

Zeynep GÜMÜŞ DEMİR

Dr. Öğr. Üyesi | Assist. Prof

Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul-TÜRKİYE
Üsküdar University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, Istanbul-TURKIYE

ORCID: 0000-0003-4474-4813

zeynep.gumus@uskudar.edu.tr

Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Stresle Başa Çıkma ve Akademik Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öz

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde yer alan 18-25 yaşlar arası, ortaya çıkan/beliren yetişkinlik dönemi olarak ifade edilmektedir. Genellikle üniversite öğrencilerinin de yer aldığı bu gelişim dönemi beraberinde getirdiği değişimler nedeniyle yaşam seyri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu dönemin daha iyi anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülen araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İlişkisel tarama modeli kullanılan bu çalışmada katılımcılar basit-rastgele örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 289 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği çevrim içi olarak uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 25.00 ile yapılmış olup tek yönlü varyans analizi ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca akademik öz-yeterlilik ile bilişsel duygu düzenleme ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında da pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre kendine güvenli yaklaşım erkek katılımcılarda daha yüksek ortalamaya sahipken, çaresiz yaklaşımın kadın katılımcılarda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın üniversite öğrencilerinin sorunlarının belirlenmesi ve buna yönelik önlemlerin alınmasında klinik uygulamalar, eğitim psikolojisi ve ilgili akademik çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Duygu Düzenleme, Stresle Başa Çıkma, Akademik Öz Yeterlilik, Üniversite Öğrencileri.

Investigation of the Relationship between Cognitive Emotion Regulation, Coping with Stress and Academic Self-Efficacy in University Students

Abstract

Between the ages of 18-25, which takes place in the transition period from adolescence to adulthood, it is expressed as the emerging/emerging adulthood period. This developmental period, which generally includes university students, has a significant impact on the course of life due to the changes it brings. The aim of the research, which is thought to contribute to a better understanding of this period, is to examine the relationship between cognitive emotion regulation, coping with stress and academic self-efficacy in university students. In this study, in which the relational screening model was used, the participants were determined by simple-random sampling method. The sample group of the study consists of 289 university students. The Sociodemographic Information Form, Cognitive Emotion Regulation Scale (CDI), Stress Coping Styles Scale (SSTS), and Academic Self-Efficacy Scale were administered online to the participants. Statistical analyzes of the research were made with SPSS 25.00 and one-way analysis of variance and independent samples t-test were used. According to the data obtained from the research, it was determined that there was a moderately positive and significant relationship between the cognitive emotion regulation and the levels of coping with stress of university students. In addition, it was found that there was a positive and moderately significant relationship between academic self-efficacy and cognitive emotion regulation and levels of coping with stress. According to the gender variable, the self-confident approach has a higher average in male participants, while the helpless approach has a higher average in female participants. It is thought that this research will contribute to clinical applications, educational psychology and related academic studies in determining the problems of university students and taking precautions for this.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, Coping with Stress, Academic Self-Efficacy, University Students

Giriş

Yıllar içerisinde giderek artan insan ömrü, yaşam boyu gelişim yaklaşımına olan ilgiyi artırmıştır. Yaşam boyu gelişim biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel boyutları olan çok disiplinli bir yaklaşımdır. İnsan ömrünün dönemleri, kendine has özellikleri olan ve aynı zamanda kişisel farklılıkları içeren süreçlerdir. Kişinin yaşamında belirli özelliklerle tanımlanan zaman dilimi gelişim dönemi olarak ifade edilir (Santrock, 2014). Bu dönemlerden biri olan 18-25 yaş aralığını Jeffrey Arnett (2000), *beliren yetişkinlik* olarak tanımlamakta olup, bu dönemin ne ergenlik ne de genç yetişkinlik olduğunu savunmaktadır. Ergenliğin sonlarından 20'li yaşlara kadar olan yıllar yalnızca geçiş olaylarıyla değil, aynı zamanda daha öznel bir yetişkinliğe erişmiş olma duygusuyla tanımlanan bir dönemdir (Arnett, 2003). Üniversite dönemi daha bağımsız ve yetişkin dönemine geçiş olarak görülmektedir. Genellikle beliren yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yılları birçok kişi için bazı zorlukları (yeni bir çevreye uyum sağlamak, yeni ilişkiler kurmak, çok boyutlu engeller gibi) beraberinde getirebilmektedir. Birçok araştırma üniversite öğrencilerinin stresörlerle başa çıkmakta zorlandığını göstermektedir (Beiter vd., 2015; Mackenzie vd., 2011; Teixeira, Brandao & Dores, 2021). Herkes için farklı anlamlara gelebilen stres kavramı biyokimyasal, fizyolojik, davranışsal ve psikolojik değişimlerin rol aldığı bir süreçtir. Stres insanların çevreleri ile olan etkileşimlerini ve uyumlarını içermektedir. Başka bir ifadeyle çevre uyumu yüksek olan bireyler, olumsuz birey-çevre uyumu olan bireylere göre stresi daha iyi yönetebilmektedirler. Kişinin bir stresörle karşılaştığında yaşayacağı stres düzeyinde olayın birincil değerlendirilmesi (olay kişi için stres yaratan bir durum mu) ve ikincil değerlendirmesi (kişinin olayla baş edebilme düzeyi) belirleyici olmaktadır (Ogden, 2012).

Birçok değişime adaptasyonu gerektiren üniversite hayatında, öğrencilerin yaşamlarının bir parçası olan stres ve baş etme biçimleri yaşam kalitelerini etkilemektedir. Aynı zamanda iyi yönetilemeyen stres öğrenciler arasında ruh sağlığı problemlerine yol açabilmektedir (Babicka-Wirkus vd., 2021). Stres algısı öznel ve değişken bir olgudur. Sahip olunan başa çıkma stratejileri, stresin kişi üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini belirlemektedir. Stresi yönetebilmek için bireyler farklı stratejiler kullanabilirler. Bilişsel ve davranışsal kaynakları harekete geçirmeyi içeren stresle başa çıkma sürecini kişisel özellikler (sosyodemografik özellikler ve kişilik faktörleri gibi) etkilemektedir. Aynı zamanda stresli durumun doğası da bu süreçte belirleyici bir faktördür (Hobfoll, 2006). İnsanlar yaşamları boyunca, küçük ya da büyük sorunlarla karşılaşır ve her bireyin problemlerle kendine has baş etme yöntemleri vardır. Bazen seçilen yöntemler sorunu çözmede yeterli ve uygun olmayabilir. Problem karşısında etkili çözümler geliştirilememesi psikolojik sorunlara zemin hazırlamaktadır (Konaszewski, Niesiobedzka & Surzykiewicz, 2021).

Duygu, içsel ve dışsal uyaranlara verilen tepkilerin eşlik ettiği öznel bir durumdur (Suri & Gross, 2022). İnsanlar yaşadıkları duygusal gerilimden bir an önce kurtulmak için tepkisel ve etkin olmayan davranışlarda bulunabilirler. Etkin müdahale yöntemleri arasında psikososyal beceri eğitimi ve etkin baş etme yöntemleri ile bireylere yetkinlikler kazandırmak bulunmaktadır (Ashori & Najafi, 2021). Problem çözme beceri eğitiminin amacı stresin ve birçok olumsuz yaşam olayının baş edilebilir bir durum olduğunu fark ettirmektir. Ayrıca stresle etkili baş etme stratejileri arasında duygu yönetimi de bulunur. Gerçeği inkâr etmek, öfke ve hayal kırıklığını dışa vurmak strese karşı potansiyel olarak yıkıcı tepkiler olarak görülürken, duygu düzenleme daha etkili problem çözmeye izin verir (Hobfoll, 2006). Stresli durumlarda duyguları ifade edebilmek düşmanlık duygusu ve depresyon düzeylerini düşürebilmektedir. Duyguların her zaman kontrol edilmesi gerekmez ancak onları düzenlemenin uyarlanabilir olduğu durumlarda, örneğin eğitim ortamlarında, kullanılacak çeşitli stratejiler bulunmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, vücudu ve beyni etkileyen genel olarak uyarlanabilir bir stratejidir (McRae, 2016). Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal anlamı değiştirecek şekilde yeniden gözden geçirme, yeniden çerçeveleme veya yeni bir bakış açısı kazanma girişimlerini ifade eder. Uyumsuz ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve bilişsel kaçınma, öğrencilerin stresli durumlardan nasıl

kurtuldukları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Amani vd., 2021). Genç nüfusun yaşamış olduğu sorunlar yaşam memnuniyetlerini azaltarak onları savunmasız hale getirebilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme bireylere olumsuz yaşam olayları karşısında esneklik kazandırmaktadır. Esneklik ise stresli durumlarda faydalı eylemlerde bulunabilmek için harekete geçmeyi ve adaptif başa çıkmayı kolaylaştırır (Innes, 2017).

Öz yeterlilik, kişilerin bir hedefe ulaşmak için kendi yeteneğini ve buna olan inancını ifade eder (Yokoyama, 2019). Akademik öz yeterlilik ise kişilerin akademik alanda başarı sağlaması ve belirlemiş olduğu amaçlara ulaşmasıyla ilgili bir kavramdır (Sirois, 2004). Akademik öz-yeterlilik, kişilerin yeteneklerine ve başarabileceklerine olan inançlarıdır (Schunk & Ertmer, 2000). Akademik alanda yüksek öz yeterliliği olan öğrencilerin öğrenme motivasyonu daha yüksektir. Ayrıca bu öğrenciler daha yüksek akademik başarıya sahiptir (Waaktaar & Torgersen, 2013). Öz yeterliliği düşük olan öğrencilerin görevlerini yapmaktan daha çok kaçındıkları ve yüksek erteleme özelliklerine sahip oldukları ileri sürülmektedir (Sadi & Uyar, 2013).

Yaşamın yeni bir dönemi olarak gençliğin sonlarından 20'lerin ortalarına kadar olan bu yaş dönemini daha iyi tanımak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Hayatın önemli dönemlerinden olan bu süreç gelecek yaşam dönemleri için de belirleyicidir. Örneğin dünya çapında gençlerin önemli bir yüzdesi ruh sağlığı sorunları yaşar ve Dünya Sağlık Örgütü, tüm ruhsal bozuklukların yarısından fazlasının gençlik döneminde başladığını belirterek, gençlerin ruh sağlığına özel bir vurgu yapmaktadır (Nagata, 2020). Ruh sağlığı, her yaşta bireysel uyum ve gelişim sürecinin önemli bir yönüdür (Konaszewski, Niesiobedzka & Surzykiewicz, 2021). Akademik başarı, eğitimin her kademesinde hem öğrenenler hem de eğitim sistemleri için bir hedeftir. Bu konuda yapılan her araştırma bahsi geçen sorunların belirlenmesi ve önlenmesi açısından önem arz etmektedir. Ayrıca geliştirilecek önlemler öğrencilerin yeni bir ortam olan üniversiteye uyum sağlamalarına yardımcı olacaktır. Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu araştırmanın da ilgili alanda çalışan araştırmacılara ve eğitim psikologlarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma iki ya da daha fazla değişken arasındaki bağlantının ortaya çıkarılmasını (Creswell, 2019) sağlayan ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Örnekleme Grubu

Araştırmanın örnekleme grubu bir popülasyonun her üyesinin eşit seçilme şansına sahip olduğu basit-rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme grubunu İstanbul'da bulunan bir üniversitenin 289 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %85,5'i kadın %14,5'i erkektir. Çalışmaya katılanların yaşlarının ortalaması ($\bar{X}=23$, $SS=3$); minimum yaş 19, maksimum yaş 33'dir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılardan ölçekleri doldurmadan önce Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ile onay alınmış daha sonra; Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği (AKÖYÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) çevrim içi (Google Forms) olarak uygulanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini saptamak için araştırmacı tarafından oluşturulan form, katılımcıların cinsiyet, yaş, anne ve babalarının eğitim durumları gibi bilgileri sorgulamaktadır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

BDDÖ, olumsuz olaylar veya durumlar yaşadıktan sonra kişinin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini (veya bilişsel başa çıkma stratejilerini) belirlemek için oluşturulmuş çok boyutlu bir ölçektir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven tarafından 2002 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. BDDÖ, 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşan, beşli likert tipte bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .78'dir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

SBTÖ Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Şahin ve Durak tarafından 1995 yılında yapılmıştır. SBTÖ, 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşan, dördümlü likert tipte bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin alt boyutları ve güvenilirlik katsayıları; iyimser yaklaşım ($\alpha=0,49$ ile $\alpha=0,68$), çaresiz yaklaşım ($\alpha=0,64$ ile $\alpha=0,73$), kendine güvenli yaklaşım ($\alpha=0,62$ ile $\alpha=0,80$), boyun eğici yaklaşım ($\alpha=0,47$ ile $\alpha=0,72$), sosyal desteğe başvurma ($\alpha=0,45$ ile $\alpha=0,47$) şeklinde bildirilmiştir. Ölçeğin 1. ve 9. maddeleri ters olarak puanlanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği (AKÖYÖ)

AKÖYÖ Kandemir tarafından geliştirilmiş 19 madde ve 3 alt boyuttan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin alt boyutları; akademik sorunlarla başa çıkma, akademik çabalar ve akademik planlamadır. Ölçeğin derecelendirilmesi 5'li likert (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) şeklindedir. Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için 92 olarak bulunmuştur (Kandemir, 2014).

İşlem

Araştırma için ilk olarak Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul Başkanlığı'ndan, 31.08.2022 tarih ve 61351342/2022-12 sayılı etik kurul onayı daha sonra katılımcılardan bilgilendirilmiş olur formu ile araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair onayları alınmıştır. Üniversite öğrencisi olan katılımcılara çevrimiçi olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, BDDÖ, AKÖYÖ ve SBTÖ uygulanmıştır. Ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık 15 dakikadır. Son olarak ölçeklerden elde edilen veriler analiz edilmiş ve makalenin yazım süreci tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 25.00 ile yapılmış olup normal dağılım varsayımı değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır (Hahs-Vaughn & Lomax, 2020). Daha sonra gruplar arası anlamlı farkı saptamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1

BDDÖ, SBTÖ, AKÖYÖ'nün Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

| | Çarpıklık | Basıklık |
|--|-----------|----------|
| Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği | | |
| Kabul Etme | -0,075 | 0,312 |
| Pozitif Tekrar Odaklanma | 0,003 | -0,469 |
| Plana Tekrar Odaklanma | -0,292 | -0,234 |
| Pozitif Yeniden Gözden Geçirme | -0,278 | -0,076 |

| | | |
|--|--------|--------|
| Bakış Açısına Yerleştirme | -0,092 | -0,155 |
| Düşünceye Odaklanma | -0,284 | 0,295 |
| Kendini Suçlama | 0,261 | -0,301 |
| Yıkım | 0,292 | -0,731 |
| Diğerlerini Suçlama | 0,251 | 0,051 |
| Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği | | |
| İyimser Yaklaşım | 0,079 | -0,191 |
| Kendine Güvenli Yaklaşım | -0,130 | -0,707 |
| Çaresiz Yaklaşım | 0,126 | -0,501 |
| Boyun Eğici Yaklaşım | 0,274 | -0,280 |
| Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı | -0,412 | -0,123 |
| Akademik Öz Yeterlik Ölçeği | | |
| Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik | -0,170 | -0,515 |
| Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik | -0,348 | -0,503 |
| Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik | -0,259 | -0,376 |

Bulgular

Betimsel İstatistik Bulguları

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Özellikleri

| | | n | % |
|---------------------------|------------|-----|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 247 | 85.5 |
| | Erkek | 42 | 14.5 |
| | Toplam | 289 | 100.0 |
| Eğitim Düzeyi | 2. sınıf | 115 | 39.8 |
| | 3. sınıf | 74 | 25.6 |
| | 4. sınıf | 100 | 34.6 |
| | Toplam | 289 | 100.0 |
| Anne Eğitim Düzeyi | İlkokul | 87 | 30.1 |
| | Ortaokul | 45 | 15.6 |
| | Lise | 91 | 31.5 |
| | Lisans | 56 | 19.4 |
| | Lisansüstü | 10 | 3.5 |
| | Toplam | 289 | 100.0 |
| Baba Eğitim Düzeyi | İlkokul | 44 | 15.2 |

| | | |
|------------|-----|-------|
| Ortaokul | 53 | 18.3 |
| Lise | 109 | 37.7 |
| Lisans | 64 | 22.1 |
| Lisansüstü | 19 | 6.6 |
| Toplam | 289 | 100.0 |

Katılımcıların %85,5'i kadın, %14,5'i erkek, %39,8'i 2.sınıfa, %25,6'sı 3.sınıfa, %34,6'sı 4.sınıfa gidiyor, %30,1'inin annesi ilkokul mezunu, %15,6'sının annesi ortaokul mezunu, %31,5'inin annesi lise mezunu, %19,4'ünün annesi lisans mezunu, %3,5'inin annesi lisansüstü mezunu, %15,2'sinin babası ilkokul mezunu, %18,3'ünün babası ortaokul mezunu, %37,7'sinin babası lise mezunu, %22,1'inin babası lisans mezunu, %6,6'sının babası lisansüstü mezunudur.

Tablo 3

Katılımcıların Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Değerler

| | n | Min | Maks | \bar{X} | Ss. |
|-----|-----|-----|------|-----------|-----|
| Yaş | 289 | 19 | 35 | 23 | 3 |

Çalışmaya katılanların yaşlarının ortalaması ($\bar{X}=23$, $SS=3$), minimum yaş 19, maksimum yaş 33'dir.

Tablo 4

BDDÖ, SBTÖ, AKÖYÖ'den Elde Edilen Puanların Tanımlayıcı Değerleri

| | n | Min | Maks | \bar{X} | Ss. |
|---|-----|-----|------|-----------|------|
| Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği | | | | | |
| Kabul Etme | 289 | 5 | 20 | 12.92 | 2.35 |
| Pozitif Tekrar Odaklanma | 289 | 5 | 19 | 11.29 | 2.92 |
| Plana Tekrar Odaklanma | 289 | 7 | 20 | 14.55 | 2.68 |
| Pozitif Yeniden Gözden Geçirme | 289 | 6 | 20 | 14.23 | 2.93 |
| Bakış Açısına Yerleştirme | 289 | 5 | 19 | 12.58 | 2.49 |
| Düşünceye Odaklanma | 289 | 4 | 20 | 14.30 | 2.81 |
| Kendini Suçlama | 289 | 5 | 18 | 11.59 | 2.39 |
| Yıkım | 289 | 4 | 17 | 9.49 | 3.12 |
| Diğerlerini Suçlama | 289 | 4 | 18 | 10.28 | 2.53 |
| Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği | | | | | |
| İyimser Yaklaşım | 289 | 1 | 4 | 2.63 | 0.57 |
| Kendine Güvenli Yaklaşım | 289 | 2 | 4 | 3.01 | 0.61 |
| Çaresiz Yaklaşım | 289 | 1 | 4 | 2.49 | 0.71 |
| Boyun Eğici Yaklaşım | 289 | 1 | 4 | 2.31 | 0.56 |

| | | | | | |
|--|-----|----|----|-------|-------|
| Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı | 289 | 1 | 4 | 2.57 | 0.73 |
| Akademik Öz Yeterlik Ölçeği | 289 | 25 | 95 | 67.93 | 14.67 |
| Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik | 289 | 15 | 55 | 38.87 | 8.69 |
| Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik | 289 | 6 | 20 | 15.17 | 3.25 |
| Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik | 289 | 4 | 20 | 13.89 | 3.51 |

Kabul Etme ortalaması ($\bar{X}=12.92$, $SS=2.35$), Pozitif Tekrar Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=11.29$, $SS=2.92$), Plana Tekrar Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=14.55$, $SS=2.68$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ortalaması ($\bar{X}=14.23$, $SS=2.93$), Bakış Açısına Yerleştirme ortalaması ($\bar{X}=12.58$, $SS=2.49$), Düşünceye Odaklanma ortalaması ($\bar{X}=14.30$, $SS=2.81$), Kendini Suçlama ortalaması ($\bar{X}=11.59$, $SS=2.39$), Yıkım ortalaması ($\bar{X}=9.49$, $SS=3.12$), Diğerlerini Suçlama ortalaması ($\bar{X}=10.28$, $SS=2.53$), İyimser Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.63$, $SS=0.57$), Kendine Güvenli Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=3.01$, $SS=0.61$), Çaresiz Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.49$, $SS=0.71$), Boyun Eğici Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}=2.31$, $SS=0.56$), Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ortalaması ($\bar{X}=2.57$, $SS=0.73$), Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=67.93$, $SS=14.67$), Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ortalaması ($\bar{X}=38.87$, $SS=8.69$), Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ortalaması ($\bar{X}=15.17$, $SS=3.25$), Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ortalaması ($\bar{X}=13.89$, $SS=3.51$) olduğu görülmektedir.

Tablo 5

BDDÖ, SBTÖ Arasındaki İlişki

| | Diğerlerini Suçlama | İyimser Yaklaşım | Kendine Güvenli Yaklaşım | Çaresiz Yaklaşım | Boyun Eğici Yaklaşım | Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------|--|
| Kabul Etme | .151* | 0.047 | .156** | .196** | .177** | -0.038 |
| Pozitif Tekrar Odaklanma | 0.014 | .484** | .263** | -.185** | .189** | 0.020 |
| Plana Tekrar Odaklanma | -0.080 | .450** | .568** | -.250** | 0.045 | -0.026 |
| Pozitif Yeniden Gözden Geçirme | -0.097 | .555** | .568** | -.330** | .132* | 0.057 |
| Bakış Açısına Yerleştirme | .142* | .221** | .194** | 0.033 | .255** | -0.026 |
| Düşünceye Odaklanma | .203** | -.230** | -0.007 | .471** | -0.066 | 0.010 |
| Kendini Suçlama | 0.087 | -.284** | -0.066 | .397** | 0.101 | -0.101 |
| Yıkım | .426** | -.427** | -.420** | .578** | 0.082 | -.205** |

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Pearson Korelasyon Testi

Kabul Etme ile Diğerlerini Suçlama ($r=.151$, $p<0.05$), Kabul Etme ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.156$, $p<0.01$), Kabul Etme ile Çaresiz Yaklaşım ($r=.196$, $p<0.01$), Kabul Etme ile Boyun Eğici Yaklaşım ($r=.177$, $p<0.01$) değişkenleri arasında zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Pozitif Tekrar Odaklanma ile İyimser Yaklaşım ($r=.484, p<0.01$), Pozitif Tekrar Odaklanma ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.263, p<0.01$), Pozitif Tekrar Odaklanma ile Boyun Eğici Yaklaşım ($r=.189, p<0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Pozitif Tekrar Odaklanma ile Çaresiz Yaklaşım ($r=-.185, p<0.01$) değişkenler arasında zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Plana Tekrar Odaklanma ile İyimser Yaklaşım ($r=.450, p<0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.568, p<0.01$) değişkenler arasında orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Plana Tekrar Odaklanma ile Çaresiz Yaklaşım ($r=-.250, p<0.01$) değişkenler arasında zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip tespit edilmiştir.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile İyimser Yaklaşım ($r=.555, p<0.01$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.568, p<0.01$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Boyun Eğici Yaklaşım ($r=.132, p<0.05$) değişkenler arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Çaresiz Yaklaşım ($r=-.330, p<0.01$) değişkenler arasında, orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bakış Açısına Yerleştirme ile Diğerlerini Suçlama ($r=.142, p<0.05$), Bakış Açısına Yerleştirme ile İyimser Yaklaşım ($r=.221, p<0.01$), Bakış Açısına Yerleştirme ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.194, p<0.01$), Bakış Açısına Yerleştirme ile Boyun Eğici Yaklaşım ($r=.255, p<0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Düşünceye Odaklanma ile Diğerlerini Suçlama ($r=.203, p<0.01$), Düşünceye Odaklanma ile Çaresiz Yaklaşım ($r=.471, p<0.01$) değişkenler arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Düşünceye Odaklanma ile İyimser Yaklaşım ($r=-.230, p<0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Kendini Suçlama ile İyimser Yaklaşım ($r=-.284, p<0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Kendini Suçlama ile Çaresiz Yaklaşım ($r=.397, p<0.01$) değişkenler arasında orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yıkım ile Diğerlerini Suçlama ($r=.426, p<0.01$), Yıkım ile Çaresiz Yaklaşım ($r=.578, p<0.01$) değişkenler incelendiğinde, orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır. Yıkım ile İyimser Yaklaşım ($r=-.427, p<0.01$), Yıkım ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=-.420, p<0.01$), Yıkım ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ($r=-.205, p<0.01$) değişkenler arasında zayıf ve orta düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6

BDDÖ ve AKÖYÖ Arasındaki İlişki

| | Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği | Akademik Sorumlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlilik | Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlilik | Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlilik |
|--------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| Kabul Etme | 0.050 | 0.031 | .126* | 0.018 |
| Pozitif Tekrar Odaklanma | .116* | .118* | 0.020 | .174** |
| Plana Tekrar Odaklanma | .462** | .452** | .401** | .440** |

| | | | | |
|--------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Pozitif Yeniden Gözden Geçirme | .378** | .364** | .335** | .368** |
| Bakış Açısına Yerleştirme | 0.061 | 0.059 | 0.038 | 0.073 |
| Düşünceye Odaklanma | 0.023 | -0.003 | 0.087 | 0.021 |
| Kendini Suçlama | -.145* | -.163** | -0.070 | -.137* |
| Yıkım | -.270** | -.266** | -.196** | -.287** |

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Pearson Korelasyon Testi

Kabul Etme ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .126$, $p < 0.05$) değişkenler arasında zayıf düzeyde pozitif korelasyona tespit edilmiştir.

Pozitif Tekrar Odaklanma ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = .116$, $p < 0.51$), Pozitif Tekrar Odaklanma ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .118$, $p < 0.05$), Pozitif Tekrar Odaklanma ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .174$, $p < 0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Plana Tekrar Odaklanma ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = .462$, $p < 0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .452$, $p < 0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .401$, $p < 0.01$), Plana Tekrar Odaklanma ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .440$, $p < 0.01$) değişkenler incelendiğinde, orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = .378$, $p < 0.01$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .364$, $p < 0.01$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .335$, $p < 0.01$), Pozitif Yeniden Gözden Geçirme ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .368$, $p < 0.01$) değişkenler incelendiğinde, orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kendini Suçlama ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = -.145$, $p < 0.05$), Kendini Suçlama ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.163$, $p < 0.01$), Kendini Suçlama ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.137$, $p < 0.05$) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yıkım ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = -.270$, $p < 0.01$), Yıkım ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.266$, $p < 0.01$), Yıkım ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.196$, $p < 0.01$), Yıkım ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.287$, $p < 0.01$) değişkenler arasında zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7

SBTÖ ve AKÖYÖ Arasındaki İlişki

| | Akademik Öz Yeterlik Ölçeği | Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik | Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik | Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik |
|--------------------------|-----------------------------------|---|--|--|
| Diğerlerini Suçlama | -0.051 | -0.025 | -0.065 | -0.089 |
| İyimser Yaklaşım | .348** | .351** | .262** | .345** |
| Kendine Güvenli Yaklaşım | .565** | .547** | .494** | .547** |
| Çaresiz Yaklaşım | -.253** | -.241** | -.190** | -.286** |

| | | | | |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| Boyun Eğici Yaklaşım | -0.050 | -0.053 | -0.042 | -0.038 |
| Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı | -.133* | -.121* | -.144* | -.122* |

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Pearson Korelasyon Testi

İyimser Yaklaşım ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = .348, p < 0.01$), İyimser Yaklaşım ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .351, p < 0.01$), İyimser Yaklaşım ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .262, p < 0.01$), İyimser Yaklaşım ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .345, p < 0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf ve orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşım ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = .565, p < 0.01$), Kendine Güvenli Yaklaşım ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .547, p < 0.01$), Kendine Güvenli Yaklaşım ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .494, p < 0.01$), Kendine Güvenli Yaklaşım ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = .547, p < 0.01$) değişkenler incelendiğinde, orta düzeyde pozitif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çaresiz Yaklaşım ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = -.253, p < 0.01$), Çaresiz Yaklaşım ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.241, p < 0.01$), Çaresiz Yaklaşım ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.190, p < 0.01$), Çaresiz Yaklaşım ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.286, p < 0.01$) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ($r = -.133, p < 0.05$), Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.121, p < 0.05$), Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.144, p < 0.05$), Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ile Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik ($r = -.122, p < 0.05$) değişkenler incelendiğinde, zayıf düzeyde negatif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 8

Cinsiyete Değişkenine Göre BDDÖ, SBTÖ, AKÖYÖ'den Elde Edilen Puanların Kıyaslanması

| | | n | \bar{X} | Ss. | t | Sd. | p |
|--------------------------------|-------|-----|-----------|------|-------|--------|-------|
| Kabul Etme | Kadın | 247 | 12.85 | 2.29 | -1.22 | 287 | 0.223 |
| | Erkek | 42 | 13.33 | 2.69 | | | |
| Pozitif Tekrar Odaklanma | Kadın | 247 | 11.33 | 2.88 | 0.58 | 287 | 0.560 |
| | Erkek | 42 | 11.05 | 3.12 | | | |
| Plana Tekrar Odaklanma | Kadın | 247 | 14.45 | 2.59 | -1.41 | 50.874 | 0.165 |
| | Erkek | 42 | 15.17 | 3.15 | | | |
| Pozitif Yeniden Gözden Geçirme | Kadın | 247 | 14.17 | 2.87 | -0.76 | 287 | 0.446 |
| | Erkek | 42 | 14.55 | 3.28 | | | |
| Bakış Açısına Yerleştirme | Kadın | 247 | 12.62 | 2.47 | 0.75 | 287 | 0.452 |
| | Erkek | 42 | 12.31 | 2.66 | | | |
| Düşünceye Odaklanma | Kadın | 247 | 14.26 | 2.82 | -0.56 | 287 | 0.573 |

| | | | | | | | |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|-----|--------|
| | Erkek | 42 | 14.52 | 2.74 | | | |
| Kendini Suçlama | Kadın | 247 | 11.51 | 2.33 | -1.42 | 287 | 0.157 |
| | Erkek | 42 | 12.07 | 2.69 | | | |
| Yıkım | Kadın | 247 | 9.44 | 3.13 | -0.76 | 287 | 0.448 |
| | Erkek | 42 | 9.83 | 3.06 | | | |
| Diğerlerini Suçlama | Kadın | 247 | 10.22 | 2.49 | -1.06 | 287 | 0.290 |
| | Erkek | 42 | 10.67 | 2.79 | | | |
| İyimser Yaklaşım | Kadın | 247 | 2.62 | 0.55 | -0.79 | 287 | 0.429 |
| | Erkek | 42 | 2.69 | 0.66 | | | |
| Kendine Güvenli Yaklaşım | Kadın | 247 | 2.96 | 0.60 | -3.06 | 287 | 0.002* |
| | Erkek | 42 | 3.27 | 0.63 | | | |
| Çaresiz Yaklaşım | Kadın | 247 | 2.53 | 0.69 | 1.99 | 287 | 0.048* |
| | Erkek | 42 | 2.29 | 0.81 | | | |
| Boyun Eğici Yaklaşım | Kadın | 247 | 2.31 | 0.56 | 0.54 | 287 | 0.587 |
| | Erkek | 42 | 2.26 | 0.59 | | | |
| Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı | Kadın | 247 | 2.59 | 0.72 | 1.45 | 287 | 0.148 |
| | Erkek | 42 | 2.42 | 0.76 | | | |
| Akademik Öz Yeterlik Ölçeği | Kadın | 247 | 67.53 | 14.94 | -1.13 | 287 | 0.260 |
| | Erkek | 42 | 70.29 | 12.86 | | | |
| Akademik Sorunlarla Başa Çıkmaya Yönelik Öz Yeterlik | Kadın | 247 | 38.66 | 8.88 | -0.97 | 287 | 0.331 |
| | Erkek | 42 | 40.07 | 7.45 | | | |
| Akademik Çabaya Yönelik Öz Yeterlik | Kadın | 247 | 15.02 | 3.23 | -1.95 | 287 | 0.052 |
| | Erkek | 42 | 16.07 | 3.25 | | | |
| Akademik Planlamaya Yönelik Öz Yeterlik | Kadın | 247 | 13.85 | 3.55 | -0.50 | 287 | 0.618 |
| | Erkek | 42 | 14.14 | 3.33 | | | |

* $p < 0.05$ Bağımsız Örneklem T-Testi

Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinin ($t(287) = -3.06$, $p < 0.05$) cinsiyet değişkenini göre ortalamaları karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha düşük ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinin ($t(287) = 1.99$, $p < 0.05$) cinsiyet değişkenini göre ortalamaları karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, akademik öz yeterlilik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, duyguları veya hisleri yönetmeyi sağlamaktadır. Örneğin tehdit edici veya stresli olaylarla baş etme konusunda kişilere kaynak oluşturmaktadır (Garnefski & Kraaij, 2018). Bilişsel duygu düzenleme aynı zamanda kendimizdeki veya başkalarındaki duyguları etkileme ve yönetme girişimlerini ifade

eder (McRae & Gross, 2020). Bilişsel duygu düzenleme ve başa çıkma değişkenlerinin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür (Sağar, 2022). Araştırmadan elde edilen sonuçlar bu bilgileri doğrular niteliktedir. Bilişsel duygu düzenleme ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin bazı alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Plana tekrar odaklanma ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki; pozitif yeniden gözden geçirme ile çaresiz yaklaşım arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca kendini suçlama düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha çok çaresiz yaklaşıma sahip oldukları tespit edilmiştir. Kök'ün (2016) yapmış olduğu araştırma elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Başka bir araştırmada bilişsel duygu düzenleme stillerinin aracılık ettiği problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri, üniversite öğrencileri için yaşam kalitesinin güçlü bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Nedaei, Paghoosh & Sadeghi-Hosnijeh, 2016).

Araştırmadan elde edilen bir diğer önemli bulgu, bilişsel duygu düzenleme düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliliklerinin de yüksek bulunmasıdır. Akademik öz-yeterlilikleri daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yüksek öz yeterlilik ile olumlu başa çıkma tarzlarının ilişkili olduğu bilinmektedir (Devonport & Lane, 2006; Luszczyńska, Gutierrez-Dona & Schwarzer, 2005; Babicka-Wirkus, 2010). Daha spesifik olarak akademik öz-yeterlilik ile ilgili elde edilen bulgularla benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Amani, 2016; Tuncalı, 2022; Laçın & Yalçın, 2018). Akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlilik, bilişsel esneklik ve zihinsel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Stresle baş etme stratejileri arasında önemli bir yere sahip olan bilişsel duygu düzenleme ve bilişsel esneklik, öz yeterlilik ve zihinsel iyi oluş üzerinde de etkilidir (Demirtaş, 2020). Dolayısıyla bilişsel duygu düzenleme düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliliklerinin de yüksek olması beklenen bir durumdur.

Araştırma bulgularında cinsiyet değişkeni açısından stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kendine güvenli yaklaşım erkek katılımcılarda daha yüksek ortalamaya sahipken, çaresiz yaklaşımın kadın katılımcılarda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde elde edilen bulgular ile tutarlı araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir (Ertoğan & Kocaekşi, 2014; Arsan & Koruç, 2009; Güngüz, 2017). Cinsiyet ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulayan araştırmalar da bulunmaktadır (Yamaç, 2009). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Elde edilen bu sonuçların toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimiyle ilgili olabileceği düşünülse de, çalışmanın örneklem grubunda cinsiyet eşitliği sağlanamadığı için elde edilen sonuçla ilgili bir genelleme yapmak uygun olmayacaktır.

Son yıllarda bilişsel duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmaların daha çok psikopatolojilerle (Domaradzka & Fajkowska, 2018; Garnefski & Kraaij, 2018; Wang vd., 2021) ilgili olduğu görülmektedir. Yine güncel yayınlarda öz yeterlilik ile ilgili yayınlar (Çiçek & Almalı, 2020; Gürbüz & Karakuş, 2018) daha spesifik bir değişken olan akademik öz-yeterlilikten daha fazla görünmektedir. Dolayısıyla, yapılan araştırma incelediği değişkenler açısından farklı bakış açılarına kaynak oluşturabilir. Araştırmanın bulgularının ilgili çalışma alanına katkı sunacağı düşünülse de dikkate alınması gereken bazı sınırlamaları vardır. Örneklem grubunun bir tek üniversiteden seçilmiş olması, genellenebilirlik açısından önemli bir kısıtlılık oluşturmaktadır. Dolayısıyla ileride yapılacak olan araştırmaların farklı üniversiteler, farklı bölgeler hatta kültürel karşılaştırmalara olanak sağlayabilecek farklı ülkelerden oluşması önemli katkılar sunacaktır. Araştırmanın bir diğer kısıtlılığı ise örneklem grubunda cinsiyet eşitliğinin sağlanamamış olmasıdır. Üniversite öğrencileri günlük yaşamlarında yeni bir ortama uyum sağlama, akademik performans, fazla çalışma veya gelecekteki istihdam gibi sosyal ve finansal nitelikteki birçok endişeyle karşı karşıya kalırlar. Bu faktörler genellikle öğrenciler tarafından oldukça stresli olarak algılanır ve

performanslarına hatta sağlıklarına zarar verebilir (Phang vd., 2015). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunların üstesinden gelmek uygun duygu düzenleme eğitimi ile duygusal yeterlilik ve becerilerin artırılması ile mümkün olabilir. Araştırmadan elde edilen sonuçların da gösterdiği gibi bilişsel duygu düzenleme becerisi geliştirmek, stresle başa çıkma stratejisini beraberinde getirerek akademik öz-yeterliliklerini de artırabilir. Ayrıca üniversite öğrencilerine bu kavramlara ilişkin aydınlatıcı ve bireylerde farkındalık yaratabilecek eğitimler verilebilir.

Kaynakça

Amani, H., Habibi-Kaleybar, R., Farid, A., & Sheykhaliadeh, S. (2021). Role of cognitive emotion regulation and cognitive avoidance in the prediction of test anxiety in female students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 10(5), 129-138. <http://frooyesh.ir/article-1-3007-en.html>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (100), 63-76. <https://doi.org/10.1002/cd.75>

Arsan, N., & Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(4), 131-138.

Ashori, M., & Najafi, F. (2021). Emotion management: Life orientation and emotion regulation in female deaf students. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 723-732. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01912-8>

Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS One*, 16(7), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, (173), 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>

Creswell, J. W. (2019). *Eğitim araştırmaları*. İstanbul, Edam.

Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 241-260. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>

Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive flexibility and mental well-being in Turkish adolescents: The mediating role of academic, social and emotional self-efficacy. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 36(1), 111-121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>

Devonport, T. J. & Lane, A. M. (2006). Relationships between self - efficacy, coping and student retention. *Social Behavior and Personality*, 34(2), 127-138. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.127>

Domaradzka, E. & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in Psychology*, 9(856), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856>

Erdoğan, C. & Kocaekşi, S. (2014). Regional league level in terms of a comparison of the sexes cope with stress improved levels of volleyball players. *Journal of Sport and Social Sciences*, 1(1), 11-19.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>

Garnefski, N. & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.12.009>

Güngüz, S. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 468413) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gürbüz, O. & Karakuş, G. (2018). Öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık öz-yeterliliği ölçek geliştirme çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(5), 1427-1436. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.1931>

Hahs-Vaughn, D. L. & Lomax, R. G. (2020). *Statistical Concepts*. A second course, Routledge.

Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność: psychologia i filozofia stresu*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Innes, S. I. (2017). The relationship between levels of resilience and coping styles in chiropractic students and perceived levels of stress and well-being. *Journal of Chiropractic Education*, 31(1), 1-7. <https://doi.org/10.7899/JCE-16-2>

Kandemir, M. (2014). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51-72. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2014.016>

(Yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Konaszewski, K., Niesiołędzka, M. & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: Role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>

Kök, O. (2016). *Yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ile öz-yeterlilik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 435244) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Laçın, B. G. D. & Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.

Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B. & Schwarzer, R. (2005). General selfefficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89. <https://doi.org/10.1080/00207590444000041>

Mackenzie, S., Wiegel, J. R., Mundt, M., Brown, D., Saewyc, E., Heiligenstein, E., ... & Fleming, M. (2011). Depression and suicide ideation among students accessing campus health care. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 101-107. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01077.x>

McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, (10), 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>

Nagata, J. M. (2020). New findings from the health behaviour in school-aged children (HBSC) survey: Social media, social determinants, and mental health. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.024>

Nedaei, A., Paghooosh, A. & Sadeghi-Hosnijeh, A. (2016). Relationship between coping strategies and quality of life: Mediating role of cognitive emotion regulation skills. *Journal of Clinical Psychology*, 8(4), 35-48. <https://doi.org/10.22075/JCP.2017.2252>

Ogden, J. (2012). *Sağlık psikolojisi*, (G. Girik, Çev.). Nobel Yayınevi.

Onat, O. & Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.

Phang, C. K., Mukhtar, F., Ibrahim, N. & Keng, S. L. (2015). Effects of a brief mindfulness-based intervention program for stress management among medical students: The Mindful-Gym randomized controlled program study. *Advances in Health Sciences Education*, 20(5), 1115-1134. <https://doi.org/10.1007/s10459-015-9591-3>

Sadi, O. & Uyar, M. (2013). The relationship between self-efficacy, self-regulated learning strategies and achievement: A path model. *Journal of Baltic Science Education*, 12(1), 21-33.

Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları: Duygu düzenleme, başa çıkma ve bilişsel esneklik. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(2), 133-149. <https://doi.org/10.12984/eggefd.1060883>

Santrock, J. W. (2014). *Yaşam boyu gelişim*, (G. Yüksel, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Schunk, D. H. & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In *Handbook of Self-Regulation*, 631-649. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50048-2>

Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>

Suri, G. & Gross, J. J. (2022). What is an emotion? A connectionist perspective. *Emotion Review*, 14(2), 99-110. <https://doi.org/10.1177/17540739221082203>

Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

Teixeira, R. J., Brandão, T., & Dores, A. R. (2021). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41(11), 7618-7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>

Tuncalı, N. (2022). *Öğretmen adaylarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 722084) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Waaktaar, T. & Torgersen, S. (2013). Self-efficacy is mainly genetic, not learned: A multiple-rater twin study on the causal structure of general self-efficacy in young people. *Twin Research and Human Genetics*, 16(3), 651-660. <https://doi.org/10.1017/thg.2013.25>

Wang, Q. Q., Fang, Y. Y., Huang, H. L., Lv, W. J., Wang, X. X., Yang, T. T., ... & Zhang, Y. H. (2021). Anxiety, depression and cognitive emotion regulation strategies in Chinese nurses during the COVID-19 outbreak. *Journal of Nursing Management*, 29(5), 1263-1274. <https://doi.org/10.1111/jonm.13265>

Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 234929) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yokoyama, S. (2019). Academic self-efficacy and academic performance in online learning: A mini review. *Frontiers in Psychology*, (9), 2794, 1-4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02794>

Gümüş Demir, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 1-16.

Ek

Etik Kurul Onay Belgesi



www.uskudaredu.tr

Altunizade Mahallesi Üniversite Sokak No:14 34662 Üsküdar/İSTANBUL
T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56 bilgi@uskudar.edu.tr

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: 61351342/AĞUSTOS 2022-13

31/08//2022

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 29/08/2022 tarihinde yapılan 09 No.lu toplantısında “**Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Stresle Başa Çıkma ve Akademik Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Cumhuri TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı