

Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başaçıkma Yaklaşımlarının Analizi*

Erdal Hamarta** Coşkun Arslan**

Yeliz Saygın*** Zümra Özyeşil****

Özet- Bu ampirik çalışmada, bireyin sahip olduğu benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Metodolojik bağlamda ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılan bu görgül çalışmadaki ölçek uygulaması, üniversite öğrencileri örneklemini özelliği taşıyan 330'ü kız ve 271'i erkek olmak üzere toplam 601 denek üzerinde yapılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında ise (a) Stresle Başa çıkma Ölçeği, (b) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve (c) Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği olmak üzere toplam üç adet ölçme aracı kullanılmıştır. Öte yandan Araştırmanın istatistiksel analizlerinde *i.* Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve *ii.* aşamalı regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; (a) problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki; (b) problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif bir ilişki olduğu, (c) stresle başa çıkmada kaçınma ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif bir ilişki olduğu, (d) stresle başa çıkmada sosyal destek arama ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu, bulunmuştur. Ayrıca (e) benlik saygısının problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek aramayı, (f) akılcı olmayan inançların problem odaklı başa çıkma ve kaçınmanın önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Bu ampirik veriler öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışlarının arttığını; akılcı olmayan inanç düzeyleri düştükçe problem odak-

* Bu makale 18. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** Yard. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi.

*** Arş. Gör., Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi

**** Doktora Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

lı başa çıkma davranışının da arttığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, öğrencilerin karşılaştığı stres durumları ile başa çıkmada sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz; benlik saygılarının da olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler- Stres, Stresle başa çıkma, Benlik saygısı, Akılcı olmayan inançlar.

Giriş

Bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen olumsuz koşullar nedeni ile bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabaya *stres* denir (Cüceloğlu, 1996). Dolayısıyla davranışsal, duygusal ve bilişsel etmenler içeren stres, aynı zamanda bu tür cevaplar gerektiren etkileri hazırlayan bir tür uyandır (Batlaş, 1999). Belirli bir düzeyde stres oluşumu, yaşamın önemli bir parçasıdır ve etkili işlevler için gereklidir. Bu bağlamda olumlu stres, fiziksel ve zihinsel gelişmeye ve olgunlaşmaya yol açar. Bu bireyin performansını yükselterek onu çalışmaya, üretmeye ve yeni deneyimler yaşamaya yöneltebilir (Arslan, Dilmaç & Hamarta, 2009).

Lazarus ve Folkman (1984), mevcut uyarıların gerçekte *stresör / stres yapan* faktör olup olmadığına bakmaksızın stresi, bireylerin bilişsel değerlendirmelerine bağlı nesnel uyarıları, algısal deneyimlere çeviren bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu anlamda bireyler, dış dünyadan gelen uyarıları kendileri için zorlayıcı olarak değerlendirdikleri zaman, onlarla baş edebilmek için girişimlerde bulunurlar. Bu girişimler, bireyin karşı karşıya kaldığı uyarıların içsel ve dışsal zorlayıcılığının etkisini azaltmak veya kontrol etmek için bilişsel ya da davranışsal çabaları da içermektedir (Folkman & Lazarus, 1980). İşte tam da bu noktada zorlayıcı uyarılarla başa çıkma konusunda başarısız olan bireyler, zihinsel ve fiziksel tükenmeden dolayı psikolojik olarak sorunlar yaşayabilirler.

Öte yandan bireylerin başa çıkma yöntemleri, genellikle *i.* problem odaklı ve *ii.* duygu odaklı başa çıkma (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, Gruen & Delongis, 1986) ve kaçınma (Türküm, 2002; Amirkhan, 1990: Akt. Korkut, 2004) tarzında sınıflandırılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stratejisi, stresli durumları değiştirmek ya da ortadan kaldırmak için bilişsel ve davranışsal çabalar olarak açıklanmaktadır. Diğer yandan duygu odaklı başa çıkma stratejisi ise, stresli durumlara karşı ortaya çıkan duygusal tepkileri düzenlemeyi ifade etmektedir (Folkman & Lazarus, 1980). Kaçınma ise ilgili stres durumunun etkisini azaltma veya ilgili durumdan uzaklaşma şeklinde duygu odaklı başa çıkmada kullanılır. Dolayısıyla aktif başa çıkma, problem odaklı

stratejiyi içerirken, pasif başa çıkma ise kaçınma stratejisini içermektedir. Stresli şartlar altında kaygıyı azaltmada aktif stratejiler, pasif stratejilerden daha etkilidir (Folkman, 1984). Lazarus ve Folkman (1984) insanların stresle başa çıkma tarzlarını belirlemelerinde bireysel farklılıkların, sosyal beceri, sosyal destek ve kişisel kaynaklarının etkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca herhangi bir stratejinin etkili olması ilgili stratejinin bireyin özelliklerine uymasıyla orantılıdır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar duygu odaklı başa çıkma stratejisinin, problem odaklı başa çıkma stratejisine göre daha az etkili olduğunu ve daha çok psikolojik semptomlara/belirtilere eşlik ettiğini göstermektedir (Billings & Moos, 1984; Sigmon, Stanton, & Snyder, 1995). Kaçınma ve duygu odaklı başa çıkma yolları olumsuz başa çıkma olarak nitelendirilir ve yüksek derecede işlevsel olmayan davranış sorunlarıyla ilişkilidir (Korkut, 2004).

Kullanılan stratejiye bağlı olarak yukarıda ifade edilen başa çıkma yöntemleri, genellikle stresi azaltabilmesine rağmen her başa çıkma stratejisi, her zaman başarılı olmayabilir. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bireyler daha etkili sosyal etkileşimler kurdukları takdirde zihinsel stresleri azalır ve mutluluk düzeylerinde genel bir artış gözlemlenebilir. Bunun aksine bireyler, uygun olmayan başa çıkma stratejilerinde ısrarcı olurlarsa ruh sağlıklarını tehdit eden zihinsel stresi beraberinde getirebilirler (Tuda & Katayanagi, 1996, Akt. Hirokawa, Yagi & Miyata, 2002). Matud (2004) stres ve stresle başa çıkmada cinsiyet farklılıklarını incelediği çalışmasında stres ve sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ancak bu ilişkinin doğasının henüz net olarak açıklanmadığını ifade etmektedir. Cinsiyet faktörünün ise stresin algılanmasından strese karşı sergilenen reaksiyonlara kadar geçen bu süreçteki her bileşenle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Pek çok araştırmacı, kadınların erkeklerden sıklıkla daha stresli olduklarını belirtmekte (Almeida & Kessler, 1998; McDonough & Walters, 2001) ve bu durumu kadınların, stresli durumları erkeklere kıyasla daha tehlikeli olarak değerlendirmeleri ile açıklamaktadırlar (Ptacek, Smith & Zanas, 1992).

Stresi algılama ve başa çıkmada cinsiyetin yanı sıra bireyin benlik saygısı da etkilidir (Avşaroğlu, 2007). Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı, bireyin kendi benliğini beğenme ve değerli bulma derecesi anlamına gelmektedir (Adams, 1995). Benlik psikolojisi literatüründe benlik saygısı, genellikle *yüksek* ve *düşük* olarak açıklanmaktadır. Hümanist psikologlar, yüksek benlik saygısında gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyuma işaret ederler. Diğer kuramcılar

ise benlik saygısının amaçların başarıya ulaşmasını kolaylaştırması sebebiyle insanların yüksek benlik saygısı arayışı içinde olduklarını ifade ederler (Leary, 1999). Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Fennell, 1997).

Bu bağlamda benlik saygısı düşük olan bir kişi, başkalarından gelen bilgileri kendi benlik algısına işler ve özellikle diğer insanların kendilerinin güçlü yönleri ve varlıklarını küçümseyen tavırları yanında, zayıf ve eksik yönlerine yaptıkları vurgu üzerinde durur (Whelan, Haywood & Galloway, 2007). Konuyla ilgili benlik psikolojisi literatüründe yer alan araştırmalar, düşük benlik saygısının daha çok çeşitli psikolojik zorluklar, depresyon, yalnızlık ve akademik başarısızlık gibi durumları içine alan kişisel problemlerle ilgili olduğunu göstermektedir (Mecca, Smelser & Vasconcellos, 1989; Leary, 1999; Sacco & Phares, 2001; Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt & Caspi, 2005; Kernis, 2005). Ayrıca, benlik saygısının, stres ve içselleştirilmiş problemler ile depresif belirtiler üzerinde de anlamlı bir etkisi olduğu bilinmektedir (Haine, Ayers, Sandler, Wolchik & Weyer, 2003; Tram & Cole, 2000).

Öte yandan yine konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, yüksek benlik saygısına sahip çocukların, yaşamın olumsuz etkilerinden kendilerini korumayı başara bildikleri ve stresi kendi iç dünyalarında daha az tehlikeli olacak biçimde tolere edebildikleri bulunmuştur (Kliwer & Sandler, 1992). Konuyla ilgili oluşturulan literatüre bakıldığında, stresle başa çıkma ile benlik saygısı ve din ilişkisi bağlamında bireyin sahip olduğu akılcı/sağlıklı yapılandırılmış dinsel inanç ve pratikler de, karşılaştığı stresle başa çıkmada önemli birer referans kaynağı olabileceği gibi; sahip olduğu benlik saygısını yükselten psikoterapik bir değer de taşıyabilmektedir (Koç, 2009/a; Koç, 2009/b).

Buraya kadar konuyla ilgili yukarıdaki kuramsal açıklamalardan da anlaşılacağı gibi yüksek benlik saygısı, bireyin psikolojik sağlığını olumlu; düşük benlik saygısı ise olumsuz olarak etkilemektedir.

Bireyin psikolojik sağlığı açısından benlik saygısına benzer bir şekilde, onun yaşamını değerlendirmesinde etkili olabilen bir diğer yaşamsal olgu da *akılcı olmayan inançlardır*. Yaşanan olaylara yüklenen anlamlar ve yapılan yorumlar,

kişilerin duygusal ve davranışsal tepkilerini belirler. Düşük düzeydeki iletişim çatışmalarından ciddi ruhsal bozukluklara kadar uzanan güçlükler aracılık eden düşünme yanlışlıkları, Beck'in modelinde *bilişsel çarpıtmalar* (cognitive distortions), Ellis'in modelinde de *akılcı olmayan inançlar* (irrasyonel beliefs) olarak isimlendirilmektedir (Türküm, 2003). Bu bağlamda akılcı inançlar mantıklı, esnek ve gerçeklik ile uyumlu iken; akılcı olmayan inançlar ise mantıksız, sabit, değişmez ve gerçeklik ile bağdaşmayan düşüncelerdir. Akılcı olmayan inançlar sonucunda insanlar sağlıklı duygular, fonksiyonel olmayan davranışlar ve psikolojik rahatsızlıklara sahip olabilirler (Ellis, 1994). Dolayısıyla akılcı olmayan inançlar, zorunluluk ve istek içeren, kişinin kendisine zarar vermesine ve uygun olmayan duyguların ortaya çıkmasına neden olan ve yaşam amaçlarına ulaşmasını engelleyen düşünceler olarak tanımlanabilir (Ellis & Dryden, 1997). Akılcı olmayan inançlar, istekler ve tercihlerden çok; kişinin kendine, başkalarına ve içinde yaşadığı dünyaya ilişkin sahip olduğu “-meli, malı” tarzındaki katı zorunlulukları ve talepleri içerir.

Konuya gelişim psikolojisi açısından bakıldığında genellikle ilk çocukluk döneminde oluşan akılcı olmayan inançlar ergenlik ve yetişkinlik döneminde de sürebilmektedir (Ellis, 1993). Kendini yıkma, ayrıntıcılık ve hoşgörüsüzlük gibi insanların akılcı olmayan düşünce eğilimleri, genellikle aile ve içinde bulunduğu kültür tarafından aktarılır. Birey, erken çocukluk döneminde çevresel etkilere açık olduğundan dolayı aileden ve sosyal çevreden daha çok etkilenir (Can, 2009). Dolayısıyla böyle bir erken dönemde başlayan akılcı olmayan inançların gelişim süreci, telkin ve öğretilerle sürdürülmektedir (Ellis & Dryden, 1997). Bireyin sosyal etkileşim içerisinde geliştirdiği akılcı olmayan inançları stresle başa çıkma etkileyen bir faktör olabilir. Nitekim stresle başa çıkmada öncelikle işe yaramayan ve bireye zararlı tepkilerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açtığına farkına varılması gerektiği ifade edilmektedir (Özmen & Önen, 2005).

Makalenin bu aşamasında yukarıda verilen kuramsal bilgiler ışığında bu çalışmada, bireyin sahip olduğu benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem

Evren ve Örneklem

İlişkisel tarama modeline uygun olarak yapılan bu araştırmanın çalışma evreni, Selçuk Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla bu evrenden rastsal örnekleme yöntemiyle seçilen örneklem grubu ise toplam 601 öğrenciden oluşmaktadır. Söz konusu bu örneklem grubuna cinsiyet faktörü bağlamında bakıldığında ise araştırmaya katılan öğrencilerin 330'u kadın ve 271'i erkektir. Öğrencilerin yaş ranjları da 18-31 ($\bar{x}=20,74$ ve $ss=1.62$) arasındadır.

Veri Toplama Araçları

Akılci Olmayan İnanç Ölçeği: Türküm (2003) tarafından geliştirilen ölçek, 15 maddeden oluşmakta olup, *tamamen uygun* (5), *oldukça uygun* (4), *kararsızım* (3), *biraz uygun* (2) ve *hiç uygun değil* (1) şeklinde beşli likert formatındadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75' dir. Ölçekten alınan yüksek puan akılcı olmayan inanç düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türküm (2003) tarafından yapılan ölçeğin güvenilirliği; iç tutarlılık katsayısı ve test- tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Bu bağlamda ölçeğin madde- ölçek korelasyonları .50 ile .52 arasında olup ölçek bütünü için bulunan iç tutarlılık katsayısı .75' dir. On hafta arayla testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak tespit edilmiştir (Türküm, 2003).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. 12 alt ölçekten oluşan ölçekte 63 madde yer almaktadır. Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan ölçek, likert tipi 4'lü derecelmeli bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin benlik saygısının yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasında test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. 4 hafta arayla gerçekleştirilen test-tekrar test çalışmasında iki ölçüm arasında $r= .71$ ilişki olduğu bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği: Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Türküm (2002) tarafından, üniversite öğrencileri örneklemini üzerinde geliştirilmiştir. Likert tipi

(tamamen uygun=5, hiç uygun değil=1) 23 maddeden oluşan ölçek, stresle başa çıkma stillerini ölçmektedir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; *i.* sosyal destek arama, *ii.* problem odaklı başa çıkma ve *iii.* kaçınmadır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin alt ölçeklerinin iç tutarlık kat sayıları sırasıyla .85, .80 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin madde toplam korelasyonları .61, .48 ve .34 ve testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan korelasyon kat sayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, o stresle başa çıkma stiline özgün davranışın daha fazla kullanıldığını ortaya koymaktadır (Türküm, 2002).

İşlemler

Araştırmada uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS 14.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Dolayısıyla araştırma deseni kapsamında bu çalışmada 'benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar' bağımsız değişken; 'stresle başa çıkma stilleri: problem odaklı başa çıkma, kaçınma ve sosyal destek arama' bağımlı değişken olarak kurgulanmıştır.

Bu bağlamda öncelikle benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki temelinde oluşturulan hipotezler ise; (a) benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır, (b) benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır, (c) benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki temelinde oluşturulan hipotezler ise; (d) akılcı olmayan inançlar ile problem odaklı başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır, (e) akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır, (f) Akılcı olmayan inançlar ile sosyal destek arama arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

Öte yandan benlik saygısı ve akılcı olmayan inançların stresle başa çıkma tarzlarını yordamasına ilişkin oluşturulan hipotezler ise; (g) benlik saygısı stresle başa çıkma tarzlarının (problem odaklı başa çıkma, kaçınma ve sosyal destek arama) önemli bir yordayıcısıdır, (h) akılcı olmayan inançlar stresle başa çıkma tarzlarının (problem odaklı başa çıkma, kaçınma ve sosyal destek arama) önemli bir yordayıcısıdır.

Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki pozitif veya negatif ilişkinin ortaya konul-

masında Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançların stresle başa çıkmayı anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığı ise aşamalı regresyon analizi ile test edilmiştir.

Bulgular

Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkilerin analiz edildiği bu görgül araştırmada öncelikle benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkiye, daha sonra benlik saygısı ve akılcı olmayan inançların stresle başa çıkma yaklaşımlarını yordamasına ilişkin regresyon analizine bakılmıştır.

Tablo 1
Benlik saygısı, akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki

Bağımsız Değişkenler	Problem odaklı başa çıkma	Kaçınma	Sosyal destek arama
Benlik Saygısı	.37*	-.02	.18*
Akılcı olmayan inançlar	-.19*	.31*	-.06

* $p < .01$

Tablo 1’de görüldüğü gibi, öğrencilerin benlik saygıları ile problem odaklı başa çıkma ($r = .37, p < .05$) ve sosyal destek arama ($r = .18, p < .05$) yaklaşımları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki; akılcı olmayan inançlar ile problem odaklı başa çıkma ($r = -.19, p < .05$), arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki; akılcı olmayan inançlar ile kaçınma ($r = .31, p < .05$) arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 2
Problem odaklı başa çıkma üzerinde aşamalı regresyon analizi

Model	Yordayıcılar	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	Beta	β
1	(Sabit) Benlik saygısı	.37	.14*	13	93.95*	1/599	.38	.37*
2	Sabit Akılcı Olmayan İnançlar	.42	.17*	.17	63.07*	1/599	-.14	-.20*

* $p < .01$

Tablo 2’de problem odaklı başa çıkmayı açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen benlik saygısının özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2 = .14, F_{(1/599)} = 93.95, p > .01$). Bu modelde görüldüğü

gibi benlik saygısı, problem odaklı başa çıkmadaki varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Modele ikinci adımda girilen akılcı olmayan inançların özgün katkısının da, model içerisinde anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R^2=.17$, $F_{(1/599)}=63.07$, $p<.01$). Dolayısıyla benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar birlikte problem odaklı başa çıkmaya ilişkin varyansın %17'sini açıklamaktadır.

Tablo 3
Kaçınma üzerinde aşamalı regresyon analizi

Model	Yordayıcılar	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	Beta	β
	(Sabit)	.023	.001	-.001	.329	1/599		
1	Benlik saygısı						-.02	-.02
	Sabit	.32	.099*	.096	32.93*	1/599		
2	Akılcı Olmayan İnançlar						.23	.31*

* $p<.01$

Öte yandan konuyla ilgili oluşturulan Tablo 3 incelendiğinde modele birinci adımda girilen benlik saygısının özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı görülmektedir ($R^2=.001$, $F_{(1/599)}=.329$, $p>.05$). Ancak buna karşın modele ikinci adımda girilen akılcı olmayan inançların özgün katkısının ise, model içerisinde anlamlı olduğu bulunmuştur ($R^2=.099$, $F_{(1/599)}=32.93$, $p<.01$). Kısaca özetlemek gerekirse benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar birlikte kaçınmaya ilişkin varyansın % 9.9'unu açıklamaktadır.

Tablo 4
Sosyal destek arama üzerinde aşamalı regresyon analizi

Model	Yordayıcılar	R	R ²	R ² _{ch}	F	Df	Beta	β
	(Sabit)	.18	.03*	.03	19.47*	1/599		
1	Benlik saygısı						.20	.18*
	Sabit	.19	.04*	.03	11.13*	1/599		
2	Akılcı Olmayan İnançlar						-.05	-.07

* $p<.01$

Ayrıca konuya ilişkin Tablo 4'e bakıldığında ise sosyal destek aramayı çıkarmayı açıklamak için geliştirilen modele birinci adımda girilen benlik saygısının özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2=.18$, $F_{(1/599)}=19.47$, $p>.01$). Bu veride de, benlik saygısı, sosyal destek aramaya ilişkin varyansın %3'ünü açıklamaktadır. Öte yandan modele ikinci adımda girilen akılcı olmayan inançların özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır ($R^2=.04$, $F_{(1/599)}=11.13$, $p>.05$). Sonuç olarak ise, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar birlikte sosyal destek aramaya ilişkin varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

Tartışma ve Yorum

Bu araştırma sonucunda problem odaklı başa çıkma ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, problem odaklı başa çıkma ile akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısının, problem odaklı başa çıkmayı anlamlı düzeyde açıkladığı sonucu ortaya çıkmıştır. Konuyla ilgili elde edilen bu sonuç, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının arttığını; buna karşın akılcı olmayan inanç düzeyleri azaldıkça/arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığını/azaldığını ortaya koymaktadır.

Konuya ilişkin elde edilen ampirik veriler, kuramsal olarak değerlendirildiğinde; problem odaklı stresle başa çıkma, bireyin aktif bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgiyi ve mantıksal analizi kullanmasını içermektedir (Folkman ve diğerleri, 1986; Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984; Özbay & Şahin, 1997; Penley, Tomaka & Wiebe, 2002). Bireyin kendisi ve sosyal çevre hakkındaki inançları, değerleri ve hedefleri gibi bir dizi kişisel özellikleri, onun başa çıkma stillerini etkilemektedir (Folkman & Lazarus, 1985). Stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilen, sorun odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanan ve başa çıkma davranışları repertuarı geniş olan, benlik saygısı düzeyi yüksek kişilerin, strese karşı daha dayanıklı oldukları görülmüştür (Tuğrul, 2000). Avşaroğlu (2007) da konuyla ilgili yaptığı çalışmasında, benlik saygısının, dikkatli karar vermeyi ve stresle başa çıkmada aktif planlama yapmayı anlamlı düzeyde açıkladığını bulmuştur.

Öte yandan yine literatürde konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; bireylerin, kendilerini kararlı-mücadeleci, becerikli ve mutlu olarak algılamaları ile içten denetimli olmalarının, stresle başa çıkmada problem çözme davranışlarını arttırıcı yönde etkili olduğu (Aysan, 1988); yüksek benlik saygısına sahip olanların, yaşamın olumsuz etkilerinden kendilerini korumayı başarabildikleri ve stresi kendileri için daha az tehlikeli olarak tolere edebildikleri (Kliwer & Sandler, 1992); dolayısıyla da benlik saygısı ile stres arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Haine, Ayers, Sandler, Wolchik & Weyer, 2003; Tram & Cole, 2000) bulunmuştur.

Bu nedenle bireyin, başta kendisi olmak üzere, olayları ve dış dünyayı değerlendirmedeki bakışını ifade eden benlik saygısı ve akılcı olmayan inanç olguları ile problem odaklı başa çıkma arasındaki bu ilişkinin ortaya çıkması beklenebi-

lecek bir sonuçtur. Dolayısıyla, konuyla ilgili “(a) benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı başa çıkma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır”, “(d) akılcı olmayan inançlar ile problem odaklı başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır”, (g) benlik saygısı stresle başa çıkma tarzlarının (problem odaklı başa çıkma) önemli bir yordayıcısıdır, (h) akılcı olmayan inançlar stresle başa çıkma tarzlarının (problem odaklı başa çıkma) önemli bir yordayıcısıdır” şeklinde kurulan hipotezler kabul edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunun da, stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken, kaçınma ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda benlik saygısının kaçınma boyutunun önemli bir yordayıcısı olmadığı, akılcı olmayan inançların ise stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma boyutunun önemli bir yordayıcısı olduğu gözlenmiştir.

Stresle başa çıkmada kaçınma davranışı gösterme, bir duygu odaklı başa çıkma davranışdır ve streten kaynaklanan bir rahatsızlığı duygusal olarak azaltmayı ya da duyguların kontrol edilmesini içerir (Lazarus, 1993; Yöndem, 2002). Dolayısıyla konuyla ilgili elde edilen bu ampirik sonuç, öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeyleri yükseldikçe kaçınma davranışlarının arttığını ifade etmektedir. Kişi stresli bir durumdan kaçınarak o stresli durumu aktif bir şekilde çözmek ve başa çıkma yerine, onun varlığını yok sayarak veya önemsemiyormuş gibi görünerek stresli durumun kendisinde oluşturabileceği olumsuz etkiden kurtulmaktadır. Bu davranış eğilimi, bazı zamanlarda işe yarar bir çözüm gibi görünse de, bireyin, aktif bir şekilde stresli durumun ortaya koyduğu probleme karşı geçici bir çözüm geliştirmesidir. Böylesi bir durumda, stresi ortaya çıkaran problem ortadan kaybolmamıştır. Aslında böylesi bir durum, bireyin stresli duruma karşı geliştirmiş olduğu işlevsel olmayan bir davranıştır.

Öte yandan akılcı olmayan inançlar, bireyin dış dünyayı ve olayları değerlendirmedeki bazı hatalı yaklaşımlarını ifade etmektedir. Bunlardan biri de; “belirli zorluklar ve sorumluluklardan kaçmak, onlarla yüzleşmekten daha kolaydır” şeklindeki akılcı olmayan inançtır (Ellis, 1962; akt. Yurtal-Dinç, 1999). Nitekim Türküm (2001) tarafından yapılan bir çalışmada; bilişsel çarpıtmaları yüksek olan öğrencilerin, bilişsel çarpıtma düzeyleri düşük olan gruba göre sorunla uğraşmakta kaçınma türündeki başa çıkma yolunu daha çok kullandığı saptanmıştır. Söz konusu bulgu, bu ampirik verileri desteklemektedir. Görüldüğü gibi hem strese karşı bireyin kaçınma davranışının özellikleri hem de belirli zorluk-

lar karşısında kaçmanın daha iyi olacağı şeklinde bu akılcı olmayan inançlar bir arada düşünüldüğünde, akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkmada kullanılan kaçınma stratejisi arasındaki böyle bir ilişkinin ortaya çıkması beklenebilir. Dolayısıyla, konuyla ilgili “(b) benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır” ve “(g) benlik saygısı stresle başa çıkma tarzlarının (kaçınma) önemli bir yordayıcısıdır” şeklinde kurulan hipotez kabul edilmemiş, “(e) akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır” ve “(h) akılcı olmayan inançlar başa çıkma tarzlarının (kaçınma) önemli bir yordayıcısıdır” şeklinde kurulan hipotezler kabul edilmiştir.

Yine araştırma bulguları incelendiğinde, stresle başa çıkmada sosyal destek arama ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu ve benlik saygısının sosyal destek aramayı anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Benlik saygısının, bireyin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz bakış açısını ifade ettiği düşünülürse, benlik saygısı yüksek bireyin, kendisine karşı olumlu bakış açısına, düşük bireyin ise kendisine karşı olumsuz bakış açısına sahip olabileceği görülür (Rosenberg, 1965). Eğer kişi, genel anlamda mutlu ve iyimser ise, bu özellikler bireyi stresin olumsuz etkilerinden korumada etkilidir (Korkut, 2004). Sosyal desteğin, stresin olumsuz etkilerini bir yere kadar engellediği bilinmektedir. Dolayısıyla bireylerin stres durumlarında kendileri ile aynı değerleri ve ilgileri paylaşan kişilerle kurdukları ilişkilerin, onları stresin olumsuz sonuçlarından koruyabildiği bulunmuştur (Işıklı, 1998). Ayrıca bireylerin kendilerini kararlı-mücadeleci, becerikli, mutlu olarak algılamalarının ve içten denetimli olmalarının sosyal destek arama davranışlarını artırıcı yönde etkili olduğu (Aysan, 1988) bilinmektedir. Bütün bu çalışma ve açıklamalar bizim çalışma bulgumuzu desteklemektedir. Dolayısıyla, konuyla ilgili “(c) benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır”, “(g) benlik saygısı stresle başa çıkma tarzlarının (sosyal destek arama) önemli bir yordayıcısıdır” şeklinde kurulan hipotezler kabul edilmiş, “(h) akılcı olmayan inançlar stresle başa çıkma tarzlarının (sosyal destek arama) önemli bir yordayıcısıdır” şeklinde kurulan hipotez kabul edilmemiştir.

Bu makalede yer alan araştırmanın ampirik sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde; öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının ve benlik saygılarının, stresle başa çıkma ile ilişkili ve stresle başa çıkma davranışları üzerinde etki-

li olduğu görülmektedir. Bu sonuç, öğrencilerin karşılaştığı stres durumları ile başa çıkmada, sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz, yüksek benlik saygısı düzeylerinin de olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkinin ampirik olarak analiz edildiği bu makale sonuçları da göz önünde bulundurularak şu önerilerde bulunulabilir:

- Öğrencilerin eğitim, öğretiminde ve uygulanan rehberlik hizmetlerinde benlik saygılarını geliştirici etkinliklere (benlik geliştirici dil kullanımının öğretimi gibi) önem verilmelidir.
- Ayrıca günlük hayattaki birçok stres durumlarından etkilenen ve bu stres durumlarına dayalı olarak birçok psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylere yönelik yapılan psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar üzerinde durulmalıdır. Zira bu türden psikoterapötik yaklaşımlar, problemlerin çözülmesi sürecine önemli katkılar sağlayabilir.

Kaynakça

- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (Çev: B. Onur ve diğ.), İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 670–680.
- Arslan, C., Dilmaç, B., & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: A study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 791-800.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877–891.
- Can, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve karar verme stillerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335.
- Ellis, A. (1993). Fundamentals of rational-emotive therapy for the 1990s. W. Dryden & L. K. Hill (Eds.). *Innovations in Rational Emotive Therapy*. (ss.1-32). Newbury Park: Sage publications.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances*. New York: Birch Lane Press.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behaviour therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Fennell M. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behav Cognitive Psychother*, 25, 1–25.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal Personality Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, S., Gruen, R.J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Haine, R. A. Ayers, T.A., Sandler, I.N. Wolchik, S.A., & Weyer J. L. (2003). Locus of control and self-esteem as stress-moderators or stress-mediators in parentally bereaved children. *Death Studies*, 27(7), 619-640.
- Hirokawa, K. Yagi, A., & Miyata, Y. (2002). An examination of the effects of stress management training for Japanese college students of social work. *International Journal of Stress Management*, (9)2, 113-123.

- Işıkli, S.A. (1998). *Prospective study of life stres, social support and asseriveness among Turkish university students*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of personality, 73*(6), 1569-1605.
- 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.
- Koç, M. (2009/a). Dinsel pratiklerin sıklık düzeyleri ile dinî başa çıkma arasındaki ilişki: Ergenler üzerine ampirik bir araştırma. *Bilimname Dergisi, 16*(1), 140-182.
- Koç, M. (2009/b). Dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine ampirik bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18*(1), 473-493.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21.
- Leary, M.R. (1999). Making sense of self-esteem. *American Psychological Society, 8*(1).
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stres and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37*, 1401-1415.
- McDonough, P., & Walters, W. (2001). Gender and health: Reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine, 52*, 547-559.
- Mecca, A.M., Smelser, N.J., & Vasconcellos, J. (1989). *The social importance of self esteem*. Berkeley: University of California Press.
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ankara: 1-3 Eylül.
- Özmen, M., & Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi sürekli tıp etkinlikleri. *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, 47*, 171-180.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine, 25*, 551-603.

- Ptacek, J.T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 60*, 747–770.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sacco, W.P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family, 63*, 504-513.
- Sigmon, S.T., Stanton, A. L., & Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles, 33*, 565–587.
- Tram, J.M., & Cole, D. A. (2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator? *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 753-760.
- Tuğrul, C.D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası, 4*, 12-17.
- Türküm, A.S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma, düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(2), 1-16.
- Türküm, A.S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 18*(2), 25-34.
- Türküm, A.S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 19*(2), 41-47.
- Yöndem, Z.D. (2002). Stresle başetme stratejileri ölçeği (SBSÖ): Eleştirel bir değerlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 18*, 43-47.
- Yurtal-Dinç, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Whelan, A., Haywood, P., & Galloway, S. (2007). Low self-esteem: group cognitive behaviour therapy. *British Journal of Learning Disabilities, 35*, 125–130.

An Analysis of Coping with Stress Approaches of University Students with Respect to Their Self Esteem and Irrational Beliefs

Erdal Hamarta* Coşkun Arslan*

Yeliz Saygın** Zümra Özyeşil***

Abstract- The extreme affords that the individual makes physically and psychologically, because of the unsuitable conditions of physical and social environment is called “stress”. A certain amount of stress is an important part of existence and is necessary for effective functioning. Positive stress leads to physical and mental growth and maturation changes. It stimulates us to maximize our performance and to seek out new experiences, to work and to create. Active strategies are more effective than passive ones in order to lessen the anxiety during stressful conditions. Ego (self) is formed by an individual perceiving his/herself as a target of others’ behaviors and others’ as the target of his/her behaviors. Self-esteem is the emotional dimension of the ego. An individual has certain emotions related with who s/he is in addition to his/her opinions about who s/he is, so that self-esteem is a person’s overall evaluation or appraisal of his or her own worth. Rosenberg (1965) defined self-esteem as a person’s disposition to evaluate themselves positively or negatively. A person

* Assist Prof. Dr., Selçuk University Faculty of Education

* **Address for Correspondence-** Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dekanlığı SÜ Meram Yerleşkesi, 42090, Meram Yeni Yol / Meram / Konya- Turkey. **E-mail:** ehamarta@selcuk.edu.tr

** Researcher Selçuk University Faculty of Education

*** Doctorate Student at Selçuk University Social Sciences Institute

who has a positive self-evaluation has higher self-esteem than the person who has a negative self evaluation. A person who has low self-esteem will process incoming information in accordance with their view of self they will over emphasize their weaknesses and deficits and underestimate their strengths and assets. In addition to self-esteem, irrational beliefs can also be effective on one's evaluating the life. How we perceive the world and act within it, is a result of our underlying belief system.

The aim of this empirical study is to investigate the relationship between the self-esteem, irrational beliefs and coping with stress approaches that the individuals have. In the study correlative investigation model was adapted and the survey was carried out on totally 601 university students 330 of which are female and 271 are male. In order to collect the data (a) Coping with Stress Scale, (b) Rosenberg Self-esteem Scale,(c) Irrational Beliefs Scale were employed. Pearson moments multiple correlation and stepwise regression analyses techniques were used for the statistical analyses of the study. For the statistical analyses of the study(I) Pearson moments multiple correlation (II) Stepwise regression analyses techniques were used. As a result of our study it is found that; (a) there is a positive relationship between problem focused coping and self-esteem (b) a negative relationship between problem focused coping and irrational beliefs (c) a negative relationship between avoidance and irrational beliefs in coping with stress (d) a positive relationship between seeking for support and self-esteem, and also (e) self esteem significantly predicts seeking for social support and problem focused coping strategies, (f) irrational beliefs are the significant predictors of the problem focused coping strategies and avoidance. These empirical data show that the problem focused coping strategies level of the students' increase when their self esteem level increases and their irrational beliefs level decreases. These results show that irrational beliefs that the students have when they experience a stressful condition have a negative and self esteem has a positive effect.

Keywords- Stress, Coping with stress, Self-esteem, Irrational beliefs.