

Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Stresle Başaçıkma Tutumlarını Yordama Gücü¹

Selahattin AVŞAROĞLU² ve Asem İDAYEVA³

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başaçıkma tutumlarını yordama gücünü incelemektir. Araştırma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi ve Oş Devlet Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma, tesadüfi eleman örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 303 öğrenciden olmuştur. Verilerin toplanmasında, Arıcağ (1999) tarafından geliştirilmiş olan 'Benlik Saygısı Ölçeği' ve Özbay (1997) tarafından geliştirilmiş olan 'Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri'² kullanılmıştır. Araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde korelasyon ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre benlik saygısının stresle başaçıkma bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama ve dine sığınma ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna karşılık, stresle başağıkmanın kaçma biyo-kimyasal, kaçınma duygusal eylemsel ve dış yardım arama alt boyutları, benlik saygısı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı toplam alt boyutlarının (benlik değeri, öz-güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik) stresle başaçıkma tutumlarını güçlü bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Benlik Saygısı, Stres, Stresle Başaçıkma, Stres Yönetimi

Analysis of Self Esteem and Coping Levels of Stress of University Students

Abstract

The study is aimed at regression analysis of self-esteem and coping with stress attitudes of university students. The study group consists of students, who studied in different faculties of Kyrgyz-Turkish Manas University and Osh State University in 2017-2018 academic years. 303 students were selected by random sampling method. "Self-esteem scale", developed by Arıcağ (1999) and "Attitude of coping with stress inventory", developed by Ozbay (1997) were used for data collection. The research was conducted in accordance with the relational screening model, a sub-type of the general survey model. Correlation and regression analysis were used for data analysis. In the study, self-esteem was found to be positively correlated with such stress-coping dimensions like acceptance-cognitive restructuring, active planning and religious asylum, while negative correlation was found between self-esteem and stress-coping dimensions like avoidance-isolation (biochemical), avoidance-isolation (emotional-actual) and seeking external aid. It was found that coping with stress attitudes are strongly predicted by self-esteem sub-dimensions (self-value, self-confidence, depressive affect, self-sufficiency and achievement and productivity).

Key Words: Self, Self Esteem, Stress, Coping with Stress, Stress Management

Atıf İçin / Please Cite As:

Avşaroğlu, S. ve İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başaçıkma tutumlarını yordama gücü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 411-422.

Geliş Tarihi / Received Date: 05.04.2019

Kabul Tarihi / Accepted Date: 11.04.2019

¹ Bu makale "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Stresle Başaçıkma Tutumlarının İncelenmesi" başlıklı doktora tez çalışmasına dayalı olarak hazırlanmıştır.

² Prof. Dr. - Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, seloavsar@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0953-2922

³ Dr. - Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, idaeva.ase88@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6134-9244

Giriş

İnsanoğlunun yaşamında kendine ait özelliklerin farkında olma çabası her geçen gün daha da önemli hale gelmektedir. Dünyanın çok hızlı değişimi ve gelişimine ayak uydurabilmek için bu çabanın eğitimsel süreçlerinin olması ve temel beceriler geliştirilmesinin önemi artmaktadır. Bu süreçte bireyin kendini tanımasına ve farkında olarak tepkiler vermesine imkânlar sağlanabilir. Bu süreçte bireyin benlik yapıları, benlik kavramı ve benlik saygısı, onun yaşam olaylarını algılama biçimini ve etkileşimini etkilemektedir (Avşaroğlu, 2007, s. 26). Benlik kavramı ile benlik saygısı çoğunlukla birbiri yerine kullanılmakta olmasına karşın aslında birbirlerinden farklı anlamlar taşımaktadırlar. İkisi de bireyin kendi benliği hakkındaki fikirleri kapsamakla birlikte benlik saygısı, benlik kavramından daha farklı değerlendirici olguları içine almaktadır (Madenoğlu, 2010, s. 59).

Benlik en geniş manada bireyin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlanabilir (Kağıtçıbaşı, 2012, s. 112). Benlik kişinin kendisine ilişkin ve kendisi tarafından oluşturulan zihinsel bir fotoğraftır (Caspi, Roberts ve Shiner, 2005, s. 543-584). Çocukluktan itibaren çevreyle kurulan ilişkiler, etkileşimler ve edinilen deneyimlerle şekillenip gelişen, öznel ve nesnel nitelikli öğelerden oluşan benlik, bireyin birey olmasını sağlayan, diğerlerinden farklı kılan duygu, tutum ve davranışların tamamının örgütlenmiş bütünlüğüdür (McCrae ve Costa, 2008, s. 159-181).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulabilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün niteliklerinin olması gerekmez, çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilmeye, sevilmeye değer bulma ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1993, s.93).

Benlik saygısı yüksek olan kişide kendine güven, iyimserlik, başarıma isteği gibi olumlu ruhsal nitelikler bulunur. Yüksekbenlik saygısına sahip bireylerin kendine güvenen, olumsuz ve zayıf yönlerinin farkında olma ve eksikliklerini gidermeye çalışma, değişime açık olma, üretkenlik, olumsuzluklarla baş edebilme ve stresi tolare edebilme gibi özelliklere sahip oldukları saptanmıştır (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter ve Gosling, 2001, s.463-482). Yüksek benlik saygısına sahip birey sosyal çevresi tarafından sevildiğini, güvenilir bir kişi olduğunu düşünür; kendini sever, yeteneklerinin farkındadır ve mevcut yetenek ve becerilerini geliştirmeye odaklanır. Bu açıdan bu bireyler psikopatolojik olarak daha düşük riske sahiptirler (Waldron, Scarpa ve Kim-Spoon, 2018, s.277-284). Buna karşılık benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Yörükoğlu, 1993, s. 103). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde ise, görev almaktan ve yeni şeyler denemekten kaçınma, övgü ve eleştirileri kabullenmede güçlükler, otoriter olma eğilimi, öz güven eksikliği, bağımlı kişilik yapısına sahip olma ve düşük yaratıcılık gözlenir. Düşük benlik saygısı olan bireyler, öfke kontrolünü sağlamakta zorlanır (Palermi, Servidio, Bartolo ve Costabile, 2017, s.136-141). Sabırsız, beklemekten hoşlanmayan bir yapıya sahiptir ve başarısızlık karşısında kendini değersiz hissetme eğilimindedirler. Düşük benlik saygısına sahip birey gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir (Robins vd., 2001, s. 463-482). Yapılan pek çok çalışmada düşük benlik saygısı bulunan bireylerde intihar davranışları, yeme bozuklukları, depresyon, anksiyete gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü saptanmıştır (Orth, Robins, Meier ve Conger, 2016, s. 133-149).

Benlik saygısı ile ilgili olduğu düşünülen diğer bir kavram stresle başa çıkmadır. Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete "stres" adı verilir (Cüceloğlu, 1994, s.321). Stres araştırmalarının babası olarak bilinen Hans Selye stresi vücudun karakteristik özelliği olmayan tepkisi olarak tanımlamıştır (Aydın ve Çavuş, 2017, s.81). Stres organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2000, s.40). Araştırmalar, stres kaynaklarından çok, strese maruz kalan kişinin tehdit algısının strese yol açtığını göstermektedir. Bu algı nedeniyle stresi herkes farklı sebeplerden dolayı farklı düzeylerde yaşar. Bir kişi için stres verici olay, diğeri için stres kaynağı olarak algılanmayabilir. Hatta diğeri için stres kaynağı olarak görmemesini bilmek, o kişi için ayrı bir stres kaynağı olabilir (Baltaş, 2010, s.56).

Stresin çeşitli belirtileri vardır. Bu belirtiler; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir (Braham, 1998, s. 52-54). Fiziksel belirtiler; baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kayıplarıdır. Duygusal belirtiler; kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi,

asabilik, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme gibi belirtilerdir. Zihinsel belirtiler; yoğunlaşma, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama gibi belirtiler. Sosyal belirtiler ise insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak gibi belirtiler de sosyal belirtiler olarak sayılabilir. Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde kronik hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Streslerin sıklığı ve yoğunluğu zamanı kısaltabilir. Bu hastalıklar; başağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik veya zihinsel hastalıklar da olabilir (Baltaş ve Baltaş, 2000, s.58-59).

Stresle başa çıkma ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir (Güçlü, 2001, s.101). Stresle başa çıkma dışsal ve içsel tepkileri ya da bunlar arasındaki çatışmaları denetim altına alamaya odaklı, bireyin kaynaklarını genişletici veya sınırlayıcı davranışsal ve zihinsel gayretler olarak tanımlanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2014, s.45). Başa çıkma stratejilerini, probleme odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri (Folkman ve Lazarus, 1988, s.468; Ptacek vd., 1992, s.750; LeSergent ve Haney, 2005, s.320) olarak sınıflandırmak mümkündür. Problem odaklı yaklaşım, stresin kaynakları üzerinde odaklanmayı salık veren ve diğerine göre daha etkin bir yaklaşım olarak kabul görmektedir. Bu yaklaşımı izleyenlerin daha iyimser ve stresle başa çıkma daha başarılı oldukları görülmektedir. Duygu odaklı yaklaşım ise genellikle, stresin kaynaklarından daha çok, olayın iyi yönleri üzerinde odaklanmayı ve “daha kötüsü de olabilirdi!”, “her işte bir hayır vardır!” gibi düşüncelerle stresle başa çıkma salık veren bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Aydın, 2016, s. 134). Bu yaklaşımı izleyenlerin stres kaynağını pasif bir şekilde kabul ettikleri ve dolayısıyla da, stresle başa çıkma daha az başarılı oldukları görülmektedir (Soysal, 2009, s.32). Stres durumlarına karşı bireyin güçlü bir şekilde onunla başa çıkması önemli bir olaydır. Bunun için bireyin sosyal becerisi ve benlik yapısının güçlü olması gerektiği görüşü hâkimdir. Güçlü bir benlik, yüksek bir özgüven, sağlıklı bir başarıya ve üretkenlik duygusu birçok stres faktörünü çözmeye yeten ve üstesinden gelen düzeylerdir. Bunun için benlikle stres ilişkisi ya da stresle başa çıkma durumlarının bilinmesinde sayısız yarar vardır.

Bu çalışmanın temel amacı, benlik saygısı ile stresle başa çıkma arasında bir ilişki var mıdır? sorusuna yanıt aramaktır. Diğer bir amacı da üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücünü belirlemektir. Araştırmada bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutları (benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıya ve üretkenlik) ile dine sığınma (dine yönelme) arasında anlamlı bir ilişki ve yordama gücü var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları ile dış yardım arama arasında anlamlı bir ilişki ve yordama gücü var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları ile aktif planlama arasında anlamlı bir ilişki ve yordama gücü var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları ile kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) arasında anlamlı bir ilişki ve yordama gücü var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları ile kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında anlamlı bir ilişki ve yordama gücü var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları ile kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı bir ilişki ve yordama gücü var mıdır?

Yöntem

Bu araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2008, s.79).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi ve Oş Devlet Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi ve Oş Devlet Üniversitesi'nin Edebiyat Fakültesi, Fen Fakültesi, İletişim Fakültesi, İlahiyat fakültesinde ve bir, iki, üç ve dördüncü sınıflarında eğitim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma grubu tesadüfi eleman örnekleme yöntemle seçilmiş toplam 303 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Benlik Saygısı Ölçeği. Arıca (1999) tarafından geliştirilmiş olan 'Benlik Saygısı Ölçeği' 5'li likert tipi derecelendirmeyle düzenlenmiştir. Ölçek maddeleri, "5-Tamamen Katılıyorum, 4-Katılıyorum, 3-Kararsızım, 2-Katılmıyorum, 1-Kesinlikle Katılmıyorum" olarak puanlanmaktadır. Ölçekteki ifadelerin 13'ü olumlu, 19'u ise olumsuz olmak üzere toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, beş faktöre ayrılmıştır ve kuramsal olarak benlik saygısının; benlik değeri, kendine güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik duygusu şeklinde boyutları olduğu için ölçekte bu boyutlar oluşturulmuştur. Benlik değeri alt boyutu; bireyin kendinde olan ve olması gereken özelliklere verdiği değer düzeyini; özgüven alt boyutu; bireyin kendi özelliklerine bir değer atfetme ve bu değerler sayesinde kendini onaylama düzeyini; depresif duygulanım alt boyutu; bireyin çaresizlik, zayıflık ve güçsüzlük bakımından algılama düzeyini; kendine yetme alt boyutu; bireyin zihinsel ve davranışsal anlamda kendi beklentilerini ve hedeflerini gerçekleştirme düzeyini ve başarıma ve üretkenlik alt boyutu ise bireyin kendini yeterince başarılı ve faydalı görme düzeyini ölçmektedir.

Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Korelasyon katsayıları alt ölçeklere göre, Benlik değeri; .74, Özgüven; .68, Depresif duygulanım; .75, Kendine yetme; .60, Başarıma ve üretkenlik; .70 şeklinde hesaplanmıştır (Arıca, 1999). Ölçek 32 ile 160 arasında toplam puan vermektedir. Alınan ortalama puanın yüksekliği, benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğu anlamını taşımaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE). Ölçek, Özbay (1993) tarafından ABD'de üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş daha sonra, Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanter farklı stres durumlarında bireylerin nasıl baş ettiğini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. 56 maddeden oluşan özgün form Türkçe'ye uyarlanması sonucunda 43 maddeye düşmüş ve ifadelerin tümü pozitif yönlü olup, ters ifade yer almamaktadır. Maddeler 5'li likert şeklinde düzenlenmiş ve "hiçbir zaman, ara sıra, bazen, sık sık, her zaman" seçeneklerini içermektedir.

Ölçeğin alt boyutları; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma (dine yönelme) kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Altı boyutlu ölçek toplam varyansın %50,2'sini açıklamaktadır. Genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanırken, alt boyutlardan aktif planlama boyutu için .75, dış yardım arama boyutu için .81, dine sığınma boyutu için .89, kaçma soyutlanma-duygusal eylemsel boyutu için .62, kaçma soyutlanma-biyo kimyasal boyutu için .56 ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma boyutu için ise .56 olarak bulunmuştur (Özbay ve Şahin, 1997).

Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 16.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1'de benlik saygısı ile stresle başa çıkmada dine sığınma arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılan regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkamada Dine Sığınma Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Model	B	Standart Hata	Beta	t	p	r	Partial r	Part r
(Sabit)	3.719	.359		10.351	.000			
Benlik Değeri	-.057	.139	-.035	.406	.685	-.099	-.024	-.023
Öz Güven	-.171	.189	-.074	.905	.366	-.052	-.052	-.052
Depresif Duygulanım	.264	.119	.210	-2.384	.016	.126	.080	.079
Kendine Yetme	-.053	.124	-.030	.425	.671	-.043	-.025	-.024
Başarım ve Üretkenlik	-.170	.139	-.095	1.221	.223	-.111	-.071	-.070
Bağımlı Değişken: Dine Sığınma	F= 4.382; p<.05		R=.151		R ² =.023			

Tablo 1 incelendiğinde, stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından dine sığınma ile benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri ($r=-.099$), öz güven ($r=-.052$), kendine yetme ($r=-.043$) ve başarım üretkenlik ($r=-.111$) alt boyutları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna karşılık benlik saygısının depresif duygulanım alt boyutu ile stresle başa çıkamada dine sığınma arasında ise pozitif ilişki saptanmıştır ($r=.126$). Bu durum, benlik değeri, öz-güven, kendine yetme ve başarım üretkenlik arttıkça dine sığınma tutumu puanlarının düştüğünü, buna karşılık depresif duygulanım puanları yükseldikçe dine sığınma puanlarının da yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Benlik saygısının alt boyutları ile stresle başa çıkamada dine sığınma tutumu arasında kurulan model istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur ($F=4.382$, $p<.05$). Bu durum genel olarak benlik saygısının dine sığınma tutumunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Benlik saygısı beş alt boyutu birlikte (benlik değeri, öz-güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarım ve üretkenlik) dine sığınma tutumuna ilişkin varyansın % 2,3'ünü açıklamaktadır ($R=.151$, $R^2=.023$). Bu durum dine sığınma tutumunun % 2,3'ünün benlik saygısı tarafından belirlendiğini göstermektedir.

Standartlaştırılmamış Beta katsayıları incelendiğinde dine sığınma tutumuna ait her bir puan üzerinde benlik değeri (-0.057), öz-güven (-0.171), depresif duygulanım (0.264), kendine yetme (-0.053) ve başarım üretkenlik (-0.170) etki yaptığı görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre benlik saygısının dine sığınma tutumu üzerindeki göreceli önem sırası ise; depresif duygulanım ($\beta=.210$), başarım üretkenlik ($\beta=-.095$), öz-güven ($\beta=-.074$), benlik değeri ($\beta=-.035$) ve kendine güven ($\beta=-.030$) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığını sınamak için uygulanan t testi sonuçlarına göre, benlik saygısı beş alt boyutundan sadece depresif duygulanım alt boyutunun dine sığınmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($t=-2.384$, $p=.016$). Buna karşılık benlik değeri ($t=.406$, $p>.05$), öz-güven ($t=.905$, $p>.05$), kendine yetme ($t=.425$, $p>.05$) ve başarım üretkenlik ($t=1.221$, $p>.05$) dine sığınma tutumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısının dine sığınma tutumunu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde olmuştur:

$$\text{Dine sığınma} = 3.719 + (\text{Benlik değeri} \times -.057) + (\text{Öz-güven} \times -.171) + (\text{Depresif duygulanım} \times .264) + (\text{Kendine yetme} \times -.053) + (\text{Başarım ve üretkenlik} \times -.170).$$

Tablo 2. Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkamada Dış Yardım Arama Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

	B	Standart Hata	Beta	t	p	r	Partial r	Part r
(Sabit)	3.079	.216		14.286	.000			
Benlik Değeri	.129	.084	.133	1.546	.123	-.034	.089	.089
Öz Güven	-.077	.113	-.056	-.677	.499	-.095	-.039	-.039
Depresif Duygulanım	-.134	.071	-.150	-2.888	.034	-.125	-.109	-.108
Kendine Yetme	-.033	.074	-.032	-.449	.654	-.068	-.026	-.026
Başarım ve Üretkenlik	-.036	.084	-.034	-.432	.666	-.084	-.025	-.025
Bağımlı Değişken: Dış Yardım Arama	F=4.495. p<.05		R=.157		R ² =.025			

Tablo 2 incelendiğinde, stresle başa çıkma tutumlarından dış yardım arama ile benlik saygısının tüm alt boyutlarında benlik değeri ($r=-.034$), öz-güven ($r=-.095$), depresif duygulanım ($r=-.125$), kendine yetme ($r=-.068$) ve başarım üretkenlik ($r=-.084$) alt boyutları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu durum benlik değeri, öz-güven, depresif duygulanım, kendine yetme ve başarım üretkenlik arttıkça dış yardım arama puanlarının düştüğünü ortaya koymaktadır.

Benlik saygısının alt boyutları ile stresle başa çıkma dış yardım arama tutumu arasında kurulan model istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur ($F=4.495$, $p<.05$). Bu durum genel olarak benlik saygısının dış yardım arama tutumunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Benlik saygısı beş alt boyutu ile birlikte (benlik değeri, öz-güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik) dış yardım arama tutumuna ilişkin varyansın % 2,5'ini açıklamaktadır ($R=.157$, $R^2=.025$). Bu durum dış yardım arama tutumunun % 2,5'inin benlik saygısı tarafından belirlendiğini göstermektedir.

Standartlaştırılmamış Beta katsayıları incelendiğinde dış yardım arama tutumuna ait her bir puan üzerinde benlik değeri (.129), öz-güven (-.077), depresif duygulanım (-.134), kendine yetme (-.033) ve başarıma üretkenlik (-.036) etki yaptığı görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre benlik saygısının dış yardım arama tutumu üzerindeki göreceli önem sırası ise; benlik değeri ($\beta=.133$), depresif duygulanım ($\beta=-.150$), öz-güven ($\beta=-.056$), başarıma ve üretkenlik ($\beta=-.034$) ve kendine yetme ($\beta=-.032$) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığını sınamak için uygulanan t testi sonuçlarına göre, beş benlik saygısı alt boyutundan sadece depresif duygulanım alt boyutunun dış yardım aramanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($t=-2.888$; $p=.034$). Buna karşılık benlik değeri ($t=1.546$; $p>.05$), öz-güven ($t=-.677$; $p>.05$), kendine yetme ($t=-.449$; $p>.05$), başarıma ve üretkenlik ($t=-.432$; $p>.05$) dış yardım arama tutumunun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısının dış yardım arama tutumunu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde oluşmuştur:

$$\text{Dış yardım arama} = 3.079 + (\text{Benlik değeri} \times .129) + (\text{Öz güven} \times -.077) + (\text{Depresif duygulanım} \times -.134) + (\text{Kendine yetme} \times -.033) + (\text{Başarıma ve üretkenlik} \times -.036).$$

Tablo 3. Benlik Saygısı ile Stresle Başa Çıkma Aktif Planlama Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>Partial r</i>	<i>Part r</i>
(Sabit)	4.319	.266		16.211	.000			
Benlik Değeri	.034	.103	.028	.332	.740	.197	.019	.018
Öz Güven	.094	.140	.053	.673	.502	.179	.039	.037
Depresif Duygulanım	-.181	.088	-.158	-2.059	.040	-.240	-.119	-.114
Kendine Yetme	.174	.092	.130	1.984	.043	.234	.109	.105
Başarıma ve Üretkenlik	.220	.103	-.160	-2.130	.034	-.260	.123	.118
Bağımlı Değişken: Aktif Planlama	F= 6.229; p<.05		R= .308		R ² = .095			

Tablo 3 incelendiğinde, stresle başa çıkma tutumlarından benlik saygısının depresif duygulanım ($r=-.240$) ve başarıma ve üretkenlik ($r=-.260$) alt boyutları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülürken, benlik değeri ($r=.197$), öz-güven ($r=.179$) ve kendine yetme ($r=.234$) alt boyutları arasında pozitif ilişkinin olduğu saptanmıştır. Bu durum depresif duygulanım ve başarıma ve üretkenlik arttıkça aktif planlama puanlarının düştüğünü, buna karşılık benlik değeri, öz-güven ve kendine yetme puanları yükseldikçe aktif planlamanın da yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Benlik saygısının alt boyutları ile stresle başa çıkma aktif planlama arasında kurulan model istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur ($F=6.229$, $p<.05$). Bu durum genel olarak benlik saygısının aktif planlama tutumunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Benlik saygısı beş alt boyutu ile birlikte (benlik değeri, öz-güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik) aktif planlama tutumuna ilişkin varyansın % 9,5'ini açıklamaktadır ($R=.308$, $R^2=.095$). Bu durum aktif planlama tutumunun % 9,5'inin benlik saygısı tarafından belirlendiğini göstermektedir.

Standartlaştırılmamış Beta katsayıları incelendiğinde aktif planlamaya ait her bir puan üzerinde benlik değeri (.034), öz-güven (.094), depresif duygulanım (-.181), kendine yetme (.174) ve başarıma ve üretkenlik (.220) etki yaptığı görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre benlik saygısının aktif planlama tutumu üzerindeki göreceli önem sırası ise; kendine yetme ($\beta=.130$), öz güven ($\beta=.053$), benlik değeri ($\beta=.028$), başarıma ve üretkenlik ($\beta=-.160$) ve depresif duygulanım ($\beta=-.158$) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığını sınamak için uygulanan t testi sonuçlarına göre, benlik saygısı alt boyutlarından depresif duygulanım ($t=-2.059$; $p=.040$), kendine yetme ($t=1.984$; $p=.043$) ve başarıma ve üretkenlik ($t=-2.130$; $p=.034$) alt boyutlarının aktif planlamanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna karşılık benlik değeri ($t=.332$; $p>.05$) ve öz-güven ($t=.673$; $p>.05$) alt boyutları aktif planlama alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısının aktif planlama tutumunu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde oluşmuştur:

Aktif planlama= 4.319 + (Benlik değeri x .034) + (Öz-güven x .094) + (Depresif duygulanım x -.181) + (Kendine yetme x .174) + (Başarma ve üretkenlik x .220).

Tablo 4. Benlik Saygısı ile Stresle Başa çıkamada Kaçma-Soyutlanma (Duygusal Eylemsel) Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>Partial</i>	<i>Part</i>
(Sabit)	2.850	.233		12.214	.000			
Benlik Değeri	-.101	.091	-.096	3.119	.001	-.069	-.065	-.064
Öz Güven	-.096	.123	-.064	.785	.433	-.061	-.046	-.045
Depresif Duygulanım	.017	.077	.018	.223	.823	.043	.013	.013
Kendine Yetme	-.195	.081	-.172	2.416	.016	-.070	-.139	-.138
Başarma ve Üretkenlik	-.064	.091	-.055	.701	.484	-.049	-.041	-.040
Bağımlı Değişken: Kaçma-Soyutlama			F= 3.497. p<.05		R= .267	R ² =.071		

Tablo 4 incelendiğinde stresle başa çıkma tutumlarından kaçma soyutlanma (duygusal eylemsel) ile benlik saygısının benlik değeri ($r=-.069$), öz-güven ($r=-.061$), kendine yetme ($r=-.070$) ve başarma ve üretkenlik ($r=-.049$) alt boyutları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna karşılık benlik saygısının depresif duygulanım boyutu ile stresle başa çıkamada kaçma-soyutlanma arasında ise pozitif ilişki saptanmıştır ($r=.043$). Bu durum benlik değeri, öz-güven, kendine yetme ve başarma ve üretkenlik arttıkça kaçma-soyutlanma puanlarının düştüğünü, buna karşılık depresif duygulanım puanları yükseldikçe kaçma soyutlanma puanlarının da yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Benlik saygısının alt boyutları ile stresle başa çıkamada kaçma-soyutlama arasında kurulan model istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.497$, $p<.05$). Bu durum genel olarak benlik saygısının kaçma-soyutlanma tutumunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Benlik saygısı alt boyutları ile birlikte kaçma-soyutlanma tutumuna ilişkin varyansın% 7,1'ini açıklamaktadır ($R=.267$, $R^2=.071$). Bu durum kaçma-soyutlanma tutumunun % 7,1'inin benlik saygısı tarafından belirlendiğini göstermektedir.

Standartlaştırılmamış Beta katsayıları incelendiğinde kaçma soyutlanma tutumuna ait her bir puan üzerinde benlik değeri (-.101), öz-güven (-.096), depresif duygulanım (.017), kendine yetme (-.195) ve başarma ve üretkenlik (-.064) etki yaptığını görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre benlik saygısının kaçma-soyutlama (duygusal eylemsel) tutumu üzerindeki göreceli önem sırası ise; depresif duygulanım ($\beta=.018$), kendine yetme ($\beta=-.172$), benlik değeri ($\beta=-.096$), öz-güven ($\beta=-.064$) ve başarma ve üretkenlik ($\beta=-.055$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığını sınamak için uygulanan t testi sonuçlarına göre, beş benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri ($t=3.119$; $p=.001$) ve kendine yetme ($t=2.416$; $p=.016$) kaçma-soyutlanmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna karşılık öz-güven ($t=.785$; $p>.05$), depresif duygulanım ($t=.223$; $p>.05$) ve başarma ve üretkenlik ($t=.701$; $p>.05$) alt boyutları kaçma-soyutlanmanın anlamlı yordamadığını görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısının kaçma-soyutlanma tutumunu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde olmuştur:

Kaçma-soyutlama = 2.850 + (Benlik değeri x -.101) + (Öz-güven x -.096) + (Depresif duygulanım x .017) + (Kendine yetme x -.195) + (Başarma ve üretkenlik x -.064).

Tablo 5. Benlik Saygısı ile Stresle Başa çıkamada Kaçma-soyutlama (biyokimyasal) Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

<i>Model</i>	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>Partial</i>	<i>Part</i>
(Sabit)	1.170	.495		2.366	.019			
Benlik Değeri	-.070	.192	-.031	-.362	.717	-.084	-.021	-.021
Öz Güven	-.133	.260	.042	.509	.611	-.106	-.030	-.029
Depresif Duygulanım	.479	.163	.087	3.096	.001	.318	.263	.142
Kendine Yetme	-.114	.171	.048	.667	.505	-.095	-.039	-.038
Başarma ve Üretkenlik	-.039	.192	.016	.204	.839	-.092	-.012	-.012
Bağımlı Değişken: Kaçma-soyutlanma(biyokimyasal)			F= 3.093. p<.05		R= .304	R ² =.092		

Tablo 5 incelendiğinde stresle başa çıkma tutumlarından kaçma soyutlama (biyokimyasal) ile benlik saygısının benlik değeri ($r=-.084$), öz-güven ($r=-.106$), kendine yetme ($r=-.095$) ve başarma ve üretkenlik ($r=-.092$) alt boyutları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna karşılık benlik saygısının depresif duygulanım ($r=.318$) boyutu ile stresle başa çıkamada kaçma-soyutlama arasında ise pozitif ilişki

saptanmıştır. Bu durum benlik değeri, öz-güven, kendine yetme ve başarıma ve üretkenlik arttıkça kaçma soyutlama (biyokimyasal) puanlarının düştüğünü, buna karşılık depresif duygulanım puanları yükseldikçe kaçma soyutlama puanlarının da yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Benlik saygısının alt boyutları ile stresle başaçıkma kaçma soyutlama (Biyokimyasal) arasında kurulan model istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.093$, $p<.05$). Bu durum genel olarak benlik saygısının kaçma soyutlama tutumunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Benlik saygısı alt boyutları ile birlikte (benlik değeri, öz güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik) kaçma soyutlama tutumuna ilişkin varyansın% 9,2'sini açıklamaktadır ($R=.304$, $R^2=.092$). Bu durum kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) tutumunun % 9,2'sinin benlik saygısı tarafından belirlendiğini göstermektedir.

Standartlaştırılmamış Beta katsayıları incelendiğinde kaçma soyutlama (biyokimyasal) tutumuna ait her bir puan üzerinde benlik değeri (-.070), öz-güven (-.133), depresif duygulanım (.479), kendine yetme (-.114) ve başarıma ve üretkenlik (-.039) etki yaptığı görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre benlik saygısının kaçma soyutlama tutumu üzerindeki göreceli önem sırası ise; depresif duygulanım ($\beta=.087$), kendine yetme ($\beta=.048$), öz-güven ($\beta=.042$), başarıma ve üretkenlik ($\beta=.016$) ve benlik değeri ($\beta=-.031$) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığını sınamak için uygulanan t testi sonuçlarına göre, benlik saygısı alt boyutlarından depresif duygulanımın ($t=3.096$; $p=.001$) kaçma soyutlanmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna karşılık benlik değeri ($t=-.362$; $p>.05$), öz-güven ($t=.509$; $p>.05$), kendine yetme ($t=.667$; $p>.05$) ve başarıma ve üretkenlik ($t=.204$; $p>.05$) alt boyutları kaçma soyutlanmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısının kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) tutumunu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde oluşmuştur:

$$\text{Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)} = 1.170 + (\text{Benlik değeri} \times -.070) + (\text{Öz-güven} \times -.133) + (\text{Depresif duygulanım} \times .479) + (\text{Kendine yetme} \times -.114) + (\text{Başarıma ve üretkenlik} \times -.039).$$

Tablo 6. Benlik Saygısı ile Stresle Başaçıkma Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>Partial r</i>	<i>Part r</i>
(Sabit)	4.233	.281		15.067	.000			
Benlik Değeri	.061	.109	.047	.559	.576	.199	.032	.031
Öz Güven	.109	.148	.059	.740	.460	.155	.043	.041
Depresif Duygulanım	-.119	.093	-.300	-3.287	.019	-.402	-.074	-.072
Kendine Yetme	.110	.097	.079	1.138	.256	.190	.066	.064
Başarıma ve Üretkenlik	.214	.109	.150	1.966	.049	.232	.113	.110
Bağımsız Değişken: Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma			$F=4.487$. $p<.05$		$R=.365$		$R^2=.133$	

Tablo 6 incelendiğinde, stresle başaçıkma tutumlarından kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ile benlik saygısının sadece depresif duygulanım ($r=-.402$) alt boyutu arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna karşılık benlik saygısının benlik değeri ($r=.199$), öz-güven ($r=.155$), kendine yetme ($r=.190$) ve başarıma ve üretkenlik ($r=.232$) boyutları ile stresle başaçıkma kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Bu durum depresif duygulanım arttıkça kabul-bilişsel yeniden yapılandırma puanlarının düştüğünü, buna karşılık benlik değeri, öz güven, kendine yetme ve başarıma ve üretkenlik puanları yükseldikçe kabul-bilişsel yeniden yapılandırma puanlarının da yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Benlik saygısının alt boyutları ile stresle başa çıkma kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında kurulan model istatistiksel bakımdan anlamlı bulunmuştur ($F=4.487$, $p<.05$). Bu durum genel olarak benlik saygısının kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Benlik saygısı alt boyutları ile birlikte (benlik değeri, öz-güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik) kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumuna ilişkin varyansın% 13,3'ünü açıklamaktadır ($R=.365$, $R^2=.133$). Bu durum kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumunun % 13,3'ünün benlik saygısı tarafından belirlendiğini göstermektedir.

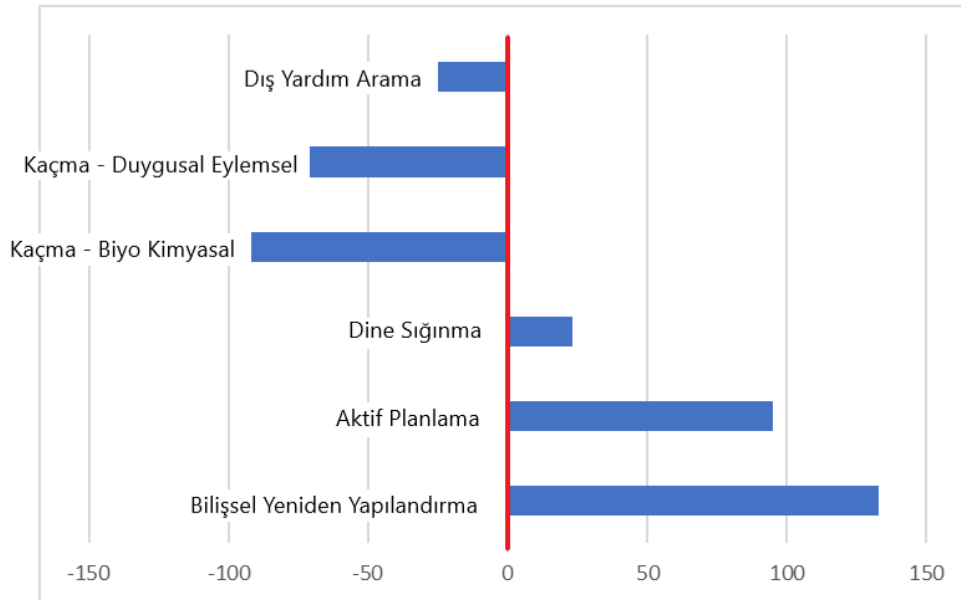
Standartlaştırılmamış Beta katsayıları incelendiğinde kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumuna ait her bir puan üzerinde benlik değeri (.061), öz-güven (.109), depresif duygulanım (-.119), kendine yetme

(.110) ve başarıma ve üretkenlik (.214) etki yaptığı görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına (β) göre benlik saygısının kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumu üzerindeki göreceli önem sırası ise; başarıma ve üretkenlik ($\beta=.150$), kendine yetme ($\beta=.079$), öz güven ($\beta=.059$), benlik değeri ($\beta=.047$) ve depresif duygulanım ($\beta=-.119$) şeklindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığını sınamak için uygulanan t testi sonuçlarına göre, beş benlik saygısı alt boyutlarından depresif duygulanım ($t=-3.287$; $p=.019$) ve başarıma ve üretkenliğin ($t=1.966$; $p=.049$) kabul-bilişsel yeniden yapılandırmanın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna karşılık benlik değeri ($t=.559$; $p>.05$), öz-güven ($t=.740$; $p>.05$) ve kendine yetme ($t=1.138$; $p>.05$) alt boyutları kabul-bilişsel yeniden yapılandırmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarına göre, benlik saygısının kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumunu yordamasına ilişkin denklem şu şekilde olmuştur:

$$\text{Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma} = 4.233 + (\text{Benlik değeri} \times .061) + (\text{Öz-güven} \times .109) + (\text{Depresif duygulanım} \times -.119) + (\text{Kendine yetme} \times .110) + (\text{Başarıma ve üretkenlik} \times .214).$$

Benlik saygısı ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyel değerler Şekil 1’de özetlenmiştir.



Şekil 1. Benlik Saygısı İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiyel Değerler

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki ve benlik saygısının stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin benlik saygısının stresle başa çıkma tutumlarında bilişsel yeniden yapılandırma, aktif planlama ve dine sığınma ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, kaçma biyo-kimyasal, kaçınma duygusal-eylemsel ve dış yardım arama, benlik saygısı ile negatif yönlü bir ilişki göstermektedir. Araştırmada benlik saygısının benlik değeri, öz-güven, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı ve en güçlü yordayıcısının stresle başa çıkma tutumlarında kabul-bilişsel yeniden yapılandırma olduğu saptanmıştır. Ölçekte kabul-bilişsel yeniden yapılandırma, problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranması olarak açıklanmakta ve başa çıkma tutumlarında kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde daha çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır (Özbay ve Şahin, 1997). Literatür incelendiğinde, araştırmadan elde edilen bu bulguyu destekleyen benzer çalışmalar (Hamarta vd.,2009; Tagay vd., 2009; Avşaroğlu, 2007; Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012) olduğu görülmektedir. Hamarta vd., (2009) benlik saygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin problem odaklı başa çıkma düzeylerinin de yüksek olduğunu belirlemişlerdir (Hamarta vd., 2009, s. 40). Tagay vd. (2018) benlik saygısı ile stresle sağlıklı başa çıkma arasında paralel bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır (Tagay vd., 2018, s. 173). Benzer şekilde Avşaroğlu’na (2007) göre benlik saygısı ile stresle sağlıklı başa çıkma arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır (Avşaroğlu, 2007, s. 125). Diğer bir çalışmada (Parmaksız ve

Avşaroğlu, 2012, s. 552), Öğretmen adaylarının benlik saygısı, iyimserlik ve stresle başaçıkma arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu vurgulamışlardır.

Bilişsel yeniden yapılandırmaya ek olarak üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının benlik değeri, özgüven ve kendine yetme alt boyutları ile stresle başaçıkma boyutlarından aktif planlama arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçekte aktif planlama aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemler olarak açıklanmaktadır (Özbay ve Şahin, 1997). Avşaroğlu'na göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları, stresle başaçıkma stillerinden aktif planlamayı anlamlı düzeyde açıklamaktadır (Avşaroğlu, 2007, s. 148). Dolayısıyla özgüven ve kendine yetme algısının, aktif planlama stili üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Başka bir açıdan bakıldığında, aktif planlama stili, kendine yetme ve özgüven algısını daha da olumlu yöne çekmesi bağlamında bu durumun karşılıklı ve pozitif yönde ilişki içinde olduğu söylenebilir (Avşaroğlu, 2007, s. 122). Başarılı ve kendine güven duyan bireylerin, depresifler gibi kendilerini zayıf ve çaresiz hissetmek yerine mücadele ederek sorunlarının üstesinden gelme çabası verdikleri söylenebilir (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012, s. 553). Araştırma sonucu, üniversite öğrencilerinin benlik değeri, özgüveni ve kendine yetme düzeyleri arttıkça öğrencilerin aktif planlama tutumlarında da yükselme olmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

Diğer bir alt boyut olan ve dine sığınmanın da benlik saygısının alt boyutu olan depresif duygulanımın yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ölçekte bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır (Özbay ve Şahin, 1997). Stres anında yaşanan durum ya da olayla baş edebilmek için bireylerin dine yönelmeleri bilinçli bir yönelmedir (Kavas, 2013, s. 148). Benlik saygısının alt boyutlarından bir olan depresif duygulanım ile stresle başaçıkma dine sığınma arasında pozitif ilişki tespit edilen araştırmalar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Öğrencilerin benlik saygısı alt ölçeklerinin, stresle başaçıkma stilleri alt boyutlarından dine yönelmeyi anlamlı düzeyde açıkladığı (Avşaroğlu, 2007, s. 124) vurgulanmaktadır. Battle (1978), Workman ve Beer (1989), Gür (1996) benlik saygısı düzeyleri ile depresyonları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir (Akt: Parmaksız, 2011, s. 78). Zor zamanlarda duaya yönelme düzeyi ile stresle başa çıkma arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Aydın, 2011, s. 136-137). Kavas (2013) dinî tutum puanı ortalamaları ile stresle başaçıkma tutum puanı ortalamaları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmış olsa da bireylerin stresle başa çıkmasında dinî tutumların önemli bir yerinin olduğunu ileri sürmektedir (Kavas, 2013, s. 165). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının depresif duygulanım boyutu ile stresle başaçıkma dine sığınma arasındaki pozitif ilişki depresif duygulanım düzeyi yüksek olan bireyin dine sığınma tutumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular dikkate alındığında benlik saygısı ile stresle başaçıkma tutumları arasında güçlü bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Benlik saygını oluşturan boyutların toplamı hesaba alındığında, benlik saygısı yüksek insanların stresle başaçıkma tutumlarında daha başarılı olduğu söylenebilir. Bu bağlamda okullarda benlik saygını artırıcı eğitim öğretim ve öğrenci kişilik hizmetleri çerçevesinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri sağlanabilir. Benlik gelişimi özellikle erken dönemlerde daha önemli olduğu için temel eğitimden üniversite yıllarına kadar bireylerin benlik saygını artırıcı öğretmen tutumları, anne-baba tutumları ve stres durumlarıyla başaçıkma becerisi kazanmaya dönük sosyal beceri eğitimleri verilebilir.

Kaynakça

- Arıcak, O. T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısı ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başaçıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, C. ve Cavuş, S. (2017). Kuşadası konaklama işletmelerinde çalışanların örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(5), 79-95.
- Aydın, İ. (2016). *İş yaşamında stres* (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Aydın, Ö. (2011). *Yaşamı sürdürmede dini inancın rolü* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, Z. (2010). *Verimli iş hayatının sırrı: Stres* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. Ve Baltas, A. (2000). *Stres ve başaçıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bektaş, M. ve Karagöz, Ş. (2017). Stresle başaçıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,9(21), 342-355. doi: 10.20875/makusobed.316905

- Braham, B. J. (1998). *Stres yonetiimi. Ateş altında sakin kalabilmek* (Çev: V. G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Caspi, A., Roberts, B. W. ve Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-584.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, O. ve Altınköprü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 2, 262-272.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988) Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- 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.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149. doi: <http://dx.doi.org/10.11611/yead.270449>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi, kültürel psikoloji* (3.Baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kavas, E. (2013). Dini tutum-stresle başa çıkma ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37(1), 143-168.
- LeSergent, M.Ch.ve Haney, C. (2005). Rural hospital nurse's stressors and coping strategies: *A Survey International Journal of Nursing Studies*, 42, 315-324.
- Madenoğlu, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Mark, G. ve Smith, A. P. (2012). Effects of occupational stress, job characteristics, coping and attributional style on the mental health and job satisfaction of university employees. *Journal Anxiety, Stress & Coping an International Journal*, 25(1), 63-78. doi: 10.1080/10615806.2010.548088
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. Jr., (2008). *The five-factor theory of personality. Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press.
- Orth, U., Robins, R.W., Meier, L.L. ve Conger, R.D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), 133-149.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması.IV. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara, 1-3 Eylül.
- Palermi. A. L., Servidio, R., Bartolo, M. G. ve Costabile, A. (2017). Cyberbullying and self-esteem: An Italian study. *Computers in Human Behavior*, 69, 136-141.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Parmaksız, İ. ve Ayrıroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E.veZanas, J. (1992) Gender, appraisal and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J. ve Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35, 463-482.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, Mayıs 2009, 17-40.
- Tagay, Ö., Çahşandemir, F. ve Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7, 167-175.
- Waldron, J. C., Scarpa, A. ve Kim-Spoon, J. (2018). Religiosity and interpersonal problems explain individual differences in self esteem among young adults with child maltreatment experiences. *Child Abuse & Neglect*, 80, 277-284.
- Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*(8.Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

EXTENDED ABSTRACT

The efforts of human beings to be aware of their own characteristics are becoming more and more important day by day. Significance of developing basic skills and above mentioned efforts within the frameworks of education to keep up with rapid changes and progresses happening in the world are increasing. In this process, opportunities should be provided for the individual to define himself and react deliberately. In this process, the self-structures of the individual, the concept of self and self-esteem effect his perception and interaction with life events. Although self-concept and self-esteem are mostly used interchangeably, they have different meanings. Self-esteem is a state of satisfaction which includes different evaluative phenomena rather than self-concept. Self-esteem is one's state of pleasure, which appears from appreciation of self-concept as a result of self-evaluation. One can criticize himself or find

himself positive. One does not need to have superior qualities in order to respect himself, because self-esteem is a positive mood that allows to be positive, self-satisfied, to be loved and trusted, but not underestimated or overestimated. Self-esteem is related to how much the individual loves, accepts and respects himself.

Coping with stress is another concept, which is thought to be related to self-esteem in this research. Stress can be interpreted as one's compulsive conditions. Reactions to stress can lead to the development of chronic diseases, especially if they remain over a long period of time. Headaches, hypertension, heart diseases, as well as psychological or mental illnesses can be the examples of these diseases. People may develop emotional problems such as withdrawal, acceptance, resentment or fear, anxiety, and depression as a psychological response to their behavioral patterns and mental characteristics. Therefore, stress coping attitudes are important. It is useful to develop various coping techniques related to stress. The developed strategies can be classified as problem-focused coping and emotion-focused coping attitudes. The aim of the study is to determine the relationship between self-esteem and the attitudes of coping with stress. Another objective is to determine whether the total sub-dimensions of self-esteem significantly predict stress-coping attitudes or not.

The research was conducted in accordance with the relational screening model, a sub-type of the general survey model. The study group consists of students, who studied in different faculties of Kyrgyz-Turkish Manas University and Osh State University in 2017-2018 academic years. The sample group consists of 303 students, who were selected by random sampling method.

“Self-esteem scale”, developed by T. Arıca (1999) and “Attitude of coping with stress inventory”, adapted to Turkish by Ozbay and Sahin (1997) were used for data collection. Data obtained from data collection tools were analyzed through SPSS 16.00 package program and correlation and regression analysis were used for determining the relationship between variables.

According to the results of the study self-esteem was found to be positively correlated with such stress-coping dimensions like acceptance-cognitive restructuring, active planning and religious asylum, while negative correlation was found between self-esteem and stress-coping dimensions like avoidance-isolation (biochemical), avoidance-isolation (emotional-actual) and seeking external aid. Among the three variables that were positively correlated with self-esteem the highest disclosure rate was observed in acceptance-cognitive restructuring and the lowest explanation rate was observed in religious asylum. Among the stress coping that were negatively correlated with self-esteem it was found that the variable with the highest explanatory power was avoidance-isolation (biochemical) and the least-explanatory variable was seeking external aid. According to the research findings, it can be said that there is a significant relationship between self-esteem and the attitudes of coping with stress. Self-esteem total sub-dimensions have a significant relationship with stress coping sub-dimensions and it can be concluded that stress situations can be easily overcome if self-esteem levels are strengthened.

This research was conducted on students of Kyrgyz-Turkish Manas University, located in Bishkek, and Osh State University, located in Osh. Considering the relationship between university students' self-esteem and their coping with stress attitudes, psychology counseling and guidance services of universities can create psychosocial training groups that will help to strengthen students' self-esteem levels. School systems can provide this as a social skills activity in collaboration with school teachers. On the other hand, cooperation with families can contribute to children's self-esteem establishment. Individual abilities can be determined and their achievements and productivity levels can be increased by conducting different group activities, planned in accordance with interests and capacities. This can help to increase their self confidence levels. Group work can be done to improve students' coping skills. Since the perception, interpretation and response of stress situations has cognitive and behavioral dimensions, the cognitive level schemas of young people can be rearranged. Treatment-oriented therapy work on stress situations and their coping can be done through concept analysis and discussions made at home as homework.

According to the findings of the study, another suggestion that can be considered important is that preventive psychological counseling and guidance services that increase self-esteem can be developed with different studies in terms of family education. For this purpose, new field studies and researches can be carried out.