



ÖĞRETMEN ADAYLARININ BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ

Yrd. Doç.Dr. Özlem KARAKUŞ
Selçuk Üniversitesi, Türkiye
ozikarakus@gmail.com

Yrd. Doç.Dr. Esra DERELİ
Osmangazi Üniversitesi, Türkiye
esdereli@hotmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarının, benlik saygısı alt boyutları ile stresle başa çıkma alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın birinci amacı, öğretmen adaylarının benlik saygısı ve stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın ikinci amacı, benlik saygısı alt boyutlarının stresle başa çıkma alt boyutlarını tahmin etme gücünü incelemektir. Çalışmada 18 ve 23 yaşları arasında 290 (190 kadın, 100 erkek) üniversite öğrencisine Özbay (1993)'in geliştirdiği ve Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri; Arıca (1999) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacılar tarafından demografik özelliklere ait kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Benlik saygısı alt boyutları ve stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t testi, benlik saygısı alt boyutlarının stresle başa çıkma alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, benlik saygısı alt boyutlarının stresle başa çıkma alt boyutları arasındaki etkileşimi belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, benlik saygısı alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı, stresle başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca regresyon analizi sonuçları, benlik saygısının bazı alt boyutlarının stresle başa çıkmanın bazı alt boyutlarını belirlediği anlaşılmıştır. Buna göre, benlik saygısının alt boyutları stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlamanın %16,8'ini, dış yardım aramanın % 8,7'sini, dine sığınmanın % 5,4'ünü, kaçma soyutlamanın % 1,1'ini, kaçma soyutlanmanın 3,6'sını ve kabul -bilişsel yeniden yapılanmanın % 2,2'sini açıklamaktadır. Regresyon analizi sonucunda, aktif planlama boyutunu benlik değeri ve özgüven boyutları; dine sığınma boyutunu özgüven boyutu; dış yardım arama boyutunu benlik değeri boyutlarının açıkladığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen Adayları, Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma.

GİRİŞ

İnsan özü gereği yaşamında kendini gerçekleştirme çabası içindedir ve bu kendini gerçekleştirme çabasında çevre ya da dış dünya ile etkileşimde bulunması kaçınılmazdır. Bu etkileşim sürecinde, insanın fiziksel yapısı, doğal ve toplumsal dünyanın gerçekleri, toplumun beklentileri, toplumun bireyi algılamaları, kişisel ve çevresel olanakları ile bireyin beklenti ve güdeleri farklı ya da zıt yönde olabilir. Birey, yaşamını sürdürmek ve yaşam kalitesini artırmak adına, çevreyle temasında, bir takım engellerle, baskılarla, iç ve dış çatışmalarla karşılaşmaktadır (Aydın, 2005,39-40). Coopersmith (1967), benlik saygısını bireyin kendi saygınlığı ile ilgili yaptığı bir değerlendirme şeklinde tanımlamış ve bireyin kendi yeterlilik, önem, başarı ve değerlerine ilişkin inancının ve kendini onaylama ya da onaylamama tutumunun bir ifadesi şeklinde açıklamıştır. Ona göre benlik saygısı, normal koşullar altında değişmezlik gösterir ancak benlik saygısı, yaşantının farklı alanlarına, cinsiyete, yaşa ve





diğer tanımlama koşullarına göre değişebilir. Burns (1982), benlik saygısını, bireyin kendisi için önemli olan kişiler ve toplum aracılığı ile içselleştirdiği kişisel standartları ve değerlerine göre kendi performansını, yeterliliklerini değerlendirme süreci olarak ele almıştır. Rosenberg'e göre (1965), benlik saygısı, kişinin yetenekleri ve kendini kabuldeki everensel duyguları ve değeri ile ilgili kendi yargılarıdır. Ona göre benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur ve bireyin kendine karşı olumlu ve olumsuz tutumlarını içerir. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değerlilik yargısıdır. Yüksek benlik saygısı kişinin öz-saygı ve öz-değer algısının belirtisi iken düşük benlik saygısı kendini reddetme ve kendinden memnun olmama anlamına gelmektedir. Yüksek benlik saygısı genel anlamda iyilikle ilişki olabilirken düşük benlik saygısı risk davranışları ve olumsuz gelişimsel sonuçlarla ilgili olabilir (Büyükgöze-Kavas, 2009: 188-190). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin beklentileri ve tutumları, onları daha çok bağımsızlığa ve yaratıcılığa yönlendirir. Daha atılgan ve gayretli sosyal davranışlar göstermelerini olanaklı kılar. Benlik saygısı düşük olan bireylerin durumu ise çevrelerine karşı kendilerini yapay olarak olumlu bir tutum içinde gösterir ve yeterli bir kişi olarak gösterme çabasını güderler. Reddedilme korkusu ile insanlarla ilişki kurmaktan kaçınarak, kendi içine çekilir, kabul görmeyecek bir fikir ileri süreceğini düşünerek endişe duyarlar. Bu durum, sosyal ilişkilerini sınırlar ve başkaları ile dostça ve destekleyici nitelikte ilişki kurma olasılığını azaltır (Pope, McHale and Craighead'dan aktaran Yüksekaya, 1995: 33-38). Düşük benlik saygısı strese neden olan etkenleri tetikleyerek stresle etkileşimi sonucu depresyona duyarlılığı artırabilir. Yüksek benlik saygısının ise stres etkisine karşı bir koruyucu olduğu ve stresle başa çıkmak için önemli bir psikolojik kaynak sağladığı görülmektedir (Russo, Green, and Knight, 1993: 115).

Benlik saygısı bireyin kendini olduğundan aşağı görme ya da üstün görmeksizin, kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Böylece benlik saygısı, kendini olduğu gibi kabullenmeyi ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir durumdur (Tufan ve Yıldız, 1993: 87). Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil insanın olana nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Hissettiklerimiz esas olarak düşündüklerimizin paralelindedir. Bu sebeple stres belirli insanla belirli olayların etkileşiminden ortaya çıkmaktadır. Yani olay tek başına belirleyici değildir. Burada kilit nokta, o belirli durum ile o belirli kişi arasındaki işlevdir (Folkman, Schaefer and Lazarus, 1979: 156). Stresli yaşam algılaması, bireyin geliştirdiği benlik saygısı ile ilişkilidir. Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, kendini olumlu olarak değerlendirir, saldırgan tutumlardan uzak durur ve kendini iyi hisseder. Zayıf olduğu yönlerini de keşfederek bunların üstesinden gelmeye çalışır. Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin kendine olan güveni zayıftır. Bu kişiler diğerlerine bağımlıdır, sıkılgandır, araştırmacı ve yaratıcı değildir (Wells and Marwell, 1976: 195). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde, stresle başa çıkmada zorlanmalar; suçluluk ve utanç duyguları, insan ilişkilerinde güvensizlik ve yetersizlik duyguları, yüksek kaygı ve psikosomatik belirtiler görüldüğü söylenebilir (Çuhadaroğlu, 1989: 10-18).





Stres, bir dengenin bozulması, bir olumsuzluk olmasına karşın uyum sağlama sürecinde olumlu ve güdüleyici bir etkiyi de içermektedir (Lazarus and Folkman, 1984: 150-156). Stres, olumsuz insan – çevre ilişkileri; bilişsel değerlendirmelerinde düşüş; korku, öfke, suçluluk ve utanç gibi duygusal tepki durumlarını ve duygularını değerlendirmedeki başarısızlık gibi olumsuz sonuçlara neden olmakla birlikte, aynı zamanda olumlu ilişkiler, olumlu değerlendirmeler, eğlenme, mutluluk, gurur, sevgi ve yardım gibi olumlu sonuçlara da neden olmaktadır (Lazarus and Folkman, 1987:142-143). Selye'ye göre (1974:300-305), belirli ölçüler içinde stres, organizmanın çalışması, davranışta bulunması, gelişmesi için gereklidir. Başka bir deyişle yararlı stres, engeli aşmak, sorun çözmek için gerekli olan bedensel ve psikolojik güçlerin toplamından oluşan bir güdüdür (Köknel, 1988:154).

Folkman, Lazarus, Gruen, and Delongis (1986: 571-574) stresi, “birey – çevre etkileşiminde kişinin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan talepleri” olarak tanımlamıştır. Stres bireyin fiziksel- ruh sağlığında ve yaşam kalitesinde önemli etkiye sahiptir. Bireyler stresle başa çıkmada, başlıca yaşam ve hayatta kalma teknikleri gibi, bilinçli ya da bilinçsiz olarak çeşitli stresle başa çıkma yöntemlerini kullanırlar (Iwasaki, MacKay and Mactavish, 2005:2-5). Stresle başa çıkma psikolojik ve beden sağlığını korumak; üretici, verimli ve sağlıklı bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stresle başa çıkmadaki amaç stresten kaçmak değil, organizmayı riskler karşısında koruma çabasıdır (Selye, 1960,27).

Stresle başa çıkma kişinin belirli içsel veya dışsal kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar süreci olarak tanımlanmaktadır (Lazarus and Folkman, 1984: 112). Bu tanımda dört ana kavram bulunmaktadır. Bu kavramlardan birincisi, stresle başa çıkmanın bir süreç veya birey ile çevresi arasındaki süregelen karmaşık bir etkileşim olmasıdır. İkincisi, başa çıkmanın yok etme yerine yönetim ile ilişkili olarak görülmesidir; strese gerçekçi bir bakış açısıyla bakılmakta ve her problemin üstesinden gelinemeyebileceği öngörülmektedir. Üçüncü kavram ise değerlendirmedir; bir durum stres yaratan olarak değerlendiriliyorsa kişi için stres kaynağıdır. Son olarak başa çıkmadır; bir çaba gösterme olup potansiyel stres verici durumu yönetmeye ilişkin bilişsel ve davranışsal çabaları içermektedir. Stresle başa çıkma olgusu bir süreç olarak incelendiğinde, bireyin stres kaynağına ilişkin değerlendirmeler yaptığı görülmektedir ve başa çıkma süreci bilişsel değerlendirme ile başlamaktadır (Terzi, 2009:128).

Stresle başa çıkma stillerinin teori modelinde yaklaşım-kaçınımcı ya da problem-duygu odaklı olmak üzere iki türü vardır. Problem çözme odaklı stresle başa çıkmada stresli durumu değiştirmek için bir şeyler yapmaya çabalar. Duyu odaklı stresle başa çıkmada ise durumu değiştirmeye çalışmadan zararlı uyarıdan kaçınarak sadece psikolojik rahatsızlığı azaltmayı amaçlar. 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: 939-942). Lazarus and Folkman (1984:113) 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. Başa çıkma aktivitelerinin bazı tipleri stresi uyaran tehlikeli değerlendirmeleri düzenleyerek stres





reaksiyonlarını kısar ya da azaltır. Lazarus (1993: 3) stresle başa çıkmada iki önemli yaklaşımı vurgular. Bunlardan birisi stil, yani bir kişilik özelliği olarak başa çıkmada davranımı, bir diğeri ise süreç yani zamanla değişen ve yapısının dışında uyum sağlama sürecinde şekillenen stresi yönetme çabalarıdır. Stresle başa çıkma yöntemleri, genellikle stresi azaltmada etkilidir; her stresle başa çıkma stratejisi, her zaman başarılı olmayabilir. Bireyler, uygun olmayan stresle başa çıkma stratejilerini kullanmada ısrarcı olurlarsa ruh sağlıklarını tehdit eden zihinsel stresi beraberinde getirebilirler (Tuda & Katayanagi'dan aktaran Hirokawa, Yagi & Miyata, 2002: 113-115).

Aldwin (1994) kültürün stresle başa çıkmayı dört şekilde etkilediğini belirtmiştir. Bunlar yaşanan stresin türü; stresli olayların değerlendirilmesi; başa çıkma stratejilerinin seçimi; bireylerin değerlendirme süreçleri; baş etme kaynakları (kültür tarafından sağlanan) ve diğerlerinin tepkilerinden etkilenen baş etme yöntemleridir (Aldwin'den aktaran Belizaire and Fuertes, 2011: 1-3).

Bilim ve teknolojideki hızlı değişimin etkisiyle toplumlar da oldukça hızlı bir değişim süreci yaşamaktadır. Bu değişim sürecinde birey pek çok stres uyararı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bireylerin yaşadığı stresten az ya da çok etkilenmelerinde bireyin kendisine yönelik bakış açıları önemlidir. Bu nedenle araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek ve benlik saygısının stresle başa çıkma stillerini açıklama gücünü ortaya koymak, öğrencilerin stresle başa çıkma stillerini belirlemektir.

YÖNTEM

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır. Benlik saygısı alt boyutları ile stresle başa çıkma alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla, ilişkisel tarama modeline dayanarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Veriler, farklı yaşlardaki bireylerden elde edilmiş ve kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu, 2010-2011 öğretim yılında Selçuk Üniversitesinde Eğitim Fakültesi ve Mesleki Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Ölçme araçlarının uygulanacağı bireyler, amaçlı (purposive) örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Bu örneklemin temeli, araştırmanın amaçları doğrultusunda bir evrenin temsilci bir örneği yerine, amaçlı olarak bir ya da birkaç alt kesimini örnek olarak almaktır. Başka bir deyişle amaçlı örnekleme, evrenin soruna en uygun bir kesimini gözlem konusu yapmak demektir (Sencer, 1989). Amaçlı örnekleme araştırmacı, evrenle ilgili daha önceki kuramsal bilgilere ve kendi bilgilerine ve araştırmanın özel amacına dayanarak bir örneklem belirlemektedir (Fraenkel ve Wallen, 1993). Bu araştırmada, araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme çeşitlerinden, Maksimum Çeşitlilik Yöntemi benimsenmiş ve bu bağlamda evrenin temsili göz önünde bulundurularak, bireylerin seçilmesinde üniversite eğitimi alma ve üniversitelerin farklı sınıfına devam etme durumu dikkate alınarak katılımcılar seçilmiş ve ölçme araçları bu bireylere uygulanmıştır. Bu örnekleme yönteminin evren değerleri hakkında önemli ipuçları vereceği ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).





Veri toplama araçları, Selçuk Üniversitesinde öğrenim göre 315 katılımcıya uygulanmıştır. Veri analizleri öncesi, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda, ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan (en az % 5'ini) ya da merkeze kayma hatalarının gözleendiği toplam 25 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Sonuçta analizler 19–23 yaşları arasındaki 190' ı (% 65,51) kız, 100'ü (%34,49) erkek üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 290 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan beliren yetişkinlerin yaş ortalaması 19.53 ve standart sapması 2.18'dir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (Özbay ve Şahin, 1997), Benlik Saygısı Ölçeği (Arıcak, 1999) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin orijinali Özbay (1993), tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde, üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Envanterin Türkçe uyarlaması, Özbay ve Şahin (1997), tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizinin yanında, ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin ve Durak (1995), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak .54 ($p < .001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenilirlik hesapları Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur (Özbay ve Şahin, 1997).

Benlik Saygısı Ölçeği Arıcak (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Korelasyon katsayıları alt ölçeklere göre, benlik değeri; .74, özgüven; .68, depresif duygulanım; .75, kendine yetme; .60, başarı ve üretkenlik; .70 şeklinde hesaplanmıştır (Arıcak, 1999). Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerliği olarak, benlik saygısı ölçeği ile birlikte Çuhadaroğlu'nun Türkçe'ye uyarladığı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği de verilmiş ve iki ölçek puanları arasındaki ilişki .69 olarak bulunmuştur. Faktör analizinde varimax dönüştürme çözümlemesi yapılmış ve özdeğeri, birin üzerinde olan ve toplam varyansın %46'sını açıklayan beş faktörlü yapı ortaya çıkmıştır (Arıcak, 1999).

Araştırmacılar tarafından geliştirilen bu formda üniversite öğrencilerinin cinsiyeti ve sınıf düzeylerine ilişkin bilgilerine ait sorular yer almaktadır.

Benlik Saygısı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri araştırmacı tarafından öğrencilere gruplar halinde sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulamalardan önce araştırmanın amacı ve ölçme araçlarının ne şekilde cevaplanacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Tüm ölçekler için uygulama süresi yaklaşık olarak 25 dakika sürmüştür.

Verilerin analizi SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma sorularını yanıtlamak için bağımsız gruplar için t testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde en az .05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.



BULGULAR

Araştırma bulguları, iki ana başlık altında ele alınmıştır. Benlik saygısı ile stresle başa çıkma ölçekleri alt boyutları ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına, daha sonra benlik saygısı alt boyutlarının stresle başa çıkma alt boyutlarını anlamlı bir şekilde açıklayıp açıklamadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Benlik Saygısı Alt Boyutları Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t
Benlik değeri	Kadın	190	15,83	3,945	-3,233*
	Erkek	100	17,45	4,248	
Özgüven	Kadın	190	27,39	3,472	-2,602**
	Erkek	100	28,55	3,814	
Kendine yetme	Kadın	190	12,40	2,998	1,250
	Erkek	100	12,96	3,024	
Depresif duygulanım	Kadın	190	19,68	14,918	-1,493
	Erkek	100	17,80	3,244	
Başarma ve üretkenlik	Kadın	190	16,30	2,686	-1,382
	Erkek	100	16,78	2,952	

** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı alt boyutu olan benlik değerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t = -3,233$; $p < .01$). Erkek öğrencilerin benlik değeri puan ortalamaları ($\bar{X} = 17,45$) kadın öğrencilerin benlik değeri puan ortalamalarından ($\bar{X} = 15,83$) daha yüksektir. Öğrencilerin benlik saygısı özgüven alt boyutu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($t = -2,602$; $p < .05$). Erkek öğrencilerin ($\bar{X} = 28,55$) özgüven puan ortalamaları kadın öğrencilerin ($\bar{X} = 27,39$) özgüven puan ortalamalarından daha yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı alt boyutlarından kendine yetme, depresif duygulanım, başarma ve üretkenlik anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t
Aktif planlama	Kadın	190	22,5526	7,13	003
	Erkek	100	22,5500	6,26	
Dış yardım arama	Kadın	190	19,6211	7,48	-,579
	Erkek	100	20,1300	6,34	
Dine Sığınma	Kadın	190	14,6842	5,84	,939
	Erkek	100	14,0400	4,95	
Kaçma Soyutlama (Duygusal-eylemsel)	Kadın	190	13,5895	4,51	1,730
	Erkek	100	12,6800	3,71	
Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)	Kadın	190	3,6947	4,89	-1,785
	Erkek	100	4,7900	5,10	
Kabul-Bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	190	13,7158	4,69	-,643
	Erkek	100	14,0700	3,97	

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma stillerinden olan aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma soyutlama, kaçma soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

Tablo 3. Benlik Saygısı Alt Boyut Puanları ve Stresle Başa Çıkma Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki

Değişken	Aktif Planlama	Dış yardım arama	Dine sığınma	Kaçma-soyutlama	Kaçma-soyutlanma	Kabul-bilişsel yeniden yapılanma
Benlik değeri	,198**	,260***	-,141*	,005	,060	-,101
Özgüven	,379***	,005	,092	-,012	-,144*	,034
Kendine yetme	,022	,061	-,160**	,001	,061	-,068
Depresif duygulanım	-,066	,054	-,034	,045	-,030	,073
Başarma ve üretkenlik	,053	,050	-,118*	-,077	,080	-,099

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 3’de öğrencilerin benlik saygısının alt boyutu olan benlik değeri puanları ile stresle başa çıkmada aktif planlama stili puanları ($p < .01$), dış yardım arama stili puanları ($p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yine öğrencilerin benlik değeri puanları ile dine sığınma stili puanları ($p < .05$) arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin özgüven boyutu puanları ile aktif planlama stili puanları ($p < .001$) arasında pozitif yönlü, kaçma-soyutlama stili puanları ($p < .05$) arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kendine yetme boyutu puanları ile dine sığınma stili boyutu puanları arasında ($p < .01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki, başarma boyutu puanları ile dine sığınma stili boyutu puanları arasında ($p < .01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Tabloda görüldüğü gibi benlik saygısının ve stresle başa çıkmanın diğer stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4. Benlik Saygısı Alt Boyut Puanlarına ve Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	\bar{X}	SS
Benlik değeri	290	16,38	4,11
Özgüven	290	23,562	4,58
Benlik Saygısı Alt Boyutları			
Depresif duygulanım	290	12,35	3,22
Kendine yetme	290	19,03	12,24
Başarma ve üretkenlik	290	16,46	2,78
Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları			
Aktif Planlama	290	19,80	6,01
Dış yardım arama	290	18,20	5,23
Dine sığınma	290	14,46	5,55
Kaçma-soyutlama	290	13,27	4,27
Kaçma-soyutlanma	290	4,07	4,98
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	290	13,83	4,45

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri puan ortalamasının 16,38; özgüven puan ortalamasının 23,56; depresif duygulanım puan ortalamasının 12,35; kendine yetme puan ortalamasının 19,03 ve



başarma üretkenlik puan ortalamasının 16,46 olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama puan ortalamalarının 19,80; dış yardım arama puan ortalamalarının 18,20; dine sığınma puan ortalamalarının 14,46; kaçma soyutlama puan ortalamalarının 13,27; kaçma soyutlanma puan ortalamalarının 4,07 ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma puan ortalamalarının 13,83 olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Stillerini Açıklama Gücü

Stresle Başa Çıkma Alt Boyut.	R	R ²	df	F	P
Aktif Planlama	.41	.168	5	11.46	.000
Dış yardım arama	.29	.087	5	5.44	.000
Dine sığınma	.23	.054	5	3.25	.007
Kaçma soyutlama	.10	.011	5	.60	.698
Kaçma Soyutlanma	.19	.036	5	2.14	.060
Kabul- bilişsel yeniden yapılanma	.14	.022	5	1,26	.278

Benlik saygısı alt boyutlarının stresle başa çıkma stilleri üzerindeki etkisi çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Benlik saygısı, stresle başa çıkma stillerinden aktif planlama ($R=.41$, $R^2=.168$, $F (sd 5)=11.46$, $p<.001$), dış yardım arama ($R= .29$, $R^2=.087$, $F (sd 5)=5.44$, $p<.001$), dine sığınma ($R= .23$, $R^2=.054$, $F (sd 5)=3.25$, $p<.01$) stillerini açıklamaktadır. Benlik saygısı stresle başa çıkma stillerinden kaçma soyutlama ($R= .10$, $R^2=.01$, $F (sd 5)=.60$, $p>.05$), kaçma- soyutlanma ($R=.19$, $R^2=.036$, $F (sd 5)=2.14$, $p>.05$) ve kabul- bilişsel yeniden yapılanmayı ($R= .14$, $R^2=.02$, $F (sd 5)=1,26$, $p>.05$) stillerini açıklamamaktadır. Benlik saygısı aktif planlama stilinin toplam varyansının % 16.8'ini, dış yardım aramanın % 8.7'sini, dine sığınmanın % 5.4'ünü, kaçma soyutlamanın % 1.1'ini, kaçma soyutlanmanın % 3.6'sını ve kabul bilişsel yeniden yapılanmanın % 2.2'sini açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde Tablo 6), benlik değeri alt boyutunun stresle başa çıkma stillerinden aktif planlama stilini ($t=2,707$; $\beta=.180$) ve dış yardım arama stilini ($t= 4,969$; $\beta=.347$) olumlu yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Özgüven alt boyutunun stresle başa çıkma stillerinden aktif planlama stilini ($t=6,436$; $\beta=.358$), dine sığınma stilini ($t=2,282$; $\beta=.135$) olumlu yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

TARTIŞMA VE YORUM

Benlik Saygısı ve Stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre incelenmesi: Araştırmada benlik saygısının benlik değeri ve özgüven alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin benlik değeri ve özgüven alt boyutu puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından önemli düzeyde yüksektir. Bunun nedeni olarak, kadınların yaşadıkları olumsuz duygusal durumlarda depresif ruh haline ilişkin cevapları daha çok kullanmaları ve kendilerini suçlamalarına bağlı olarak genel benlik saygılarının sarsılması ve depresyona eğilim göstermeleri düşünülebilir. Ayrıca erkeklerin kadınlardan benlik saygılarının yüksek olması erkeklerin, ev ortamlarında başlayan ve çevrede devam eden hayatın zorlukları ve talepleri ile daha çok karşılaştıkları için özgüvenleri ve benlik değerleri kadınlardan yüksek olabilir. Erkeklerin bu özellikleri fiziksel ve psikolojik zorluklara karşı daha dirençli olmalarına





katkı sağlamış olabilir. Ancak, kadınlar daha az özgüvenli, benlik değeri düşük ve psikolojik olarak korunmasızdırlar (Quatman and Watson, 2001:93-96). Benlik saygısında, sosyal kimlik ve bununla ilgili olarak kazanılmış ya da verilmiş statü, etnik grup, aile ve çevre faktörleri önemli yer tutar. Kişinin anne-babasının, öğretmenlerinin, arkadaşlarının ve kardeşlerinin değerlendirmesi de bireyin kendini değerlendirme biçimini ve bunun sonucunda benlik saygısını da etkilemektedir. Birey, diğer kişilerin de etkisi ile kendi özelliklerini ve tutumlarını gözleyerek kendine ilişkin yargısal tahminlerde bulunur. (Rosenberg, 1965: 176). Bu durum genellikle geleneksel olarak cinsiyet rol davranışlarından ve erkeklerin daha çok sosyalleşmeleri gerekliliği düşüncesinden kaynaklanabilir (Russo, Green and Knight, 1993: 218-220). Coopersmith (1967), benlik saygısının yaşantının farklı alanlarına, cinsiyete, yaşa ve diğer çevre koşullarına göre değişebileceğini ifade etmiştir (Coopersmith'den aktaran Büyükgöze Kavas, 2009: 189-190). İlgili literatür incelendiğinde benlik saygısının cinsiyete göre değişip değişmediği ile ilgili farklı bulgular mevcuttur.

Tablo 6. Benlik Saygısı Alt Boyutlarının Stresle Başa Çıkma Alt Boyutlarını Yordama Gücü

Table with 7 columns: Stresle Başa Çıkma Stilleri, F, Benlik Saygısı, B, SEB, Beta, t. Rows include Aktif planlama, Dış yardım arama, Dine Sığınma, Kaçma Soyutlama, Kaçma Soyutlanma, and Kabul-Bilişsel yeniden yapılanma.

***p<.001, ** p<.01, * p<.05

Babington & Kelley (2009: 140-144) ergenlerin benlik saygılarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, Knox ve diğerleri (2000: 290-310) lise öğrencilerinin benlik





saygılarının cinsiyete göre değişmediğini Sam, Samb, Öngen (2010: 10-12). üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre benlik saygısı puanlarının farklılaşmadığını, Orr ve Diener (1995: 23) şehirli ergenlerin benlik saygılarının cinsiyete göre değişmediğini, Uyanık-Balat, Akman (2004: 180-183) farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, Mullis, Mullis ve Normandin (1992: 58-60) cinsiyetle benlik saygısının gelişimi arasında önemli bir ilişki olmadığını, Yüksekaya (1995: 1) cinsiyetin benlik saygısı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Ancak, Orr ve Diener (1995: 23) şehirli olmayan ergenlerde, kızların daha düşük benlik saygısı gösterdiklerini, Korkmaz (1996:2) çalışan kadınların, çalışan erkekler göre benlik saygısı düzeyleri daha yüksek olduğunu, Russo, Green, and Knight (1983: 218) üniversite öğrencilerinde erkeklerin benlik saygısı puanlarının kadınların benlik saygısı puanlarından yüksek olduğunu Pişkin (1996:5), lise son sınıf erkek öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin kızlardan yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre incelenmesi: Araştırmada stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak, yapılan pek çok araştırmada kadınlarla erkeklerin stresle başa çıkma stillerinde farklılıklar bulunmuştur.

Araştırmalar kadınların stresle başa çıkma stilleri ile erkeklerin stresle başa çıkma stillerinin aynı olmayabileceğini göstermektedir. Kadınlar ve erkekler stresin farklı kaynakları ve farklı nedenleri ile karşılaşma eğiliminde oldukları için kadınlar ile erkeklerin stresle baş etme stilleri de birbirinden farklıdır. Ayrıca araştırma sonuçları, cinsiyet rolleri gibi cinsiyetin psiko-sosyal yönleri erkeklerle kadınların stresle başa çıkma yollarını etkilediğine işaret etmektedir. Cinsiyet, toplumsal bir kavram olarak, bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları stres ile başa çıkma stillerini açıklamada önemli bir rol oynayan kavram olarak görülmesi olasıdır (Iwasaki, Mackay, Mactavish, 2005: 3-6). Ancak, Aldwin (1994) kültürün stresle başa çıkmayı dört şekilde etkilediğini belirtmiştir. Bunlar yaşanan stresin türü; stresli olayların değerlendirilmesi, başa çıkma stratejilerinin seçimi, bireylerin değerlendirme süreçleri; stresle baş etme kaynakları (kültür tarafından sağlanan) ve diğerlerinin tepkilerinden etkilenen baş etme yöntemleridir (Aldwin'den aktaran Belizaire and Fuertes, 2011: 1-5). Araştırmada stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni olarak, günümüzde Türk kültüründe cinsiyet farklılıklarının azalması, kadınların da çalışma hayatına girerek toplumsallaşma yönündeki ilerlemelerle yaşanan stresli olayların kaynaklarının benzerlik göstermesi olabilir. Ayrıca streste sadece çevre girdileri etkili değildir, kişinin girdileri ile talepleri arasındaki ilişki; kişinin inançları, sorumlukları, amaçları gibi gündemleri ve taleplerini karşılama yeteneği veya mutluluğu için bu talepleri değiştirme becerisi de etkilidir (Lazarus, DeLongis, Folkman, Gruen, 1985: 770-779; Krohne, 2002: 1513-15170). Lazarus (1993a: 234)' a göre stresle başa çıkma stillerinde istikrarlı cinsiyet farklılıkları yoktur.

Renk ve Creasey (2003:166) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve kültürel yapıları ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada problem odaklı başa çıkma türleri arasında cinsiyetler arası anlamlı farklılıklar olmadığını, De Anda and Brandley (1997: 93), herhangi bir stresle başa çıkma stratejisini kullanma sıklığının cinsiyete göre farklılaşmadığını, Binboğa (2002: 156) sağlık yüksekokulu





öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Eroğlu (2006:3) kız öğrencilerin sadece aktif planlama ve dış yardım arama stratejileri açısından erkeklerden farklılık gösterdiğini, Türküm (2001: 14) kız öğrencilerin, erkeklerden sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullandıklarını, Avşaroğlu (2007:98) kızların erkeklerden daha çok kaçma - soyutlama (duygusal-eylemsel) stratejisini kullandıklarını bulmuşlardır. Yurtsever, (2009: 5) kadınların stresle başa çıkma puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olduğunu bulmuştur. Tan (2006: 3) stresle başa çıkmada kız ergenlerin erkek ergenlerden daha fazla dış yardım arama, dine sığınma, duygusal kaçma ya da soyutlanmayı daha fazla kullandıklarını, Erkek ergenlerin ise kız ergenlerden daha çok biyokimyasal kaçma ya da soyutlanmayı kullandıklarını bulmuştur.

Benlik saygısı alt boyutları ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Araştırmada benlik saygısının benlik değeri alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinin aktif planlama ve dış yardım arama alt boyutları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki, dine sığınma alt boyutu ile olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının özgüven alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden aktif planlama ile olumlu yönde, kaçma- soyutlanma stilleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının kendine yetme ve başarıma üretkenlik alt boyutları ile stresle başa çıkma stillerinden dine sığınma stili arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türü cinsiyet, benlik düzeyi ve olaylar üzerinde kontrolün olup olmadığına ilişkin inançlarına göre farklılaşmaktadır (Aysan, 1988: 7). Stresi yönetmedeki başarı öncelikle kişinin kendisini tanımasına bağlıdır. Bireyin sözcüğüne sahip olduğu kişilik yapısı, psikolojisi, yetenekleri, bilişsel süreçleri hakkında bilgi sahibi olması stresle mücadele etmesine önemli bir katkı yapacaktır (Durna, 2004: 8-9). Benlik saygısı sosyal davranışlarda, özellikle stresli olaylarla karşılaşmada önemli değişkendir. Yüksek benlik saygısı ve kendini değersizleştirme stresin etkilerini azaltmak ve stresle başa çıkma stratejilerini kullanmanın önemli kaynaklarıdır (Birendra, Willson, Watson, 2000: 218-220). Siu ve Watkins (1997) benlik saygısı ve stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve benlik saygısı yüksek kişilerin sosyal destek arama stratejisine daha sık başvurduklarını saptamışlardır (Yurtsever, 2009: 42). Benlik değeri yüksek bireylerin sosyal yönleri de gelişmiş olduğundan benlik değeri ile aktif planlama ve dış yardım arama stratejileri arasında olumlu bir ilişkiye neden olmuş, dine sığınma stratejisi ile olumsuz bir ilişkiye neden olmuş olabilir.

Benlik saygısı Alt boyutlarının Stresle başa çıkma stillerini Açıklama ve Yordama Gücü: Araştırmada benlik saygısının benlik değeri alt boyutunun stresle başa çıkma stillerinden aktif planlama ve dış yardım arama stillerini olumlu yönde, yordadığı bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının özgüven alt boyutunun stresle başa çıkmanın aktif planlama ve dine sığınma alt boyutlarını olumlu yönde yordadığı bulunmuştur.

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerini değersiz görme eğilimindedirler. Bu kişiler çoğu zaman kendilerini çaresiz ve zayıf olarak algılamaktadırlar. Kendi değerlerinden emin olmayan bireylerin sevgiyi alıp vermekte





güçlük çektiğini, bunun sonucunda da bu kişilerin yakın ilişkilerden kaçınmakta ve kendilerini yalıtılmış hissettiklerini, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ise sosyal ortamlarda daha aktif rol oynadığını ve kendilerini daha etkili şekilde ifade ettiklerini belirtmiştir.

Ayrıca düşük benlik saygısına sahip bireylerde, stresle başa çıkmada zorlanmalar; suçluluk ve utanç duyguları, insan ilişkilerinde güvensizlik ve yetersizlik duyguları, yüksek kaygı ve psikosomatik belirtiler görüldüğü söylenebilir (Çuhadaroğlu, 1989: 1-10; Yavuzer (1996:116) benlik saygısı yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha toleranslı olduklarını, daha bağımsız davranabildiklerini, fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu, grup etkileşimlerinin daha fazla olduğunu, yaşamı daha anlamlı bulduklarını, daha iyi öğrenci olduklarını, daha az kaygılı ve depresif olduklarını, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmayı istediklerini belirtmiştir. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir. Benlik saygısı düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır (Karahan ve diğ., 2004: 27-29).

Bu nedenle yüksek benlik değeri ve özgüvene sahip bireyler stresle başa çıkmada aktif planlama yapmakta, benlik değeri yüksek bireyler dış yardım aramakta olabilirler. Ayrıca özgüvenleri yüksek bireylerin dine sığınma stratejilerini olumlu yönde yordaması, özgüveni yüksek bireylerin kendi değerlerinden emin olmaları, bireylerin sevgiyi alıp vermeyi kolaylaştırması (Coopersmith (1967) ve kişinin inançlarının stresle başa çıkmasını (Lazarus, DeLongis, Folkman, Gruen, 1985: 770-772; Krohne, 2002: 15163-15165) etkilemesinden kaynakla bilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada öğretmen adaylarının benlik saygısı alt boyutları ve stresle başa çıkma alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı, benlik saygısı alt boyutlarının stresle başa çıkma alt boyutlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı ancak stresle başa çıkma stillerinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısının bazı alt boyutlarının stresle başa çıkmanın bazı alt boyutlarını belirlediği anlaşılmıştır. Yani bazı alt boyutları açısından benlik saygısı yükseldikçe, bazı alt boyutları bazında stresle başa çıkmak kolaylaşmaktadır. Benlik saygısı alt boyutlarından benlik değerinin stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama ve dış yardım aramayı olumlu yönde anlamlı düzeyde; benlik saygısı alt boyutlarından özgüven alt boyutunun stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama ve dine sığınmayı olumlu yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak aşağıda bazı öneriler de bulunulmuştur:

- Bireylerin benlik saygısı yükseldikçe stresle daha kolay baş edebilecekleri sonucuna dayanarak;





- Bireylerin benlik saygısını arttırabilecek eğitim programları uygulanarak sonuçları değerlendirilebilir.
- Bireylerin çocukluktan itibaren benlik saygılarını desteklemek için aile programları uygulanarak sonuçları değerlendirilebilir.
- Benlik saygısı düşük bireyler tespit edilerek benlik saygısını geliştirmeye yönelik programlar hazırlanarak stresle başa çıkma stilleri karşılaştırılabilir.
- Araştırma farklı özellikteki bireyler ve farklı örneklem grubu ile yeniden sınanabilir

KAYNAKLAR

- Arıca, O.T. (1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul: Türkiye.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18: 85-100.
- Aydın, K. B. (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Ankara: Türkiye.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara: Türkiye.
- Babington, L.M., and Kelley, B.R. (2009). Self-esteem and risk behaviors of dominican adolescents. *Comprehensive Pediatric Nursing*, 32: 131-144.
- Belizaire, L., and Fuertes, J.N. (2011). Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *Journal of Counseling and Development*, 1: 1-15
- Binboğa, D. (2002). Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, İzmir: Türkiye.
- Birendra, S. K., Willson, L.R., and Watson, D.C. (2000). Stress and coping among students in India and Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32 (4): 218-225.
- Burns, R. (1982). *Self-Concept Development and Education*. London: Holt Rinehanger Winston.
- Büyükgöze- Kavas, A. (2009). Self- esteem and health-risk behaviors among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 44 (173): 187-198.
- Büyükoztürk, Ş.; Kılıç- Çakmak, E.; Akgün, Ö.E.; Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem A.
- Cohen, M.A.F., and Lazarus, R. S., (1973). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*, 35(5) : 375-389.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- Çuhadaroğlu, F., (1989). Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.
- De Anda, D., and Bradley, M.(1997). A study of stress, stressors, and coping strategies among middle school adolescents. *Social Work in Education*, 19 (2): 82-98.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11: 1-10.
- Eroğlu, H. (2006). Durumluluk-süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara: Türkiye.





- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, (46): 939-952.
- Folkman, S., Schaefer, C., and Lazarus, R.S. (1979). Cognitive Processes of Stress and Coping. In *Human Stress and Cognition: An Information Processing Approach*. (Edit: Hamilton, V., Warburton, D.M). New York: John Wiley and Sons.
- Folkman S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., and DeLongis A., (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, (3) : 571-579
- Fraenkel, J.R., and Wallen, N.E.(1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Newyork: Mcgraw-Hill.
- Hirokawa, K., Yagi, A., and 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
- Iwasaki, Y.; Mackay, K., and Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37: 2-15.
- Karahan T. F., Sardoğan M. E., Şar A.H., Ersanlı, E., Kaya S. N. ve Kumcağız, H., (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18: 27-39.
- Knox, M., Jeanne, F., Robert, E., and Green, E. B., (2000). Gender differences in adolescents' possible selves. *Youth & Society*, 1, (3) : 287-310.
- Korkmaz, M. (1996). Yetişkin Örneklem için Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir: Türkiye.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres*. (İkinci basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krohne, H. W. (2002). *Stress and Coping Theories*. The International Journal on The Biology of Stress, Publisher: Jossey-Bass Publishers.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review Psychology*, 44:1-21.
- Lazarus, R. S. (1993a). Coping theory and research. Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55: 234-247
- Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1: 141-169
- Lazarus, R.S., DeLongis, A., Folkman, S., and Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, (7): 770-779.
- Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Mullis, A.K., Mullis, R.L., and Normandin, D. (1992). Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self-esteem. *Adolescence*, 27 (105): 51-60.
- Orr, E., and Diener, B. (1995). Social setting effects on gender differences in self-esteem: Kibutz and Urban adolescent. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(1):3-25.
- Özbay, Y. (1993). An Investigation of the Relationship Between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feelings on International Students. Unpublished PhD dissertation, University of Lubbock, Education Science, Texas: USA.
- Özbay, Y. ve Şahin, B., (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 1-3 Eylül 1997 Ankara, Türkiye. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri.
- Pişkin, M. (1996). Self-Esteem and Locus of Control of Secondary School Children Both in England and Turkey. Unpublished PhD dissertation, University of Leicester, Education Science, Leicester: England
- Quatman, T., and Watson, C.M. (2001). Gender differences in adolescent self-esteem: An exploration of domains. *The Journal of Genetic Psychology*, 162(1): 93-117.
- Renk, K., and Creasey, G. (2003). The relationship of gender, gender identity and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(3): 159-168
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.





- Russo, N.F, Green, B.T., and Knight, G.(1993). Self- esteem, and instrumentality to depressive symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(2): 218-236
- Sam, N., Sam, R.ve Öngen K. B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Çevresel Tutumlarının Yeni Çevresel Paradigma ve Benlik Saygısı Ölçeği ile İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi: Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi. Kırgız- Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü:1-16*
- Selye, H.(1974). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1960). *Recent Progress in Stress Research*. San Diego Dental Society. 30: 27-30.
- Sencer, M.(1989). *Toplum Bilimlerinde Yöntem*. İstanbul: Beta Yayın Basım Dağıtım
- Siu, A., and Watkins, D. (1997). Coping with stress in Hong Kong: An investigation of the influence of gender, age, and the self-concept. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 40 (2):59-66.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uygulanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (3): 56-73.
- Tan, S.(2006). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara: Türkiye.*
- Terzi, Ş.(2009). Bilişsel değerlendirme Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, (1): 127-141.
- Tufan, B. ve Yıldız, S. (1993). *Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
- Turan, A.F.(2010). Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Eskişehir: Türkiye.*
- Türküm, A.S.(2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2) :1-16.
- Wells, E., and Marwel, G.(1976). *Self-Esteem: It's Conceptualization and Measurement*. Beverly Hills: Sage Publications Inc.
- Uyanık –Balat, G. ve Akman, B.(2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2): 175-183.
- Yurtsever, H.(2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İzmir: Türkiye.*
- Yüksekkaya, Y.(1995). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir: Türkiye.*
- Yavuzer, H. (1996). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi





EXAMINATION OF TEACHERS CANDIDATES' SELF-ESTEEM AND STRESS COPING STYLES

Assist. Prof. Dr. Özlem KARAKUŞ
Selçuk University, Turkey
ozikarakus@gmail.com

Assist. Prof. Dr. Esra DERELİ
Osmangazi University, Turkey
esdereli@hotmail.com

Extended Abstract

Problem and Purpose: For the period of university students who are confronted with many problems, a difficult period. During this period, students have to cope with stress. Stress is conceptualized as a relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and as endangering wellbeing. *Coping with stress* is defined as the person's constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the person's resources. This study examines the teacher candidates' association between, self-esteem sub-dimensions and coping with stress sub-dimensions in between the ages of 18 and 23. This study aims, firstly, to examine whether gender plays a decisive role in self-esteem sub-dimensions and coping with stress sub-dimensions. The second aim of the study is to analyses the level at which self-esteem sub-dimensions can predict coping with stress sub-dimensions.

Method: The universe of the study was consisted of the teachers candidates who student University of Selçuk, faculty of education and faculty of vocational education. The participants were randomly selected among the first, second, third grade student students at the different departments during 2009- 2010 Academic Year. A total of 290 individuals (190 female and 100 male) completed the Inventory of Attitudes to Coping with Stress and the Self-Esteem Scale. A t test for independent groups was used to determine whether or not gender plays a significant role in self-esteem sub-dimensions and coping with stress sub-dimensions, and multiple regression analysis was also employed to uncover the interaction between self-esteem sub-dimensions and coping with stress sub-dimensions.

Results: The studies found that there are gender differences between self-esteems' self-worth and self-confidence sub-dimensions, but were not coping with stress sub-dimensions. Additionally, regression analysis shows that self-esteems sub-dimensions were the most important factors in coping with stress sub-dimensions. Self-worth positive direction predicted active planning and Search for foreign aid. Additionally, self-confidence positive direction predicted active planning and religion asylum.

Recommendation: Support to develop a positive self-esteem of individuals from childhood to outsiders. Low self-esteem of individuals will be identified, and prepared for developed programs of self-esteem and comparable stress-coping styles. Research again can be tested different samples individuals with different characteristics.

Key Words: Teacher Candidates, Self -Esteem, Gender, Stress, Coping With Stress.

