

## GENÇ YETİŞKİNLERİN ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE BENLİK SAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ<sup>1</sup>

**Özlem TAGAY**

*Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, ozlemtagay@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-9821-5960*

**Fatma ÇALIŞANDEMİR**

*Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, fcalisan@gmail.com  
ORCID: 0000-0001-5913-0553*

**Perihan ÜNÜVAR**

*Prof. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, perihanunuvar@mehtetakif.edu.tr  
ORCID Numarası: 0000-0002-6285-5181*

*Received: 18.05.2018*

*Accepted: 15.11.2018*

### ÖZ

Stres günlük yaşantının göz ardı edilemeyecek gerçeklerinden biridir ve bireyler günlük yaşamında pek çok stres faktörü ile karşılaşır. Stresin sadece kişinin fiziksel sağlığı ile değil aynı zamanda bireyin akılcı olmayan inançları ve iyilik hali ile de ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inanç ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Algılanan stresin yordayıcı faktörlerinin araştırıldığı bu çalışmanın genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanlar için ve alanda çalışmalar yapan araştırmacılar için yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 25 ile 40 arasında değişen 159 (%72) kadın ve 60 erkek (28) olmak üzere toplam 219 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile elde edilmiştir. Çalışmanın verileri 2016 yılında çalışmaya katılmaya gönüllü olan kişilerden elde edilmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkeni algılanan stres ve bağımsız değişkenleri akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı olarak belirlenmiştir. Çalışmada akılcı olmayan inançların ve benlik saygısının algılanan stres düzeyini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek için standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Standart çoklu regresyon analizinden elde edilen bulguları özetlemek gerekirse; akılcı olmayan inançlar ben boyutu ve kadın olmak algılanan stres alt boyutu çaresizliği pozitif yönde; benlik saygısı ise çaresizlik algısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordarken; akılcı olmayan inançların alt boyutları “onaylanma ihtiyacı” ve “kişilerarası ilişkiler çaresizliği” anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Ayrıca akılcı olmayan inançlar ben boyutu ve onaylanma ihtiyacı algılanan stres alt boyutu yetersizliği pozitif yönde; benlik saygısı ise yetersizlik algısını negatif yönde anlamlı düzeyde yordarken; akılcı olmayan inançların alt boyutu “kişilerarası ilişkiler” yetersizlik algısını anlamlı düzeyde yordamamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, akılcı olmayan inançlar, benlik saygısı.

<sup>1</sup> Bu çalışma ICOESS 2018 Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN YOUNG ADULTS' PERCEIVED STRESS LEVELS AND IRRATIONAL BELIEFS AND SELF-ESTEEM

### ABSTRACT

Stress is one of the facts of daily life that cannot be ignored and individuals are confronted with many stress factors in their daily lives. Stress is claimed to be related not only to the individual's physical healthy but also to irrational beliefs and well-being. The purpose of the current study is to investigate the relationship between young adults' perceived stress levels and irrational beliefs and self-esteem. The findings of the current study exploring the predictor factors of the perceived stress are believed to be useful for psychological counselors working with young adults and for researchers working in this field. The current study employed the relational survey model. The study group of the current research is comprised of a total 219 young adults, of whom 159 (72%) are females and 60 (28%) are males whose ages range from 25 to 40. The data of the study were collected by using the Perceived Stress Scale (PSS), the Irrational Beliefs Scale and the Rosenberg Self-esteem Scale. The data were collected from people participating in the study in 2016 on a volunteer basis. The dependent variable of the study is the perceived stress and the independent variables are irrational beliefs and self-esteem. In order to determine whether the irrational beliefs and self-esteem significantly predict the perceived stress level, standard multiple regression analysis was used. The results of this analysis can be summarized as follows; while the self-sub-dimension of irrational beliefs and being a woman positively predict the helplessness sub-dimension of the perceived stress and self-esteem significantly and positively predict the perception of helplessness, the need for approval and interpersonal relationships sub-dimensions of irrational beliefs do not significantly predict helplessness. Moreover, the self-sub-dimension of irrational beliefs and the need for approval positively predict the inadequacy sub-dimension of perceived stress; self-esteem negatively and significantly predicts the perception of inadequacy and the interpersonal relationships sub-dimension of irrational beliefs do not significantly predict the perception of inadequacy.

**Keywords:** Stress, irrational beliefs, self-esteem.

**GİRİŞ**

Stres günlük yaşantının göz ardı edilemeyecek gerçeklerinden biridir ve bireyler günlük yaşamında pek çok stres faktörü ile karşılaşır. Genel anlamda stres bireyin dış dünyası ile kendi iç dünyası arasındaki çatışmadan kaynaklanır ve bu durum duygusal ve fiziksel baskıya sebep olur Yetişkin dünyasında stresin yaşanması kaçınılmazdır (Kotteswari & Sharief, 2014). Selye'ye (1936) göre stres hoş olan ya da hoş olmayan durumlar karşısında bireyin vücudunun gösterdiği spesifik olmayan tepkidir. Stres karşısında vücudun kendini korumak adına verdiği ani tepkiyi Selye (General Adaptation Syndrome) genel adaptasyon sendromu olarak tanımlar (Rice, 2000). Baltaş ve Baltaş'a (2013) göre stres anında birey "savaş ya da kaç" tepkisi verir. Kişi başa çıkamayacağı durumda kaçır ya da baş edebileceğine inanırsa savaşır. Başka bir deyişle insanlar stres durumunda farklı tepkiler gösterebilmektedirler.

Phillips'e (2013) göre algılanan stres bireyin belirli bir zaman diliminde ya da belirli bir durumda ne kadar stres altında olduğuna ilişkin duygu ve düşünceleridir. Algılanan stres kişinin hayatını ne kadar kontrol edebildiği, zorluklarla nasıl başa çıkabileceği ve bu konuda kendine duyduğu güveni kapsar. Aydın ve İmamoğlu'na (2001) göre olayın stres olarak algılanması olayın kendisi ile değil kişinin olayı nasıl algıladığı ve yorumladığı ile belirir. Başka bir deyişle, yaşanan olayın stres olarak algılanması bireyin olayı nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Bu noktada kişinin akılcı olan ve akılcı olmayan inançlarının da etkili olacağı düşünülmektedir. Hudd, Dumlao, Erdmann-Sager, Murray, Phan, Soukas ve Yokozuka (2000) stresin sadece kişinin sağlığı ile değil aynı zamanda bireyin akılcı olmayan inançları ve iyilik hali ile de ilişkili olduğunu ileri sürmektedir.

Bireyi rahatsız eden ve etkisiz hale getiren temel akılcı olmayan inançlar aşırı genelleme, bilişsel çarpıtmalar ve yüklem hataları olarak ifade edilmektedir. Akılcı veya mantıksız inanç bir olay sonucunda etkin hale gelir ve olaya ilişkin inançlar sonuçlara neden olur. Bunlar duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlar şeklindedir Akılcı olmayan inançlar bireyin hedeflerini gerçekleştirmesini engellediği gibi kendisine ilişkin düşünce ile duygusunu da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. (Dryden ve Ellis, 2001). Dudau, Sfeatcu, Funieru ve Dumitrache (2015) algılanan stresin depreyon, anksiyete ve akılcı olmayan inançla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Stephenson, Watson, Chen ve Morris (2017) çalışmalarında akılcı olmayan inançlar ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında negatif ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Salameh (2010) özgüveni yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu belirtmiştir.

Bireyin kendini değerlendirme şekli olarak da bilinen benlik saygısı akılcı olmayan inançlarla ve algılanan stresle ilişkili olabilmektedir. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip kişi kendine saygı duyar ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görür. Düşük benlik saygısına sahip kişi ise kendisini sürekli bir şekilde olumsuz olarak değerlendirir. (Rosenberg, 1965; Fennell, 1997). Tuğrul (2000) benlik saygısı ile stresle sağlıklı şekilde başa çıkma arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ayrıca akılcı olmayan inançları ile problem odaklı başa

çıkma arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) çalışmalarında algılanan stres düzeyinin yaşam doyumu ve depresyon ile olumlu yönde; sosyal destek ve öz-saygı ile olumsuz yönde anlamlı ilişki gösterdiğini belirtmişlerdir.

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inanç ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bilindiği gibi günlük yaşamda sık sık stresli durumlarla karşılaşmaktadır. Önemli olan bireyin stresi nasıl algıladığı ve stresle sağlıklı başa çıkıp çıkmadığıdır. Algılanan stresin yordayıcı faktörlerinin araştırıldığı bu çalışma genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanlar için ve alanda çalışma yapan araştırmacılar için yararlı olabilir.

## YÖNTEM

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığı ve ilişki varsa derecesini ortaya koymak amaçlanır (Karasar, 1995.)

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 25 ile 40 arasında değişen 159 (%72) kadın ve 60 erkek (28) olmak üzere toplam 219 genç yetişkinden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan genç yetişkinler Burdur'da Eğitim Fakültesine devam eden son sınıf öğrencileridir. Ölçekler uygulanırken gruba araştırmanın amacı anlatılarak grubun izni alınmıştır.

## Veri Toplama Araçları

### *Algılanan Stres Ölçeği*

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ASÖ, bireyin hayatındaki bir takım durumları ne derece stresli algıladığını belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. 14 maddeden oluşan 5'li likert tipindeki ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin stres algısının fazla olduğunun göstergesidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Eskin ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirliği .87 olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği ile depresyon arasında pozitif; hayat doyumu, öz-saygı, ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur.

### *Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği*

Beşli likert olarak hazırlanan ölçek Türküm (2003) tarafından geliştirilmiştir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 15, en yüksek 75 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan akılcı olmayan inanç düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin madde- ölçek korelasyonları .50 ile .52 arasında olup

ölçek bütünü için bulunan iç tutarlılık katsayısı .75' tir. On hafta arayla testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak tespit edilmiştir.

### ***Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği***

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçekte 12 alt ölçek ve 63 madde bulunmaktadır. Bu çalışmada on maddeden oluşan dörtlü likert olan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik göstergesi olarak Cronbach alfa değeri hesaplanmış ve on maddelik kısa bir ölçek için oldukça yüksek bir değer (.85) olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında (Çuhadaroğlu, 1986) rapor edilen Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .76'dır. Uyarlama çalışmasında, dört hafta aralıkla yapılan test-tekrar test yöntemi ile güvenilirlik katsayısı.71 olarak hesaplanmıştır. Ters maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan yüksek puan yüksek benlik saygısını göstermektedir.

### **Verilerin Analizi**

Çalışmanın verileri 2016 yılında çalışmaya katılmaya gönüllü olan kişilerden elde edilmiştir. Araştırmada ilk aşamada 227 veri toplanmasına rağmen eksik veriler çıkarılmış ve 219 veri ile çalışmaya devam edilmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkeni algılanan stres ve bağımsız değişkenleri akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı olarak belirlenmiştir. Analiz öncesinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştı Ayrıca tek yönlü uç değerlerin incelenmesinde standardize edilmiş z puanlarına bakılmıştır. Standardize edilmiş z puanlarında -3 ve +3 puan aralığı dışında kalan 1veri, veri setinden çıkarılmıştır. Modelde oto-korelasyon Durbin Watson ile incelenmiş ve elde edilen 1,87 değerinin uygun sınırlar (Kalaycı, 2006) arasında olduğu görülmüştür.

Çalışmada akılcı olmayan inançların ve benlik saygısının algılanan stres düzeyini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek için standart çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada manidarlık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

### **BULGULAR**

Genç yetişkinlerin algılanan stres, akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı puanlarının betimleyici istatistikleri ve korelasyon katsayıları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5	Güvenirlilik (Alpha)	M	SD
1. Algılanan Stres	-	.	.	.	.	82	31.93	6.46
2. "Ben"	.316**	-	.	.	.	71	16.14	3.30
3. Onaylanma ihtiyacı	-.012	.234**	-	.	.	79	17.75	3.38
4. Kişilerarası ilişkiler	.075	.127	.294**	-	.		22.24	2.50
5. Benlik Saygısı	-.305**	-.257**	.047	.167*	-		31.27	5.16

\*\*P<0.01

Tablo 1 incelendiğinde bağımsız değişkenlerin birbiriyle ve bağımlı değişkenle .01 ve .31 arasında korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Korelasyon değerleri çoklu bağlantı riski açısından .90'ı geçmemektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükköztürk, 2012). Bu nedenle çoklu bağlantı problemi olmadığından regresyon analizine devam edilmiştir. Akılcı olmayan inançların alt boyutları olan ben, onaylanma ihtiyacı ve kişilerarası ilişkiler ile benlik saygısının genç yetişkinlerin algılanan stres düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Sh	$\beta$	t	P
Algılanan Stres					
Ben	.508	.131	.259	3.863	.00
Onaylanma İhtiyacı	-.179	.128	-.094	-1.401	.16
Kişilerarası ilişkiler	.288	.172	.111	1.674	.09
Benlik saygısı	-.316	.083	-.252	-3.816	.00

R= .410 R<sup>2</sup>= .168 F (4-214)= 10.829

Tablo 2'ye göre, ben, onaylanma ihtiyacı, kişilerarası ilişkiler ve benlik saygısı algılanan stresin toplam varyansının % 17'sini (R=.410, R<sup>2</sup>=.168 F (4-214) = 10.829 p<.01) açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları ise "ben" boyutunun (t=3.863, p<.00) algılanan stresi pozitif yönde; benlik saygısının (t=-3.816, p<.00) algılanan stresi negatif yönde anlamlı olarak yordadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca onaylanma ihtiyacı (t =-1.401)ve kişilerarası ilişkiler (t=1.674) algılanan stresi anlamlı olarak yordamamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, algılanan stresin anlamlı yordayıcıları önem sırasına göre: "ben" ( $\beta$  =.259) ve benlik saygısı ( $\beta$  =-.252)'dir. Elde edilen bulguları özetlemek gerekirse akılcı olmayan inançların ben boyutu algılanan stresi pozitif yönde, benlik saygısı algılanan stresi negatif yönde anlamlı olarak yordarken, onaylanma ihtiyacı ve kişilerarası ilişkiler algılanan stresi anlamlı olarak yordamamaktadır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ**

Araştırmanın bulguları incelendiğinde akılcı olmayan inançlardan “ben” boyutu yüksek olan gençlerin algılanan stres düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan inançlardan “ben” boyutu kişinin kendisine ilişkin akılcı olmayan inançlarını kapsamaktadır. Lazarus ve Folkman’a (1984) göre herhangi bir olayın stres olarak değerlendirilmesinde kişinin olayı nasıl değerlendirdiği etkilidir. Sharf (2014) akılcı olmayan inançların özellikle erken çocukluk döneminde anne-baba ve yakın çevreden alınan “ben yetersizim”, “sevilmeye layık biri değilim” gibi mesajlarla oluştuğunu belirtmektedir. Çocukluğunda olumsuz mesajlar alan bireyler ilerleyen yıllarında kendilerine ilişkin akılcı olmayan inançlar geliştirirler. Özellikle kendilerine ilişkin akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin algılanan stres düzeyleri de yüksek olabilmektedir. Hancıoğlu (2017) çalışmasında kendine güvenli yaklaşımı ve iyimser yaklaşımı yüksek olan kişilerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Dudau ve Diğ., (2015) benzer şekilde algılanan stresin depresyon, anksiyete ve akılcı olmayan inançla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Hamarta ve Diğ. (2009) stresle problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada da bireyin kendine ilişkin akılcı olmayan inançlarının algılanan stres düzeyinin en önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre benlik saygısı düşük olan genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri yüksektir. Pearlin, Schooler (1979) özellikle kontrol edilemeyen durumlarla sağlıklı başa çıkabilme konusunda benlik saygısının kritik bir öneme sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Cambell, Chew ve Scratchley (1991) çalışmalarında benlik saygısı düşük bireylerin gün içerisinde yaşadıkları olayları daha olumsuz değerlendirdiklerini ortaya koymuşlardır. Kliwer ve Sandler’e (1992) göre yüksek düzeydeki benlik saygısı bireyleri stresli olayların olumsuz etkilerinden korumaktadır. Başka bir deyişle, benlik saygısı ile stresle sağlıklı başa çıkma arasında paralel bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Hamarta ve Diğ., (2009) benlik saygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin problem odaklı başa çıkma düzeylerinin de yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde Avşaroğlu (2007) ve Tuğrul (2000)’a göre benlik saygısı ile stresle sağlıklı başa çıkma arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulguya göre genç yetişkinlerin algılanan stres düzeylerini en çok kendilerine ilişkin akılcı olmayan inançları ile benlik saygılarının yordadığı görülmektedir. Bu çalışma sadece genç yetişkinlerle sınırlıdır. Benzer çalışmalar farklı gruplar için yapılabilir. Bununla birlikte algılanan stresin farklı yordayıcılarının da belirleneceği araştırma sayıları artırılabilir. Ayrıca genç yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanlar algılanan stres düzeyi ile çalışırken akılcı olmayan inançları azaltıcı ve benlik saygısını artırıcı etkinliklere ve uygulamalara da yer verebilirler.

**KAYNAKÇA**

- Campbell J. D., Chew, B. ve Scratchley, L. S. (1991). *Cognitive and emotional reactions to daily events: the effects of self-esteem and self-complexity*. Department of Psychology, University of British Columbia, Vancouver, Canada. Sep; 59(3): 473-505.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Dryden, W. ve Ellis, A. (2001). *Rational emotive behavior therapy: handbook of cognitive behavioral therapies*. Keith S. Dobson (Ed.) New York/London: Guildford Pres, 225–349.
- Dudau, D. P., Sfeatcu, J. R., Funieru, C. ve Dumitrache, M. A. (2015) Professional stress in relation to anxiety, depression and irrational beliefs among dental and psychotherapy students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 187, 158-162.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013) Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium Journal*, 51 (13), 132-140.
- Fennell M. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behav Cognitive Psychother*, 25, 1-25.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress of college: Effects on health habits. *College Student Journal*, 34(2), 217-228. Retrieved from: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2000-00307-006>
- Kliewer, W., & Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.
- Kotteeswari, M. & 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.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer.
- Pearlin LI, Schooler C (1979) Some extensions of the structure of coping. *J Health Soc Behav*, 20:202-205.
- Phillips A.C. (2013) *Perceived stress*. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY.
- 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).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (Çev.Edit. Nilüfer Voltan Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Salameh, E. M. (2010). Irrational Beliefs among Jordian College Students and Relationship with Self-Confidence. *Al-Balqa Applied University*. November 8 .7(5).



Stephenson, E., Watson, P., J., Chen, Z., J. ve Morris, R., J. (2017) *Self-compassion, self-esteem and irrational beliefs*. *Curr Psychology*, doi: 10.1007/s12144-017-9563-2 [Epub ahead of print].

Tuğrul, C.D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.

Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan İnançlar Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*, 2(9), 41-47.