$ ;  $p<0,01$ ), kendini kabul etme ( $r=-0,718$ ;  $p<0,01$ ), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ( $r=-0,645$ ;  $p<0,01$ ), özerklik ( $r=-0,495$ ;  $p<0,01$ ) ve psikolojik iyilik hali ( $r=-0,705$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında orta ve güçlü düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Algılan stres ile kişisel gelişim ( $r=-0,102$ ;  $p>0,01$ ) puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamsız bir ilişki olduğu görülmektedir. Algılanan stres puanları arttıkça çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, kendini kabul etme, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, özerklik ve psikolojik iyilik hali puanları azalmaktadır.

**Tablo 8.**

*Katılımcıların Algılanan Stres ve Stresle Başa Çıkma Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5
	r 1				
	p				
Algılanan Stres	N 350				
	r -,324**	1			
	p 0,00				
Kaçınma	N 350	350			
	r ,231**	,247**	1		
	p 0,00	0,00			
Problem Odaklı Başa Çıkma	N 350	350	350		
	r ,417**	-0,043	,524**	1	
	p 0,00	0,42	0,00		
Sosyal Destek	N 350	350	350	350	
	r ,162**	,554**	,851**	,706**	1
	p 0,00	0,00	0,00	0,00	
Stresle Başa Çıkma	N 350	350	350	350	350

\*\*p<0,01

Tablo incelendiğinde katılımcıların algılanan stres ile kaçınma ( $r=-0,324$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü; problem odaklı başa çıkma ( $r=0,231$ ;  $p<0,01$ ), sosyal destek ( $r=0,417$ ;  $p<0,01$ ) ve stresle başa çıkma ( $r=0,162$ ;  $p<0,01$ ) puanları arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Algılanan stres puanları arttıkça kaçınma puanları azalmakta; problem odaklı başa çıkma, sosyal destek ve stresle başa çıkma puanları da artmaktadır.

**Tablo 9.**

*Katılımcılarda Psikolojik İyilik Halinin Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SH	B	T	P
(Sabit)	39,43	1,05		37,22	0,00
Çevre ile İlişkilerde Hakimiyet Kurma	-0,05	0,03	-0,10	-1,69	0,09
Kendini Kabul Etme Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Kurma	-0,15	0,04	-0,68	-3,83	0,00
	-0,06	0,03	-0,17	-1,95	0,05
Kişisel Gelişim	-0,04	0,04	-0,05	-0,95	0,33
Psikolojik İyilik Hali	0,01	0,02	0,13	0,61	0,54
	R=0,72	R <sup>2</sup> =0,53	F(5;349)=77,723		p<0,05

Bağımlı Değişken= Algılanan stres

Tablo incelendiğinde, katılımcılarda kendini kabul etme ( $\beta=-0,68$ ;  $p<0,05$ ), diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ( $\beta=-0,17$ ;  $p<0,05$ ) düzeylerinin algılanan stresi negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcılarda algılanan stres değişiminin %72'si psikolojik iyilik hali tarafından açıklanmaktadır.

**Tablo 10.**

*Katılımcılarda Stresle Başa Çıkmanın Algılanan Stres Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SH	B	T	P
(Sabit)	30,60	0,71		42,58	0,00
Kaçınma	-0,26	0,04	-0,48	-5,93	0,00
Sosyal Destek	0,10	0,05	0,18	1,97	0,04
Stresle Başa Çıkma	0,07	0,02	0,29	2,59	0,01
R=0,531	R <sup>2</sup> =0,28	F(3;349)=45,180		p<0,05	

Bağımlı Değişken=Algılanan Stres

Tablo incelendiğinde, katılımcılarda kaçınma düzeyinin algılanan stresi negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ( $\beta=-0,48$ ;  $p<0,05$ ). Sosyal destek ( $\beta=0,18$ ;  $p<0,01$ ) ve stresle başa çıkma düzeyinin ( $\beta=0,29$ ;  $p<0,05$ ) ise algılanan stresi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Katılımcılarda algılanan stres değişiminin %53'ü stresle başa çıkma tarafından açıklanmaktadır.



## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, bu bulgularla ilişkin yorumlar, elde edilen sonuçların literatür ile ilişkilendirilmesi yer almaktadır.

Araştırmada katılımcıların, cinsiyet durumuna göre sosyal destek ve kişisel gelişim düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte erkek ve kadın düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Ayrıca diğer alt boyutlara göre cinsiyet durumu incelendiğinde algılanan stres, kaçınma, problem odaklı başa çıkma, stresle başa çıkma, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, özerklik ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte kadınlarda kaçınma, problem odaklı başa çıkma, stresle başa çıkma, psikolojik iyilik hali erkeklerde ise algılanan stres ve çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma düzeyleri yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalar bu araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcuttur(Aydın ve Egemberdiyeva, 2019). Ayrıca başka çalışmalarda da erkeklerin psikolojik iyilik hali düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtilmiştir (Altunkol, 2011; Yelpeza ve Yakar, 2019). Alan yazında cinsiyet ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilirken (Durna, 2006), bazı çalışmalarda ise cinsiyet ile algılanan stres arasında ilişki olduğu ifade edilmiştir (Misra ve Mckean, 2000; Day ve Livingstone, 2003; Savcı ve Aysan, 2014). Bu çalışmada kadın katılımcıların algılanan stres, psikolojik stres ve stresle başa çıkma düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeninin ise kadınların yaşanan problemleri kabullenme ve tahammül etme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olması olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, yaş durumuna göre problem odaklı başa çıkma düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte yaş gruplarının düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Diğer alt boyutlar yaş durumuna göre değerlendirildiğinde algılanan stres, kaçınma, sosyal destek, stresle başa çıkma, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, özerklik, kişisel gelişim ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte 18-24 yaş grubunda stresle başa çıkma; 31-36 yaş grubunda algılanan stres, sosyal destek, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma ve kişisel gelişim; 37 ve üzeri yaş grubunda ise kaçınma, kendini kabul etme, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, özerlik ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar bu

araştırmanın sonucunu desteklemektedir (Hermon ve Davis, 2004; Myers ve Mobley, 2004; Dubois, 2006; Dügenci, 2018). Elde edilen bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre algılanan stres, kaçınma, problem odaklı başa çıkma, stresle başa çıkma, ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, ön lisans eğitim durumunda problem odaklı başa çıkma ve stresle başa çıkma; lisans eğitim durumunda algılanan stres ve kişisel gelişim; yüksek lisans eğitim durumunda kaçınma ve kendini kabul etme; diğer eğitim durumlarında ise psikolojik iyilik hali düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bu araştırmada ulaşılan sonucu destekleyen çalışmalar bulunmakatadır. Yurtsever (2009) ve Gürgan (2014) yapmış olduğu çalışmasında algılanan stres ve stresle başa çıkma düzeylerinde eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmiştir. Ayrıca eğitim durumuna göre psikolojik iyilik hali düzeylerinin değiştiği gösteren çalışmalar da mevcuttur (Saygın, 2008; Timur, 2008; Balcı, 2011). Elde edilen bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmada, gelir durumuna göre problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların gelir durumuna göre diğer alt boyutları incelendiğinde algılanan stres, kaçınma, stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, düşük gelir durumunda algılanan stres, kaçınma, stresle başa çıkma ve özerklik; orta gelir durumunda çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma ve kişisel gelişim; yüksek gelir durumunda ise kendini kabul etme, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin en yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Savcı ve Aysan, 2014). Şimdiye kadar yapılan araştırmalara dayalı olarak, stres ve stres ile çeşitli faktörler arasındaki ilişki ile ilgili bir çok çalışma bulunmaktadır. Örneğin gelir düzeyi düşük olan kişilerin, gerekli donanımına sahip olmadıkları için stresle etkili bir şekilde baş edemedikleri ve bunun sonucunda stresli olayların duygusal yaşamlarında daha fazla yıpratıcı etkilere yol açtığı tespit edilmiştir (Davison ve Neale, 2004).

Araştırmanın önemli bulgusunda, algılanan stres ile kendini kabul etme, özerklik, çevre ve ilişkilerde hakimiyet kurma ve psikolojik iyilik hali düzeyleri arasında orta ve güçlü düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Algılan stres ve kişisel gelişim düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve

anlamsız bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyleri arttıkça kendini kabul etme, çevre ile ilişkilerde hakimiyet kurma, özerklik, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve psikolojik iyilik hali düzeyleri azaldığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, bu bulgularla tutarlı sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir. Skosnik (2000), Eşigül ve Cenkseven (2017) tarafından yapılan çalışmaya göre algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirtilmiştir. Başka çalışmalarda da Emaasit'e (2016) göre psikolojik iyi oluş ve stres arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Stres yükseldiğinde kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Bu çalışmada algılanan stres düzeyi arttıkça psikolojik iyilik hali düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Algılanan stres düzeylerinin psikolojik iyilik hali tarafından yordandığı sonucuna ulaşılarak literatürdeki bulgularla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmada algılanan stres ile kaçınma düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü; problem odaklı başa çıkma, sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin tespit edilmiştir. Algılanan stres düzeyleri arttıkça kaçınma düzeyleri azalmakta; problem odaklı başa çıkma, sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde algılanan stres ile stresle başa çıkma arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu belirtilmiştir (Ball ve Lee, 2002). Soylu (2002), Sağlam (2007) ve Mayordomo vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada stresle başa çıkma tarzları ile stres arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde alan yazında ulaşılan çalışmalar bu araştırmada ulaşılan sonuçları desteklemektedir.

Araştırma sonucunda, katılımcılarda kendini kabul etme, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma düzeylerinin algılanan stresi negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda algılanan stres değişiminin %72'si psikolojik iyilik hali tarafından açıklanmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Baker (2003) yapmış olduğu çalışmada olumlu ilişkiler kurma ve algıladıkları stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit etmiştir. Bu bilgi, modelin, bireyin stresli olayları değerlendirmesi ve sosyal problem çözme, yani başa çıkma yeteneğinin birbiriyle etkileşime girdiği yönündeki tahminini desteklemektedir. Chang (2006) yakın zamanda yaptığı bir çalışmada, bireyin algıladığı stres düzeyi ile psikolojik iyi oluşu arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Bu bağlamda, elde

ettiğimiz sonuçlar, psikolojik iyilik halinin algılanan stres düzeyini negatif yönde etkilediğine işaret etmektedir.

Araştırmada katılımcılarda kaçınma düzeyinin algılanan stresi negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyinin ise algılanan stresi pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Katılımcılarda algılanan stres değişiminin %53'ü stresle başa çıkma tarafından açıklanmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Ülev (2014) tarafından yapılmış olan çalışmada kaygı ve kaçınma düzeyleri algılanan stresi negatif yönde etkilediğini; sosyal destek ise pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir. Chao (2011) tarafında yapılan çalışmada da sosyal desteğin stres arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırmada ulaşılan sonuçları desteklemektedir. Bu çalışmanın bulguları özellikle literatüre kazandırılması açısından hem örneklemin gelecek nesli temsil eden öğrencilerden oluşması hem de incelenen konunun günümüz sosyal hayatındaki önemi açısından önemlidir. Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerden çevrim içi olarak anket toplanmasından ötürü elde edilen örneklem verilerinin güvenilirlik düzeyinin nasıl olduğu bilinmemektedir. Bundan dolayı bu çalışmanın bir sınırlılığı olarak ön görmüştür. Katılımcıların algılanan stres, psikolojik iyi oluş ve stres puanlarının karşılaştırılması ve değerlendirilmesine imkan tanınması ve bu çalışma verilerinin kanıta dayalı öncül bir çalışma olması sayılabilir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre algılanan stres, stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Algılanan stres düzeyleri erkeklerde; stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali düzeyleri kadınlarda en yüksektir. Yaş durumuna göre algılanan stres, stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Algılanan stres düzeyleri 31-36 yaş aralığında, stresle başa çıkma düzeyleri 18-24 yaş aralığında ve psikolojik iyilik hali düzeyleri 37 ve üzeriyaş aralığında en yüksektir. Eğitim durumuna göre ise algılanan stres, stresle başa çıkma, ve psikolojik iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Algılanan stres ve stresle başa çıkma düzeyleri ön lisans eğitim durumunda, psikolojik iyilik hali düzeyleri ise diğer eğitim durumlarında en yüksektir. Gelir durumuna göre algılanan stres, stresle başa çıkma ve psikolojik iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Algılanan stres ve stresle başa çıkma düzeyleri düşük gelir durumunda, psikolojik iyilik hali düzeyleri yüksek gelir durumunda en yüksektir. Algılanan stres ile psikolojik iyilik hali düzeyleri arasında güçlü düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan stres düzeyleri arttıkça psikolojik iyilik hali düzeyleri azalmaktadır. Algılanan stres ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan stres düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. Psikolojik iyilik hali düzeylerinin algılanan stresi yordamadığı bulunmuştur. Algılanan stres değişiminin %72'si psikolojik iyilik hali tarafından açıklanmaktadır. Stresle başa çıkma düzeylerinin algılanana stresi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Algılanan stres değişiminin %53'ü stresle başa çıkma tarafından açıklanmaktadır.

## **Öneriler**

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Araştırma sonuçlarını Türkiye genelindeki üniversitelerde öğrenim gören tüm öğrencilere genelleyebilmek için araştırmanın üniversitelerin farklı fakültelerinden daha temsili bir örneklem üzerinde tekrarlanması uygun olabilir.

Araştırma betimsel yaklaşım kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaların çoğu, literatüre göre betimsel yaklaşım kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmacıların çalışmalarını deneysel yaklaşımla modellenmesinin, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini kurmada daha etkili olacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda algılanan stres ile psikolojik iyilik halinin stresle başa çıkma üzerindeki etkisi incelenebilir.

### **Devlete Yönelik Öneriler**

Üniversiteler, kamu kuruluşları ve sivil toplum merkezlerinde algılanan stres, stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş kavramları hakkında toplumu bilgilendirici seminerler ve algılanan stres düzeylerini azaltmaya, psikolojik iyilik hali düzeylerini yükseltmeye yönelik sosyal etkinlikler düzenlenebilir.

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Bu araştırmada erkeklerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek, stresle başa çıkma düzeylerinin ise daha düşük olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak erkek öğrencilerin streslerini değerlendirmek ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmek için müdahale programları geliştirilebilir.

Öte yandan psikolojik iyilik hali düzeylerinin erkeklerde daha düşük olduğu görülmüştür. Çalışma grupları oluşturularak erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşları artırılabilir.

Sosyal becerileri, sosyal yetkinlikleri, hedef belirleme ve psikolojik danışma grup çalışmaları yapılabilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeylerinin arttığı psikolojik iyilik hali düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Buna bağlamda öğrencilerin psikolojik iyilik hali düzeylerini arttırmak adına algılanan stres ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine psiko eğitim programları düzenlenmesi önerilebilir.

### Kaynakça

- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-56.
- Aldwin, C. M. (2007). Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York: *Guilford Press*.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 299899).
- Aspinwall, L.G. ve Taylor, S.E. (1997). A Stitch in Time: Self Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121: 417-436.
- Aydın, İ.(2007). İş Yaşamında stres, 3. Baskı, Ankara, *Pegem Akademi*.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1),37-53.
- Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. Bursa: *Uludağ Üniversitesi İİBF Yayınları*.
- Aytaç, S. (2017). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü İle İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları*, 2(69): 1-27.
- Baker, S. R. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health, and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, 35, 569-591.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dinî inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ball, K. ve Lee, C. (2002). Psychological Stress, Coping, and Symptoms of Disordered Eating in A Community Sample of Young Australian Women. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 71-81.
- Baltaş, A. ve Baltaş Z. (2002). Stres ve Başa Çıkma Yolları. (21. Basım) İstanbul: *Remzi Kitapevi*.

- Barwaıs, F.A., Cuddıhy, T.F. ve Tomson, L.M. (2014). Adult Total Wellness: Group Differences Based on Sitting Time and Physical Activity Level. *BMC Public Health*, 14, 234.doi:10.1186/1471-2458-14-234
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Bernard, M. E. (Ed.). (2014). The strength of self-acceptance: Theory, practice and research. New York: *Springer*.
- Bıshop, F. ve Yardley, L. (2010). The Development and Initial Validation of a New Measure of Lay Definitions of Health: The Wellness Beliefs Scale. *Psychology and Health*, 25(3), 271-287.
- Brashers, D. E., Neidig J. L., and Goldsmith D. J. (2004) Social support and the management of uncertainty for people living with HIV or AIDS. *Health Communication*. 16(3), 305-331.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirci, F. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: *Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Cadell, S., Karabanow, J. ve Sanchez, M. (2001). Community, empowerment, and resilience: Paths to wellness. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 20(1), 21-35.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in college students sample: A test of stres-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 9, 1001-1022.
- Chao, R. C.-L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling and Development*, 89, 338-348.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları Ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler* (Basılmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- Clair, R., Gordon, M., Kroon, M. ve Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on wellbeing and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1-6.
- Cowen, E.L. (1991). In pursuit of wellness. *American Psychologist*, 46, 404–408.
- Cowen, E.L. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22, 149–179.
- Cox, T., ve Mackay, C. J. (1976). A psychological model of occupational stress. *Relazione al Medical Council*.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı, (10. Basım). İstanbul:Remzi Kitabevi.
- Çekirge, P. (1999). Psikososyal Açıdan Eşcinsellik. Yalnızlık Adasının Erkekleri. İstanbul: Arma eğitim gereçleri yayıncılık.
- Çiçek, B. ve Almalı, V. (2020). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırılması. *Turkish Studies*, 15(4), 241-260.
- Dabrowska, A. ve Pısula, E. (2010) Parenting Stress and Coping Styles in Mothers and Fathers of Pre-School Children with Autism and Down Syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 266-280.
- Davison, G. C., ve Neale, J. M. (2004). Travma sonrası stres bozukluğu. *Anormal Psikolojisi*, 7, 152-157.
- Dawson, B. ve Trapp, R.G. (2001). Probability&related topics for making inferences about data. Basic&Clinical Biostatistics. 3rd Edition, *Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division*, 69-72.
- Day, A.L. ve Livinstone, H.A. (2003). Gender Diferences in Perceptions of Stressors and Utilization of Social Support Among University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35(2): 73-83.
- Demirbaş-Çelik, N., Korkut-Owen, F. ve Doğan, T. (2016). Wellness of University Students According to Gender and Age Groups. *International Journal of Innovative Research in Education*, 3(4), 203-209.
- Diener, E. (2000). Subjective well being and a proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55 (1),34-43.
- Diener, E., Sapyta, J. J., ve Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to wellbeing. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Douce, L. A., ve Keeling, R. P. (2014). A strategic primer on college student mental health. A report by NASPA: Student Affairs Administrators in Higher Education, *the American Council on Education, and the American Psychological Association*.
- Dubois, E.J. (2006). Assessment of Health-Promoting Factors in College Students' Lifestyles. *A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of Auburn University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education Auburn, Alabama*
- Dubois, E. J. (2006). Assessment of health-promoting factors in college students' lifestyles. A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of Auburn University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education Auburn, Alabama
- Durak, M. (2007). Ceza infaz kurumu personelinde stresin bilişsel değerlendirmesi, baş etme stratejileri ve psikolojik yakınmalar arasındaki ilişki: Bireysel ve çevreseletkenler (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Durak, M. (2007). Ceza infaz kurumu personelinde stresin bilişsel değerlendirmesi, baş etme stratejileri ve psikolojik yakınmalar arasındaki ilişki: Bireysel ve çevreseletkenler (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1): 319-343.
- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 514449).

- Eley, D.S., Cloninger, C.R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R. ve Wilkinson, D. (2013). The relationship between resilience and personality traits in doctors: Implications for enhancing well being. *PeerJ*, 1:e216
- Ellis, A. (2005). Can rational-emotive behavior therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (act) resolve their differences and be integrated? *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(2), 153-168.
- Emaasit, D. (2016). *Work Stress and well-being. Academic work stress and its relation to the psychological well-being and social life of university master students* (Master's thesis). Available from urn:nbn:se:lnu:diva-54078
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. *Yeni Symposium Journal*, Cilt 51, Sayı 3.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eşigül, E., ve Cenkseven-Önder, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde stres ve psikolojik iyi olma: Sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 803-818.
- Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25(2), 229-244.
- Folkman S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S. (2001). Revised coping theory and the process of bereavement. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, and H. Schut (Ed.). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (p.563-584). Washington, US: *American Psychological Association*.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3), 219-239.

- Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *An Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Geçtan, E., (1984), Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar, Ankara: *Maya Yayınları*.
- Geçtan, E., (2000), İnsan Olmak, İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Geçtan, E., (2000). İnsan Olmak, İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Granello, Paul. F. (2001). A Comparison of Wellness and Social Support Networks in Different Age Groups. *Adultspan Journal*, 3(1), 12-22.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi . *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91 – 109.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(1), 87-106
- Gürkan, U. (2014) Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*. NWSA-Education Sciences, 1C0603, 9(1), 18-35.
- Gürkan, U. (2014) Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*. NWSA-Education Sciences, 1C0603, 9(1), 18-35.
- Hamilton, S. ve Fagot. B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 819–823.
- Harrington, R. (2012) Stress, Health ve Well Being. Belmont: *Wadsworth*.
- Harry, N. ve Coetzee, M. (2011). Sense of coherence, affective wellbeing and burnout in a South African higher education institution call centre. *South African Journal of Labour Relations*, 35(2), 26-46.
- Hermon, D.A. ve Davis, G.A. (2004). College student wellness: A comparison between traditional- and nontraditional-age students, *Journal of College Counseling*, 7(1).32-39.
- Hermon, David, A. ve Davis, Greta, A. (2004). College Student Wellness: A Comparison Between Traditional and Nontraditional Age Students. *Journal of College Counseling*, 7(1).32-39.
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., ve Yokozuka, N. (2000). Stress of college: Effects on health habits. *College Student Journal*, 34(2), 217-228. Retrieved from.

- Jung, G.J. (2016). Keşfedilmemiş Benlik, İstanbul: *Olympia Yay.*
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme, *Akademik Bakış Dergisi*, 72, 63-81.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma, *İş ve İnsan Dergisi, The Journal of Human and Work*, 3(2): 119-127.
- Kelley, E. C. (1962). The fully functioning self. *Perceiving, behaving, becoming*, 9-20.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kotteeswari, M. ve Sharief, S.,T. (2014). Job stress and its impact on employees' performance a study with reference to employees working in BPOS. *International Journal of Business and Administration Research Review*, 2 (4), 18-25.
- Körükçü, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1).
- Krohne, H. W. (2002). Stress and Coping Theories. *International Encyclopedia Of The Social and Behavioral Sciences*. 22: 15163–15170.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. *Springer Publishing Company*.
- Levi, P. (1996). Survival in auschwitz. *Simon and Schuster*.
- Lin, H. J., ve Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20(6), 672-676.
- Long, B. C. ve Gessaroli, M. E. (1989). The relationship between teacher stress and perceived coping effectiveness: Gender and marital differences. *Alberta Journal of Educational Research*, 35(4), 308–324.
- Lyon, L. B. (2012). Stress, Coping and Health: A Conceptual Overview. In V. H. Rice (Ed.), *The Handbook of Stress, Coping and Health*, (p. 2-21). London: *Sage Publications*.

- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Mayordomo-Rodriguez, T., Melendez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P. and Sales-Galan, A. (2014). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, 122 (2), 479-489.
- Mcmahon, S. ve Fleury, J. (2012). Wellness in Older Adults: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 47 (1), 39-51
- Misra, R. ve Mckean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1): 41- 51.
- Moe, K. (2012). *Factors influencing women's psychological well-being within a positive functioning framework* (Doctoral dissertation, University of Kentucky). Retrived from.
- Myers, J. E. ve Mobley, K. A. (2004). Wellness of undergraduates: Comparisons of traditional and nontraditional students. *Journal of College Counseling* 7, 40-49.
- Myers, J.E. ve Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J.E., Mobley, K. ve Booth, C. (2003). Wellness of Counseling Students: Practicing What We Preach. *Counselor Education & Supervision*, 42, 264-274.
- Norris, F.H., Stevens, S.P., Pfefferbaum, B., Wyche, K.F. ve Pfefferbaum, R.L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness, *American Journal of Community Psychology*, 41:127–150.
- Oishi, S. (2010). Culture and well-being: Conceptual and methodological Issues. In E. Diener, J. F. Helliwell, D. Kahneman (Ed.), *International differences in wellbeing*, (p. 34-69). New York: *Oxford University Press*.
- Oleckno, W.A. ve Blaccomere, M. J. (1990). Wellness of College Students and Differences by Gender, Race, and Class Standing. *College Student Journal*, 24(4), 421-429.
- Önem-Akçakaya, R. ve Çelik-Erden, S. (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2), 18-25.

- Özakkaş, T., (2017), Bütüncül Psikoterapi. İstanbul: *Litera Yayıncılık*.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Parks, K.M., ve Steelman, L.A. (2008). Organizational Wellness Programs: A Meta-Analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 58-68.
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Examining the teacher candidates levels of optimism and styles of coping with stress according to their self-esteem levels, *Elementary Education Online*, 11(2), 543-555.
- Phillips A.C. (2013) Perceived stress. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. *Springer, New York, NY*.
- Prilleltensky, I., Nelson, G. ve Peirson, L. (2001). The role of power and control in children's lives: an ecological analysis of pathways toward wellness, resilience and problems, *Journal of Community & Applied Social Psychology* 11(2), 143–158
- Rice, V. (2000). Theories of stress and relationship to health. In V. Rice (Ed.), Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice. *Thousand Oaks, CA: Sage*. (pp. 27-45).
- Richard, G.V. ve Krieshok, T. S. (1989). Occupational stress, strain, and coping in university faculty. *Journal of Vocational Behavior*, 34, 117– 132.
- Rogers, C. R. (1974). Toward becoming a fully functioning person. Readings in Human Development: *A Humanistic Approach*, 33, 33-45.
- Rogers, C. R. (1995). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. New York: *Houghton Mifflin Harcourt*.
- Roothman, B.K., Doret, K. ve Wissing, M. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well Being. *South African Journal of Psychology*, 33 (4), 212-218.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069- 1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.  
doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of wellbeing. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sağlam, S. (2007). *Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi Sosyal Destek ve Ana-Baba Tutumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Erzurum.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3): 44-56.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Skinner, E. A. ve Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 119 – 144.  
doi:10.1146/annurev.psych.58.11040 5.085705
- Skosnik, P. D., Chatterton, R. T., & Swisher, T. (2000). Modulation of attentional inhibition by norepinephrine and cortisol after psychological stress. *International Journal of Psychophysiology*, 36, 59–68.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinde Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Gösterme Yönünden Karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, N. H. (1994). Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım (2). Ankara: *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Tarhan, N., (2017). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*, İstanbul: *Timaş Yayınları*.



- Tarhan, N., (2017). Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka, İstanbul: *Timaş Yayınları*.
- Taşdan, M. (2008). *Türkiye'deki Kamu ve Özel İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Bireysel Değerleri İle Okulun Örgütsel Değerleri Arasındaki Uyum Düzeyi, İş Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tel, H. ve Terakye, G. (2000). Sizofrenik hasta ailelerine yönelik bir psikoegitimsel yaklaşımların uygulaması denemesi/The effects of psychoeducational approach for the handling of disease symptoms and coping with stress among relatives of schizophrenic patients. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 133.
- Timur, M.S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu. (2011). Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türküm, A.S. (1999). *Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları*.
- Türküm, A.S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18), 25-34.
- Ullah, F.I. (2010). *Personality factors, causal attributions and perceived social support among university students experiencing psychological well-being*. Dissertation for the degree of doctor of philosophy, Aligarh Muslim University: India.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353.
- Wang, L.J. (2006). *Perceived Work Stress, Imbalance Between Work and Family/Personal Lives, and Mental Disorders*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41: 541–548.
- Witmer, J.M. ve Sweeney, T. (1992). A Holistic Model for Wellness and Prevention over The Life Span. *Journal of Counseling & Development*, 71, 140-148.

- Yasemin, Ö. ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Endüstrisi. İnsan Kaynakları Programı Yüksek Lisans Tezi.

## Ekler

### Ek-1 BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolü incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler algılanan stres ölçeği, psikolojik iyilik hali ölçeği ve stresle başa çıkma ölçekleridir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Çağrı Furkan SARIHAN'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Çağrı Furkan SARIHAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: cagrifurkansarihan@gmail.com

## EK-2 KATILIMCI ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Çağrı Furkan SARIHAN tarafından üniversite öğrencilerinde algılanan stres ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracı rolünü araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için üniversite öğrencisi olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Çağrı Furkan SARIHAN

e-posta : cagrifurkansarihan@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ( )

Hayır ( )

**EK-3 SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU****Cinsiyetiniz**

1) Erkek 2) Kadın

**Yaşınız**

1) 18-24 2) 25-32 3) 33-37 4) 38 ve üzeri

**Eğitim Durumunuz?**

1) Önlisans 2) Lisans 3) Yüksek Lisans 4) Diğerleri

**Gelir Durumunuz?**

1) Düşük 2) Orta 3)Yüksek

**Çalışıyor Musunuz?**

Evet Hayır

**EK- 4 ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ**

Bu ölçekteki sorular, son bir aydır düşündükleriniz ve hissettikleriniz üzerine sorulmuştur. Lütfen, her bir soruyu, ne kadar sık hissettiğinizi veya düşündüğünüzü işaretleyiniz.

1-Son bir ay içinde beklenmeyen bir şeyler olması nedeniyle ne sıklıkta altüst (hayal kırıklığına uğramak, sarsılmak, şoke olmak) oldunuz?

1= Hiçbir zaman 2= Hemen hemen hiç 3= Bazen 4= Sıklıkla 5= Çok Sık

2- Son bir ay içinde kendi yaşamınızdaki en önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hangi sıklıkta hissettiniz?

1= Hiçbir zaman 2= Hemen hemen hiç 3= Bazen 4= Sıklıkla 5= Çok Sık

3- Son bir ay içinde kendinizi hangi sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?

1= Hiçbir zaman 2= Hemen hemen hiç 3= Bazen 4= Sıklıkla 5= Çok Sık

### EK-5 PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki görüşlere ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz.	Hiç Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak tanır.					
2. Etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için bazen düşünce ve hareket tarzımı değiştiririm. *					
3. Ufkumu genişletecek eylemler ile ilgilenmem. *					

**EK-6 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ**

	<b>Tamamen Uygun</b>	<b>Oldukça Uygun</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Biraz Uygun</b>	<b>Hiç Uygun Değil</b>
1. Dikkatimi sorundan Uzaklaştırmaya çaba gösteririm					
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm					
3. Olabildiğince bu konu / durumdan uzak durmaya çabalarım					



## Ölçek İzinleri

### Ölçek İzni



ÇAĞRI FURKAN SARIHAN <cagrifurkansarihan@g  
mail.com>

20.08.2021 Cum 12:46  
Kime: Siz



----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **MEHMET ESKİN** <meskin@adu.edu.tr>

Tarih: 8 Nis 2021 Per, saat 22:48

Konu: Re: Ölçek İzni

Alıcı: ÇAĞRI FURKAN SARIHAN <cagrifurkansarihan@gmail.com>

Kullanabilirsiniz başarılar

7 Nis 2021 Çar 22:16 tarihinde ÇAĞRI FURKAN SARIHAN <cagrifurkansarihan@gmail.com>  
şunu yazdı:

Merhabalar ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans son sınıf öğrencisi  
Çağrı Furkan Sarıhan. Covid-19 Pandemi Sürecinde Psikoloji Bölümü ve Diğer Bölümlerde  
Öğrenim Gören Öğrencilerin Algıladıkları Stres Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ve  
Psikolojik İyilik Hallerinin İncelenmesi. Konulu araştırmam için Algılanan Stres Ölçeğini  
kullanmak için sizden izin istemekteyim. Saygılarımla. Çağrı Furkan Sarıhan.

## Psikolojik İyilik Hali Ölçeği Kullanma İzni



ÇAĞRI FURKAN SARIHAN <cagrifurkansarihan@gmail.com>

20.08.2021 Cum 12:46

Kime: Siz



PSİKOLOJİK İYİLİK HALI ...

25 KB



----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **fatma gül cirhinlioğlu** <fgcirhinlioglu@gmail.com>

Tarih: 9 Nis 2021 Cum, saat 16:58

Konu: Fwd: Psikolojik İyilik Hali Ölçeği Kullanma İzni

Alıcı: ÇAĞRI FURKAN SARIHAN <cagrifurkansarihan@gmail.com>

----- Forwarded message -----

Gönderen: **fatma gül cirhinlioğlu** <fgcirhinlioglu@gmail.com>

Date: 11 Nis 2020 Cmt, 23:42




Subject: Re: Psikolojik İyilik Hali Ölçeği Kullanma İzni

To: Eylem Karabağ <eylmmm3@gmail.com>

Merhaba Çağrı,

Ölçek ve gerekli bilgiler ekte. Kullanabilirsiniz.

**Ölçek İzni** 📎 8 ✓

 araştırmacıya not.docx 13 KB	 stres makale.doc 113 KB
 Stresle Basa Cikma Olcek... 30 KB	 Yas Bicimi Olcegi.doc 51 KB

📁 4 ek (207 KB)
Tümünü indir
Tümünü OneDrive'a kaydet

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **ÇAĞRI FURKAN SARIHAN** <[cagrifurkansarihan@gmail.com](mailto:cagrifurkansarihan@gmail.com)>

Tarih: 20 Ağu 2021 Cum, saat 12:45

Konu: Fwd: Ölçek İzni

Alıcı: [cimko\\_27@hotmail.com](mailto:cimko_27@hotmail.com) <[cimko\\_27@hotmail.com](mailto:cimko_27@hotmail.com)>

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **Ayşe Sibel TÜRKÜM** <[asturkum@anadolu.edu.tr](mailto:asturkum@anadolu.edu.tr)>

Tarih: 11 Nis 2021 Paz, saat 19:00

Konu: Ynt: Ölçek İzni

Alıcı: ÇAĞRI FURKAN SARIHAN <[cagrifurkansarihan@gmail.com](mailto:cagrifurkansarihan@gmail.com)>

Merhaba Ölçek ve ilgili dosyalar ektedir. Kolaylıklar dilerim.

## **Öz Geçmiş**

Çağrı Furkan SARIHAN 1 Mayıs 1997 tarihinde Sakarya da doğmuştur. İlköğretimini Edirne ve Erzincan da, ortaöğretimini Ankara da, lise eğitimini ise İnönü Anadolu Lisesi ve Ankara da tamamlamıştır. 2019 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji lisans bölümünü tamamladıktan sonra 2019 bahar döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Bölümünde ve Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde tamamlamıştır. Eğitim Sürecinde KDTD den Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almıştır.

## İntihal Rapor Oranı

kt

### ORJİNALLİK RAPORU

% **15**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **13**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **6**

YAYINLAR

% **5**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>% 5</b>
<b>2</b>	<b>dspace.ankara.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>% 1</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Istanbul Gelisim University</b> Öğrenci Ödevi	<b>% 1</b>
<b>4</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>% 1</b>
<b>5</b>	<b>HANCIOĞLU, Yasemin. "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ", Balıkesir Üniversitesi, Bandırma İİBF, 2017.</b> Yayın	<b>% 1</b>
<b>6</b>	<b>iksadyayinevi.com</b> İnternet Kaynağı	<b>% 1</b>
<b>7</b>	<b>Fidan KORKUT-OWEN. "YETİŞKİNLERDE İYİLİK HALİ", Journal of International Social Research, 2017</b>	<b>% 1</b>

## Etik Kurul Onayı



05.10.2021

Sayın Çağrı Furkan Sarihan

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1073 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkide Stresle Başa Çıkmanın 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

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

**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.