

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARAR VERMEDE ÖZSAYGI, KARAR VERME VE STRESLE BAŞAÇIKMA STİLLERİNİN BENLİK SAYGISI VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ*

Selahattin AVŞAROĞLU**
Ömer ÜRE***

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiş ve benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığı incelenmiştir. Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiş ve örnekleme 1141 öğrenci alınmıştır.

Araştırmada Melbourne Karar Verme Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel olarak t testi, varyans analizi, tukey testi ve regresyon analizi yapılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetleriyle karar vermede özsayıları ve karar verme stilleri arasında, sınıf değişkeni ile karar verme stilleri arasında farklılaşma yokken, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise değişkeni ile stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Anahtar Kelime: Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma, Benlik Saygısı.

ABSTRACT

In this study, the differentiation of the styles of self-esteem, decision-making and coping with stress of university students on decision-making according to some variables were examined and on what level self-esteem clarified the styles of self-esteem, decision-making and coping with stress on decision making was surveyed. The research was carried out with the students attending different faculties of Selçuk University and the sampling included 1141 students.

Melbourne Decision-Making Scale, Inventory of Attitudes to Coping with Stress and Self-esteem Scale were utilized in the research. t test, variance analysis, tukey test and regression analysis were statistically conducted.

While there was no differentiation between the gender of the students and their styles of decision making and the self-esteem on decision making and also between class variable and their decision-making styles, it was seen that there was a differentiation between the variables for gender, class, the place where they spend most of their life and the high school they graduated from and the styles of coping with stress. The research concluded that self-esteem significantly clarified the decision self-esteem, the decision-making styles and the styles of coping with stress.

Keywords: Decision Self-Esteem, Decision Making Styles, Coping With Stress, Self-Esteem.

* Bu çalışma, T.C. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Prof. Dr. Ömer ÜRE danışmanlığında 28.06.2007 tarihinde tamamlanmış olan "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı doktora tezinin bir özetidir.

** Dr., Selçuk Üniversitesi Kampus Sağlık Merkezi

*** Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Giriş

Biyolojik ve sosyal bir varlık olan insanın, yaşamını sürdürebilmesi için birtakım fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerinin karşılanması sürecinde olumlu veya olumsuz gelişmeler, bireyin uyum düzeyini etkilemektedir. Birey bu uyum sürecinde hem kendine yönelik hem de çevresine yönelik tutumlar geliştirebilmektedir. Kendi özellikleri, yaşam koşulları, farkında olma düzeyleri, benlik saygıları, karar verme biçimleri gibi “bireye ait” durumlar, yaşamlarını direk ya da dolaylı etkileyebilmektedir. Günümüzde hemen hemen her bireyin karşılaştığı stres olgusu, modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturmaktadır. Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenmeler, zamana karşı yarış düşüncesi, sınavlar, başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar, stres kaynağı olarak bireyleri sürekli olarak izleyebilmektedir.

Stres, bireyin tehdit edici çevre özelliklerine karşı gösterdiği bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1990). Bireyin yaşamında stres oluşturabilecek çok sayıda faktör vardır. Çünkü bireyin fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her unsur, bir stres kaynağı olarak algılanabilir (Bingöl, 2001), ve algı doğrultusunda tepkiler verilebilir. Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil insanın olana nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Hissettiklerimiz esas olarak düşündüklerimizin paralelindedir. Bu sebeple stres, bireyle olayların etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Yani olay tek başına belirleyici değildir. Burada kilit nokta, o belirli durum ile o belirli kişi arasındaki ilişkidir (Baltaş ve Baltaş 2000; Folkman, Schaefer ve Lazarus, 1979; Randall ve Altmair, 1994).

Stresli yaşam algılaması, bireyin geliştirdiği benlik saygısı ile ilişkilidir. Benlik kavramı, bireyin kendi varlığına dair gerçek olarak gördüğü öğrenilmiş inanç, tutum ve görüşlerin oluşturduğu karmaşık, organize olmuş ve dinamik bir sistemdir. Benlik saygısı ise bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan, beğeni ve kabul durumudur. Bireyin kendini yetenekli, önemli, değerli ve kabul görücü biri olarak algılama düzeyidir. Benlik saygısı, bireyin kendine saygı duyması kadar, kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi, kendini onaylaması ve değerli bulmasıdır (Çuhadaroğlu, 1989; Esenay, 2002; Yörükoğlu, 1986).

Benlik saygısı, yüksek ve düşük şeklinde açıklanabilmektedir (Arıcak, 1999; Salmivalli, Kaukiainen ve Lagerspetz 1999; Uyanık-Balat ve Akman, 2004). Yüksek benlik saygısı, kendimizi ve içsel dünyamızı değerli bulduğumuz anlamına gelmektedir (Kaya ve Saçkes, 2005). Bireyin tümüyle kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesidir. Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, kendini olumlu olarak değerlendirir, saldırgan tutumlardan uzak durur ve kendini iyi hisseder. Zayıf olduğu yönlerini de keşfederek bunların üstesinden gelmeye çalışır. Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin kendine olan güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, sıkılığandır, araştırmacı ve yaratıcı değildir (Wells ve Marwell, 1976).

Bireylerin farklı özellikleri karar verme davranışları üzerinde etkilidir. Karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça güçleştirmektedir. Bu süreç birey için

Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

stres faktörü haline gelebilmektedir. Aynı zamanda bu karar karmaşıklığı, bireyin karar verme durumunu olumsuz şekilde etkilemektedir (Shiloh, Koren ve Zakay, 2001). Bireyin sağlıklı karar vermesi için bilişsel süreçlerin işlenmesi gerekir. Karar vermeden önce seçenekler çok iyi gözden geçirilip değerlendirilmelidir. Bu nedenle karar verme, genellikle bireyin karşısına bir problem olarak çıkmaktadır. Bir bakıma birey bir problemi çözmek için de neler yapacağına karar vermek zorundadır (Deniz, 2004; Eldeleklioğlu, 1996; Yeşilyaprak, 2003). İnsanlar için yapılabilecek en iyi şey, koşullar ve bilgiler doğrultusunda en iyi kararı vermek, olası sorun yaratabilecek durumlar için de yeni kararlar alabilmektir (Adair, 2000).

Bireylerin sürekli beklenti ve yeni arayışlar içerisinde bulunması, onları karar vermede izlediği stratejileri kullanma noktasında güç durumda bırakmaktadır. O nedenle bireyin karar verme yaklaşımı ve karar verme davranışlarında bulunurken, kullandığı stratejiler ve stiller önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamından doyum alması ve kendini geliştirebilmesi için, uygun ve etkili karar verme becerisi kazanmasına yardımcı olunması gerekmektedir (Ersever, 1996). Bireyin bir olgu, süreç veya olayı sorun olarak görmesi onun oluşturduğu benlik saygısı ile de ilişkili olabilmektedir. Kurduğu bu ilişki, bir kaynağı stres olarak görmesine veya doğal bir süreç olarak kabul etmesini sağlamaktadır.

Türkiye’de üniversitelerde öğrenci olmak, stres oluşturacak bir ortamın niteliğini taşımaktadır. Üniversite öğrencisi, birey olarak kendi gelişimsel sorunları olan bir kişidir. Kendi kimliğini bulma, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimseme, uyum sağlama ve olgunluğa erişme durumundadır (Çuhadaroğlu, 1989). Bu nedenle başa çıkma çabaları ve psikolojik iyi olma ile ilgili süreçler karşılına çıkmaktadır (Özbay ve Palancı, 2000). Dolayısıyla sosyal yaşama uyum sağlamaları ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri önemli görülmektedir (Palancı, 2004). Bu açıdan üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları, problemleri, üniversite ortamına uyum süreçleri, mesleki tutumları, psikolojik hizmetlerden faydalanma imkânları, üniversite psikolojik hizmetler servisinin daha kapsamlı olarak incelenmesi ve sonuçlarının üniversiteye yönelik öğrenci kişilik hizmetleri açısından daha iyi yapılandırılması gerekmektedir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin, bazı özlük niteliklerine göre farklılaşma durumu ve benlik saygısının, karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini açıklama gücü nedir? sorusuna yanıt aranmıştır.

Alt Problemler

Araştırmanın amacına bağlı olarak, alt problemler iki ana başlık altında toplanmıştır:

A. Özlük Nitelikleri Açısından

1. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stilleri, öğrencilerin özlük niteliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

B. Benlik Saygısı Açısından

2. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutları, karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutları, stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, genel tarama modelinde olup, araştırmanın bağımsız ve bağımlı değişkenleri arasında karşılaştırmalı ilişkisel tarama yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma durumunu belirlemek ve öğrencilerin benlik saygılarının karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacı ile veriler toplanmıştır. Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu fakülteler Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İletişim Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat fakültesidir. Araştırma örnekleme, çalışma grubunu oluşturan fakültelerin I. II. III. ve IV. sınıf öğrencileri arasından tesadüfi olarak seçilmiştir. Örnekleme 502 kız (%44), 639 (%56) erkek olmak üzere toplam 1141 öğrenci alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, öğrencilerin stresle başa çıkma stillerini belirlemek için Özbay ve Şahin (1997) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri”, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için Arıca (1999), tarafından geliştirilen “Benlik Saygısı Ölçeği”, öğrencilerin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini belirlemek için Deniz (2004), tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Melbourne Karar Verme Ölçeği” kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; cinsiyet, sınıf, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer, mezun oldukları lise türü ve benlik saygısından oluşmaktadır. Bağımlı değişkenler ise karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stilleridir. Karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stilleri puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stilleri puan ortalamalarının sınıf, yaşamlarının çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise türü açısından farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmış, farklılaşmanın kaynağını belirlemek için tukey testi uygulanmıştır. Benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarının, karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri ile stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacıyla regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın amacına bağlı olarak, alt problemler iki ana başlık altında toplanmıştır.

A. Özlük Nitelikleri Açısından

1. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başaçıkma stilleri, öğrencilerin özlük niteliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.1. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri puan ortalamaları, öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

1.2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre stresle başaçıkma stillerinden kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma görülürken diğer alt boyutlarda bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

1.3. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı puan ortalamaları, okudukları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülürken, karar verme stilleri puan ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

1.4. Üniversite öğrencilerinin okudukları sınıf değişkenine göre stresle başaçıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlanmada anlamlı bir farklılık görülmesine karşın diğer alt boyutlarla sınıf değişkeni arasında manidar bir farklılık görülmemiştir.

1.5. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri puan ortalamaları, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmemiştir.

1.6. Üniversite öğrencilerinin stresle başaçıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ile yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmektedir. Stresle başaçıkma stillerinin diğer alt boyutları ile (aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlanma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma) öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

1.7. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı düzeyleri ile mezun oldukları lise türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Karar verme stillerinden erteleyici karar verme stili ile mezun olunan lise türü değişkeni arasında manidar bir farklılık çıkarken, diğer alt boyutlarla (dikkatli karar verme, kaçınan karar verme ve panik karar verme stili) mezun olunan lise türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

1.8. Üniversite öğrencilerinin stresle başaçıkma stilleri alt boyutlarından dış yardım arama, kaçma-soyutlama ve kaçma-soyutlanma ile mezun olunan lise türü değişkeni arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunurken, aktif planlama, dine yönelme ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarla anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

B. Benlik Saygısı Açısından

2. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutları (benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik), karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

2.1. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından, özgüven, başarıma ve üretkenliğin karar vermede özsaygıyı pozitif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı, benlik değeri, depresif duygulanım ve kendine yetme alt boyutlarının açıklamadığı saptanmıştır.

2.2. Öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarından özgüven, başarıma ve üretkenliğin, karar verme stillerinden dikkatli karar vermeyi pozitif yönde, benlik değeri, depresif duygulanım ve kendine yetmenin negatif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

2.3. Öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarından benlik değerinin, kaçınan karar vermeyi açıklamadığı, özgüven, başarıma ve üretkenliğin negatif yönde açıkladığı, depresif duygulanım ve kendine yetmenin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

2.4. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından benlik değeri ve özgüvenin, erteleyici karar vermeyi açıklamadığı, depresif duygulanımın pozitif yönde açıkladığı, kendine yetme, başarıma ve üretkenliğin negatif yönde açıkladığı saptanmıştır.

2.5. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından özgüvenin, panik karar vermeyi açıklamadığı, depresif duygulanımın pozitif yönde açıkladığı, benlik değeri, kendine yetme, başarıma ve üretkenliğin negatif yönde açıkladığı saptanmıştır.

3. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutları (benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik), stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

3.1. Öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından benlik değeri, başarıma ve üretkenliğin, aktif planlamayı açıklamadığı, depresif duygulanımın negatif yönde açıkladığı, özgüven ve kendine yetmenin pozitif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

3.2. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından özgüven ve kendine yetmenin, stresle başa çıkmada dış yardım aramayı pozitif yönde açıkladığı, benlik değeri, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenliğin negatif yönde açıkladığı saptanmıştır.

3.3. Öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından benlik değeri, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenliğin, stresle başa çıkmada dine yönelmeyi açıklamadığı, özgüvenin pozitif yönde, kendine yetmenin ise negatif yönde açıkladığı saptanmıştır.

3.4. Öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarından özgüven, kendine yetme, başarıma ve üretkenliğin, stresle başa çıkmada kaçma-soyutlamayı açıklamadığı, benlik değeri ve depresif duygulanımın ise negatif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı, Karar Verme ve Stresle Başaıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

3.5. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından kendine yetmenin, stresle başaıkmanda kaçma-soyutlanmayı (biyokimyasal) anlamlı düzeyde açıklamadığı, benlik değeri pozitif yönde açıkladığı, özgüven, depresif duygulanım, başarıma ve üretkenliğin ise pozitif yönde açıkladığı saptanmıştır.

3.6. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarından özgüvenin, kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı açıklamadığı, benlik değeri ve kendine yetmenin negatif yönde açıkladığı depresif duygulanım, başarıma ve üretkenliğin pozitif yönde açıkladığı saptanmıştır.

Tartışma ve Yorum Özlük Nitelikleri Açısından

Karar vermede özsayı, bireylerin daha özerk olma davranışıyla (Köse, 2002) ve kendilerine güven duymalarıyla açıklanmaktadır. Bu durum gençlerin bir şeyle ilgili düşüncelerini açıkça söyleyebilme, karar verirken başkalarından bağımsız olma, istediğini yapabilmeye kendini özgür hissetme gibi nitelikleri taşıyabilmektir. Bu konuda erkeklerin daha özerk tutumlar sergilediğini gösteren çalışmalar (Edwards, 1959; Kuzgun, 1989 Stolle ve Bravenec, 1984), olmasına karşın, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin karar vermede özsayı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, günümüzde kız öğrencilerin de erkekler kadar karar vermelerinde özgüven düzeylerini geliştirmeleri, düşündüklerini söyleyebilmeleri, karar verirken bağımsız olma beklentisini özellikle üniversite ortamında daha rahat gerçekleştirebilme düzeyi ile açıklanabilir.

Bu araştırmada karar verme stillerinin, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıkların çıkmaması bazı araştırmacıların bulguları ile paralellik göstermektedir (Deniz, 2002; Köse, 2002; Sinangil, 1992; Taşdelen, 2002). Diğer taraftan Friedman ve Man (1993). Başka bir araştırmada Osipow ve Reed (1985), karar verme durumunda erkeklerin, kadınlara göre daha fazla kararsız olduğunu vurgulamaktadır. Tiryaki (1997), kızların içtepisel karar verme puan ortalamalarının, erkeklerden anlamlı düzeyde farklı olduğunu belirtmiştir. Karar verme stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşmanın olmaması, günümüzde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması, ana-baba eğitim düzeyinin yükselmesi ile sağlıklı ve bilinçli iletişim yollarının sağlanması, çocuğun gelişim dönemlerine ve eğitimlerine daha fazla önem verilmesi önemlidir. Böylelikle daha bilinçli ve hoşgörülü koşulların oluşturulması, üniversite ortamında bulunabilmek için çaba sarf ederek bir meslek belirleme ve bu süreci yaşamasının, gencin karar vermede özsayı düzeyini yükseltebileceği düşünülebilir. Böylece erkekler kadar kız öğrencilerin de kendi kararlarını vermeyi, verdikleri kararları uygulamayı ve sorumluluk alma becerisini geliştirerek, kendine daha güvenli ve özsaygılı bir düzeye gelmeleri, günümüz dünyası ve yaşam algısı açısından beklenen süreçler oldukları söylenebilir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile stresle başaıkmanda kaçma-soyutlama alt boyutu arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Sınıf değişkeni ile kaçma-soyutlanma alt boyutunda, yer değişkeni

açısından ise kaçma-soyutlama alt boyutunda anlamlı farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin mezun oldukları lise türü değişkeni açısından da stresle başa çıkma stili alt boyutlarından dış yardım arama, kaçma-soyutlama ve kaçma-soyutlanma ile anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır. Araştırmada bağımsız değişken olarak kullanılan cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise türü ile stresle başa çıkma stili diğer alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde farklılaşma görülmemiştir. Bu durum üniversite gençliğinin karşılaştıkları stres faktörleri ile mücadele etmede ve üstesinden gelerek uyum sağlamada daha homojen tutumlar ve çabalar sergilemesiyle yorumlanabilir. Buna benzer bazı araştırmalarda, cinsiyetle stresle başa çıkma arasında anlamlı düzeyde farklılıkların çıkmadığı (Binboğa, 2002; Çiftçi, 2002; Dağ, 1990 ve Lazarus, 1993) görülmektedir. Öte yandan Türküm (2001), stresle başa çıkma kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını erkeklere oranla daha fazla kullandıkları ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduklarını belirtmiştir. Phelps ve Jarvis (1994), stresle başa çıkma stilleri olarak kızların kabullenme ve duygu odaklı başa çıkma stillerini daha fazla kullandıklarını, erkeklerin ise daha fazla kaçınma stratejilerini kullandıklarını vurgulamıştır. Stresle başa çıkma cinsiyet açısından farklılığın olduğunu belirten Aysan (1988), kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla problem çözme ve sosyal destek arama tutumları gösterirken, erkek öğrencilerin de kızlara göre kendini daha az suçlama eğiliminde olduklarını ancak daha çok kaçınma davranışı gösterdiklerini belirtmiştir. Diğer bir çalışmada Uçman (1990), stresle başa çıkma stratejilerinden saklanma-gizlenme alt boyutunu, kadınların erkeklerden daha fazla tercih ettiklerini vurgulamıştır.

Öğrencilerin stres düzeylerinin, okudukları sınıflara göre farklılaştığını vurgulayan Şahin ve Diğ. (1992), birinci sınıf öğrencilerinin aileden uzak olmayı ve meslek seçimine ilişkin konularda, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerine oranla, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin ise akademik sorunlara ilişkin konularda birinci sınıf öğrencilerine oranla daha fazla stres yaşadıklarını saptamıştır. Araştırmasında öğrencilerinin okudukları sınıf düzeyleri ile başa çıkma durumlarını karşılaştıran Binboğa (2002), birinci sınıf öğrencilerinin, çaresizlik ve sığınmayı daha çok tercih ettiklerini, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise iyimser yaklaşımla başa çıkma yollarını tercih ettiklerini belirtmiştir. Diğer bir çalışmada Sürük, (1994), bilişsel başa çıkma stratejilerinde, öğrencilerin sınıflarına göre anlamlı farklılıklar gözlemlemiş ve son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma daha fazla sorunlar yaşadığını vurgulamıştır. Binboğa (2002) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin mezun oldukları lise türüne göre stresle başa çıkma durumlarında anlamlı farklılıklar olmadığını vurgulamıştır. Hamarta ise (2004), kız lisesinden mezun olan üniversite öğrencilerinin, ilişkisel depresyon puan ortalamalarının, karma liseden mezun olan kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla birbiriyle paralellik gösteren araştırma bulguları olmasına karşın benzerlik göstermeyen bulgulara da rastlanmıştır. Bu durumda farklı örnekleme, bireysel farklılığı, kültürel farklılığı ve çevresel koşulları dikkate alan araştırmalara gereksinim olduğu söylenebilir.

Benlik Saygısı Açısından

Bu araştırmada öğrencilerin benlik saygısı alt boyutlarının, karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır. Genel anlamda benlik saygısı, bireylerin yaşamlarını ve çevresindeki olup biten süreçlere tepki verme biçimlerini etkilemektedir (Arıca, 1999; Coopersmith, 1967; Eisenberg ve Patterson 1979; Kuzgun, 1972; Laing, 1993). Bu tepki verme biçimi benlik saygısı düzeyi ile ilişkilidir. Bazı araştırmacılar benlik saygısının düşük ve yüksek düzeyinden bahsetmişlerdir. Rosenberg (1986), benlik saygısının gelişmesini sağlayan beş tür psikolojik seçicilik mekanizmasından bahsetmiştir. Ona göre seçicilik, yapılanmamış ya da çelişkili durumlarda ve tercih seçeneklerinin çok olduğu durumlarda işlev göstermektedir. Rosenberg, bireyin kendine yönelik tutumunu etkileyen bu seçicilik mekanizmalarını kendine değer biçiminde seçicilik, yorumlamada seçicilik, standartlarda seçicilik, kişilerarası seçicilik ve durumsal seçicilik olarak belirtmiştir. Birey, kendi özelliklerini keşfetme yoluyla ve diğer bireylerin de tepkileriyle kendine ilişkin tanımlamalarda bulunmaktadır. Kendini olumlu sıfatlarla donanmış bir birey olarak algılıyorsa benlik saygısı düzeyi yüksek, olumsuz ve çelişkili algılamaları varsa benlik saygısı düşük olmaktadır (Rosenberg, 1986; Tufan ve Yıldız, 1993). Aynı zamanda bireyin kendine ilişkin yorumları ve ulaşmak istediği standartlara uygun olup olmadığı algılamaları, benlik saygısı düzeyinde belirleyici olmaktadır. Güçlü bir kişilik örüntüsüne sahip birey, olumsuzluklar karşısında daha mantıklı kararlar vererek üstesinden gelmeye çalışır. Üstesinden gelmeye çalışırken verdiği kararın arkasında durma kararlılığını ve doğruluğunu kendine güç ve güven olarak tanımlar ve bilişsel düzeyde kendini başa çıkma birisi olarak tanımlar. Çünkü yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini daha olumlu tanımlar, kendilerine olan inanç ve güvenleri içsel olarak daha tutarlıdır ve çevreye karşı duyarlı olmalarına karşın daha özerk ve bağımsızdırlar (Burns, 1982; Demo ve Saving-Williams, 1992). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin, benlik saygısı düzeylerinin, verdikleri kararlarına saygı biçimlerini ve karar verirken kullandıkları stilleri etkilediği söylenebilir.

Benlik saygısı düzeyinin olumlu destek ve yapıcı yaklaşımla gelişebileceğini vurgulayan Campbell ve Bowman (1993), benlik saygısı ve akademik düzeyi düşük öğrenciler üzerinde grupta danışma etkinlikleri yapmış ve grupta danışma oturumları sonucunda öğrencilerin hem benlik saygısı düzeylerinde hem de akademik düzeylerinde olumlu gelişmeler gözlemiştir. Koç (1997), akılcı duygusal terapinin düşük benlik kabul düzeylerini yükseltmede etkili ve yararlı olduğunu, bu yararın iki ay sonra tekrar test uygulayarak elde ettiği bulguya dayanarak belirtmiştir. Tufan (1989), yüksek öğretim sürecinin, öğrencilerin benlik saygısını artırıcı bir ortam olabileceğini vurgulamış ancak öğrencilerde böyle bir gelişmenin sağlanabilmesi için onların olumlu yaşam deneyimlerinin artırılmasına ve problemlerin çözümlenmesine yönelik hizmetlerin geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Dolayısıyla benlik saygısı gelişimde etkinliklerin, dış desteklerin ve profesyonel yardımların katkısı olduğu söylenebilir.

Karar verme becerisi, bireylerin kişilik özellikleri ve sosyalleşme düzeyi ile ilgilidir. Karar bir hedefe ulaşabilmek için eldeki imkan ve koşullara göre mümkün olabilecek çeşitli olası eylem biçimlerinden en uygun görüneni seçmektir. Karar verme, çeşitli durumlar arasından seçim ve tercih yapmakla ilgili bilişsel ve davranışsal çabalarını bütünüdür. Çok seçenekli karar verme süreçleri, bireyler açısından daha fazla güçlük ortaya çıkarmaktadır (Deniz, 2004; Kuzgun, 1992). Bu durum bireyde stres durumlarının yaşanmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda bu karar verme karmaşıklığı, bireyi karar vermede olumsuz etkilemektedir. Bireyin karar verme stilleri, bireysel özellikleriyle yakından ilişkilidir. Bu stilleri kullanırlarken, karar vermek için bilgi toplama aşamasında bu bilgileri özümsemek için hem kavramların hem de bilgilerin ayrıştırılması için daha önceden bilişsel stillerini temel alırlar (Scott ve Bruce, 1995). Karar verme stillerinin oluşmasında kişilik özelliklerinin yanında sosyo-kültürel faktörler de etkili olmaktadır (Payne, Bettman ve Jonson, 1993). Bireylerin aile üyelerine, arkadaşlarına, yakın çevrelerine karşı kendilerini sorumlu hissettiklerini ve böylesi sorumluluk duygusunun nasıl karar verileceğini etkilediği söylenebilir. Aynı zamanda kararların kontrolü, içtepsel denetim ve kendine saygı ile yakından ilgili olduğu söylenebilir.

Yapılan bazı araştırmalarda benlik saygısının karar vermeyi etkilediği görülmektedir. Burnett, Mann ve Beswick (1989), öğrencilerin benlik saygısının, karar verme stilleri üzerinde etkili olduğunu vurgulamış ve özsaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin seçici karar verme stilini kullandıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Burnett (1991), karar verme sürecinde kendine güven duygularının düşük olmasının, bireyin karar vermesinde sıkıntı doğurduğunu, yüksek bir benlik saygısı, karar verme durumunda, bireyin daha akılcı ve mantıklı karar vermesini sağladığını belirtmektedir. Başka bir araştırmada Radford ve diğ. (1993), karar vermede özsaygı düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha az karar stresi yaşadıklarını, seçim ve sorumluluk stillerini kullanmaya daha yatkın davranışlar gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmalardan da anlaşıldığı gibi benlik saygısının karar verme sürecini ve bireyin karar verme stillerini etkilediği söylenebilir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır. Bireyin herhangi bir güçlük ve zorlanmayla karşılaşması, bir başa çıkma sürecinin başlamasına ortam sağlamaktadır. Bu süreçte kişi, durumla ilgili bir değerlendirmeye girişmekte, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendiriciliği ile dağarcığında bulunan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir. Kişinin sergilediği davranışlar, bu davranışlarla bağlantılı olarak ortaya çıkan sonuçlar ve bunlarla ilgili yorumları, onun yeni bir durum değerlendirmesini ve tepkilerini etkilemektedir (Atkinson ve Diğ., 1999; Cotton, 1990). Bireysel özellikler, stres kaynaklarına ve başa çıkma yollarına farklı içeriklerde karşılık verilmesini sağlamaktadır ve stres verici durumlarda farklı türlerde başa çıkma tutumları göstermelerinde iyimserlik veya kötümserlik gibi kişilik özellikleri etkili olabilmektedir (Chang ve Bridewell, 1998; Pehlivan, 2000). Stresle başa çıkma yolları, sıklıkla ve yoğunlukla sergilenen davranışlara göre farklı isimler verilerek

Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başaıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

gruplandırılmaktadır. Bu yaklaşıma göre; eylemler stres yaratan sorun ve çözüm yolları üzerinde çalışmayı içermesi açısından “problem odaklı”, yaşanan olumsuz duyguları azaltmayı içermesi açısından “duygu odaklı” stres veren durum gerçeği ile yüzleşmekten uzak durma çabaları nedeniyle “haz alma odaklı” başaıkma olarak adlandırılmaktadır (Folkman ve Lazarus 1988; Solomon, Mikulincer ve Avitzur, 1998). Benlik saygısı, bireyin kendini nasıl bir insan olarak tanımladığı, başkalarının kendini nasıl değerlendirdiğı konusundaki düşüncelerinden oluşur ve benliğin duygusal yönünü oluşturur (Karaaslan, 1993). Benlik saygısı, bireyin kendine saygı duyması kadar kendine güven duyması, kendini benimseyip değer vermesi, kendini beğenip onaylaması, kendinden hoşnut olması, kendini olumlu, değerli ve sevmeye değer bulmasıdır (Öztürk, 1997). Ayrıca bireyin kendini tanıma, atılganlık ve problem çözmeye yönelik faaliyetler ve grup eğitimleri benlik saygısını artırıcı etkileri olabilecektir. Schotte ve Clum’un (1982), kendini yetersiz algılayan öğrencilerin, yeterli düzeyde algılayanlara göre depresyon belirtilerinin ve intihar düşüncelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptaması, bireyin kendini algılama biçimiyle başaıkma tutumları arasında bir bağlantının olduğu söylenebilir.

Yüksek benlik saygısı, bireyin kaçınma davranışlarını azaltıcı bir rol oynamaktadır. Ayrıca bireyin kendisi ve sosyal çevre hakkındaki inançları, değerleri ve hedefleri gibi bir dizi kişisel özellikleri başaıkma stillerini etkilemektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Folkman ve Lazarus üç çeşit bilişsel değerlendirme süreci ve başaıkma stratejisinden bahsetmişlerdir. Bu sürecin, stres faktörleri ile ilgili uyumun bir aracı olduğunu vurgulamışlardır. Bu yaklaşıma göre karşılaşılan olay için bilişsel düzeyde değerlendirme, başaıkma için anahtar kavramlardan biridir (David ve Suls, 1999). Bu yaklaşıma göre “birey olayı bu şekilde algılayıp tanımlamadığı sürece, hiçbir olay evrensel olarak stres kaynağı değildir” (Fleming, Baum ve Singer, 1984). Başaıkmanın dinamik ve sürece dayalı olması nedeniyle alınan kararlara ilişkin yeni ara değerlendirmeler yapılması gerekebilir ve bu aşamada genellikle temel kurallar korunarak ya da çok gerekli ise değiştirilerek, amaca uygun yeni bilişsel yapılandırmalar kurulur. Böylece birey karşılaştığı durum için en uygun başaıkma stilini belirleyerek, kararını verdiği ve davranışa geçtiğı söylenebilir.

Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı düzeyleri üniversitenin ilk yıllarında daha düşüktür. Bunun için mediko-sosyal merkezlerinde görev yapan uzman kişiler, daha işlevsel olmalı ve bu sonucun nedenini ortaya koyucu ve giderici etkinlikler yapmalıdır.

2. Araştırma sonucuna göre mezun olunan lise türü değişkeni ile karar verme ve stresle başaıkma stilleri arasında anlamlı farklılıklar vardır. Farklı lise türünde görev yapan psikolojik danışmanlar, öğrencilerin bu düzey ve becerilerini geliştirici etkinlikler yapmalı ve üniversitelerde mediko-sosyal merkezlerinde görev yapan uzmanlar, tarama çalışmaları yaparak bu konuda veriler elde etmeli ve buna yönelik hizmetler sunmalıdır.

3. Öğrencilerin benlik saygılarının, karar vermede özsaygılarını, karar verme ve stresle başaıkma stillerini etkilediğı görülmektedir. Bu nedenle okul

yıllarında öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini geliştirici müfredat zenginliği sağlanmalı, böylelikle kararını daha özgüvenli verebilen, etkileşim becerisi geliştirerek uyum düzeyi yüksek bireyler yetiştirilmeye çalışılmalıdır.

Kaynakça

- Adair, J. (2000). “Karar Verme ve Problem Çözme” (Çev: Kalaycı, N. Edit: Atay, M.T). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Arıcak, O.T. (1999). “Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, L.R; Atkinson, C.R; Smith, E.E; Bem, J.S. (1999). “Psikolojiye Giriş”. (Çev: Yavuz Alogan). İstanbul: Arkadaş Yayınları.
- Aysan, F. (1988). “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balcı, A. (2000). “İş Stresi”. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2000). “Stres ve Başaçıkma Yolları”. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Binboğa, D. (2002). “Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bingöl, D. (2001). “İnsan Kaynakları Yönetimi”. İstanbul: Beta Yayınları.
- Burnett, P.C. (1991). “Decision-Making Style and Self-Concept”. Australian Psychologist. Vol: 26. 55-58.
- Burnett, P.C; Mann, L; Beswick, G. (1989). “Validation of the Flinders Decision-Making Questionnaire on Course Decision Making by Students”. Australian Psychologist. Vol: 24. 285-292.
- Burns, R. (1982). “Self-Concept Development and Education”. London: Holt Rinehanger Winston.
- Campbell, C., Bowman, R.P. (1993). “The Fresh Start Support Clup: Small-group Counseling for Academically Retained Children”. Elementary School Guidance and Counseling. Vol: 27. 172-185.
- Chang, E., Bridewell, W.B. (1998). “Irrational Beliefs, Optimism, Pessimism and Psychological Distress: A Preliminary Examination of Differential Effect in a College Population”. Journal of Clinical Psychology. Vol: 54 (2). 137-142.
- Coopersmith, S. (1967). “The Antecedents of Self-Esteem”. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Cotton, D.G. (1990). “Stress Management”. New York: Brunner Mazel.
- Çiftçi, M.P. (2002). “Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başaçıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başaıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Çuhadaroğlu, F. (1989). "Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları". Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.

Dağ, İ. (1990). "Kontrol Odağı, Stresle Başaıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

David, J.P., Suls, J. (1999). "Coping Efforts in Daily Life: Role of Big Five Traits and Problem Appraisals". Journal of Personality. Vol: 67. 265-294.

Demo, D.H., Saving-Williams, R.C (1992). "Self-Concept Stability and Change During Adolescence". (Edit: Lipka, R.P and Brinithaupt, T.M.). New York: State University of New York Press.

Deniz, M.E. (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stratejileri ve Sosyal Beceri Düzeylerinin TA-Baskın Ben Durumları ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi". (Yayınlanmış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M.E. (2004). "Investigation of the Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills of University Students". Eurasian Journal of Educational Research. Vol: 15. 23-35.

Edwards, A. (1959). "Edwards Personel Preference Schedule". New York: The Psychological Corporation.

Eisenberg, S., Patterson, L.E. (1979). "Helping Clients With Special Concern". Houghton; Houghton Mifflin Company.

Eldeleklioğlu, J. (1996). "Karar Stratejileri ile Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişki". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersever, H.Ö. (1996). "Karar Verme Becerileri Kazandırma Programının ve Etkileşim Grubu Deneyiminin Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkileri". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Esenay, F.I. (2002). "Üniversite Öğrencilerinde Sağlık Davranışlarının Sosyal Destek ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Fleming, R; Baum, A; Singer, J.E. (1984). "Towards an Integrative Approach to the Study of Stres". Journal of Personality Social Psychology. Vol: 46. 939-949.

Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). "An Analysis of coping in a Middle- Aged Community Sample". Journal of Healty and Social Behavior. Vol: 21. 219-239.

Folkman, S; Schaefer, C; Lazarus, R.S. (1979). "Cognitive processes of stress and coping. In: Human stress and cognition: An information processing approach". (Edit: Hamilton, V., Warburton, D.M). New York: John Willey and Sons.

Friedman, A.I., Mann, L. (1993). "Coping Patterns in Adolescent Decision Making: An Israili-Australian Comparision". Journal of Adolescence. Vol: 6. 187-199.

Hamarta, E. (2004). “Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaaslan, A. (1993). “Benlik Saygısı: Genel Bir Gözden Geçirme”. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. Cilt, 9. Sayı, 1. 71-74.

Kaya, A., Saçkes, M. (2005). “Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları”. (Edit: Erkan, S., Kaya, A.). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Koç, M. (1997). “Rasyonel Emotif Terapinin Düşük Benlik Kabulünü Yükseltmedeki Etkinliğinin Araştırılması”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köse, A. (2002). “Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birinci Sınıf Öğrencilerinin Cinsiyet ve Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey Açısından Psikolojik İhtiyaçları ve Karar Verme Stratejilerinin İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kuzgun, Y. (1989). “Sosyo-ekonomik Düzey ve Psikolojik İhtiyaçlar”. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. Sayı: 1-2. 55-67.

Kuzgun, Y. (1992). “Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi ve Standardizasyonu”. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği. s, 161-170.

Laing, R.D. (1993). “Bölünmüş benlik”. (Çev: Selçuk Çelik). İstanbul: Kabakçı Yayınevi.

Lazarus, R.S. (1993). “From Psychological Stress to The Emotions: A History of Changing Outlooks”. Annual Review of Psychology. Vol: 44. 1-21.

Osipow, S.H., Reed, R. (1985). “Decision-Making Styles and Career Indecision in College Students”. Journal of Vocational Behavior. Vol: 27. 368-373.

Özbay, Y., Palancı, M. (2000). “The Relationship Between Interpersonal Stress and Empathic Skills”. Bratislava: 21 St International Conference of the Stress and Anxiety Research Society. 20-22 July.

Özbay, Y., Şahin, B. (1997). “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1-3 Eylül.

Öztürk, O. (1997). “Ruh Sağlığı ve Hastalıkları”. Ankara: Hekimler Yayıncılık Birliği.

Palancı, M. (2004). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Payne, W.J; Bettman R.J; Johson, J.E. (1993). “The Adaptive Decision Maker”. Cambridge: Cambridge University Press.

Pehlivan, İ. (2000). “İş Yaşamında Stres”. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başaıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Phelps, S.B., Jarvis, P.A. (1994). "Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping". *Journal of Youth and Adolescence*. Vol: 25. 359-371.

Radford, M.H.B.; Mann, L; Ohta, Y; Nakane, N. (1993). "Differences Between Australian and Japanese Students in Decisional Self-Esteem, Decisional Stress, and Coping Styles". *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol: 24. 284-297.

Randall, R.R., Altmair, E.M. (1994). "Intervention in Occupational Stress". London: Sage Publication Ltd.

Rosenberg, M. (1986). "Conceiving the Self". Florida: Krieger Publishing Company.

Salmivalli, C; Kaukiainen, L; Lagerspetz, K.M.J. (1999). "Self-Evaluated, Self-Esteem, Peer-Educated, Self-Esteem and Defensive Egoism as Predictor of Adolescents Participation in Bullying Situation". *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol: 3. 121-140.

Schotte, D., Clum, G. (1982). "Suicide Ideation in a College Population: A Test of a Model". *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. Vol: 50. 690-696.

Scott, S.G., Bruce, R.A. (1995). "Decision Making Style: The Development and Assessment of a New Measure". *Educational and Psychological Measurement*. Vol: 55. 818-831.

Shiloh, S; Koren, S; Zakay, D. (2001). "Individual Differences in compensatory decision making style and need for closure as correlates of subjective decision complexity and difficulty". *Personality and Individual Differences*. Vol: 699-710.

Sinangil, H.K. (1992). "Yönetici Adaylarında Karar Verme ile Kaygı İlişkileri". VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını. s, 171-177.

Solomon, Z; Mikulincer, M; Avitzur, E. (1998). "Coping Locus of Control, Social Support and Combat-Related Post-traumatic Stress Disorder: A Prospective Study". *Journal Personality Social Psychology*. Vol: 55. 279-285.

Stolle, C.D., Bravenec, L.L (1984). "Edwards Personal Preference Schedule Norms and College Students Accounting Majors". *The Journal of Psychology*. Vol: 116. 81-87.

Sürük, N. (1994). "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başaıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, N; Rugancı, N; Taş, Y; Kuyucu, S; Sezgin, K. (1992). "Stress Related Factors and Effectiveness of Coping Among University Students". *International Journal of Psychology*. Vol: 27. 355-364.

Taşdelen, A. (2002). "Öğretmen Adaylarının Farklı Psiko-sosyal Değişkenlere Göre Karar Verme Stilleri". (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tiryaki, M.G. (1997). “Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tufan, B. (1989). ”Yüksek Öğretim Yapan Bir Grup Öğrencinin Benlik Saygılarını Dört Yıl Ara İle İzleme Çalışması”. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi. Cilt, 7. 28-37.

Tufan, B., Yıldız, S. (1993). “Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak”. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.

Türküm, S. (2001). “Stresle Başaçıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 1 (2), 1-16.

Uçman, P. (1990). “Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başaçıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar”. Psikoloji Dergisi. Sayı. 7:243. 58-75.

Uyanık Balat, G., Akman, B. (2004). “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Sayı: 2. 175-183.

Wells, E., Marwel, G. (1976). “Self-Esteem: It’s Conceptualization and Measurement”. Beverly Hills: Sage Publications Inc.

Yeşilyaprak, B. (2003). “Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım”. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yörükoğlu, A. (1986). “Gençlik Çağı”. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi. No: 26.