



Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü

Esra ASICI

Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi, BEF
RA. ,Dokuz Eylul University Faculty of Education
orcid.org/0000-0003-0872-9042
esra.asici@deu.edu.tr

Sebahat Sevgi UYGUR
Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi, BEF
RA. ,Dokuz Eylul University Faculty of Education
orcid.org/0000-0001-8848-8968
sevgi.uygur@deu.edu.tr

Öz

Bu çalışmada, duygusal öz-yeterlik ve affetmenin üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, 345 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmada, Algılanan Stres Ölçeği, Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Analizlerde aritmetik ortalama, pearson korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri uygulanmıştır. Bulgulara göre, algılanan stres düzeyi ile duygusal öz-yeterlik ve affetme arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır. Duygusal öz-yeterlik ve affetme, algılanan stres düzeyinin anlamlı yordayıcılarıdır. Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin alt ölçekleri (duyguları düzenleme, duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma, duyguları anlama, duyguları algılama) birlikte algılanan stres düzeyindeki değişimin %14.4'ünü açıklamakta; ancak sadece duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma modele anlamlı katkı sağlamaktadır. Affetme ölçeğinin alt ölçekleri (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) birlikte algılanan stres düzeyindeki değişimin % 28.1'ini açıklamaktadır. Kendini ve durumu affetme, modele anlamlı düzeyde katkı sağlarken; başkasını affetmenin modele anlamlı katkısı yoktur.

Anahtar Kelimeler: Stres, Öz-yeterlik, Duygusal öz-yeterlik, Affetme, Üniversite öğrencileri

The Role of Emotional Self-Efficacy and Forgiveness in Predicting of Perceived Stress Level

Abstract

In current study investigation of predictive role of emotional self-efficacy and forgiveness on perceived stress level of college students was aimed. The sample of study was consisted of 345 college students. Perceived Stress Scale, Emotional Self-Efficacy Scale, Heartland Forgiveness Scale and personnel information form were used. In analysis; mean, pearson correlation and multiple regression techniques were applied. According to results, perceived stress level was statistically significant and negative correlated with emotional self-efficacy and forgiveness. The subscales of emotional self-efficacy (regulating emotions, using emotions to assist thought, perceiving emotions, understanding emotions) accounted for 14.4% of changing in perceived stress level; however only using emotions to assist thought had a significant impact on model. The subscale of forgiveness scale (forgiveness of self, others, situation) accounted for 28.1% of changing in perceived stress level. While forgiveness of self and situation made a significant contribution to the model, there wasn't significant contribution of forgiveness of others.

Keywords: Stress, Self-efficacy, Emotional self-efficacy, Forgiveness, College students

1. Giriş

Fiziksel ve psikolojik sınırlar tehdit edildiğinde ortaya çıkan (Baltaş ve Baltaş, 2008) stres; bireyin başa çıkamadığı olaylar karşısında sosyal, duygusal, bedensel ve ruhsal uyumunun bozulması durumu olarak tanımlanmaktadır (Köknel, 1997). Kişisel deneyimler, ailesel özellikler, eğitim, değerler ve inanç sistemlerinin etkisiyle her birey karşılaştığı olayı farklı algılayıp, o olaya farklı anlamlar yüklemekte (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005; Lazarus ve Folkman, 1984) ve bireyin bir olaya ilişkin algısı da stresi tetikleyebilmektedir (Kennedy, 2016). Algılanan stres; bireyin hayatındaki durumlarla ilgili olarak hissettiği stres düzeyine işaret etmekte, bireyin durumlarla ilgili duygu ve düşünceleri ne kadar olumsuz olursa; algıladığı stres düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

Meslek hayatına atılım öncesindeki en önemli süreçlerden biri olan üniversite yaşamı, gençlere farklı bakış açılarını ve yaşam tarzlarını keşfedebilecekleri yeni sosyal ortamlar sunmakla (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Serlachius, Hamer ve Wardle, 2007) birlikte onların duygusal iyi oluşunu tehdit eden pek çok güçlüğü de bünyesinde barındırmaktadır (Erkan, Özbay, Terzi ve Cihangir-Çankaya, 2009). Üniversite yaşamında pek çok yeni sosyal rolü görüp deneyen gençler, içsel beklentileri ile çevresel beklentiler arasında bir denge kurmaya çalışırken (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Serlachius, Hamer ve Wardle, 2007); üniversite ortamına alışma, aileden ayrılma, yurt yaşamına uyum sağlama, gelecekteki meslek yaşamına ilişkin kaygılar, sosyal, kültürel ve ekonomik değişiklikler gibi stres yaratan pek çok güçlkle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu güçlüklerle etkili olarak başa çıkmalarını sağlayacak özelliklerden yoksun olan gençler daha yoğun stres algılamakta ve bu da onların kişilerarası ilişkilerini, uyumunu ve başarısını olumsuz etkileyerek çeşitli psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir (Aştı, Acar, Bağcı ve Bağcı, 2005; Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007). Sadece beden ve ruh sağlığını değil aynı zamanda insanın günlük davranışlarını da etkileyen (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013) stres, üniversite öğrencilerinin yaşamını çok çeşitli yönlerden tehdit etmekte; yüksek düzeyde stres algılayan üniversite öğrencilerinde fiziksel sağlık sorunları, depresyon, isteksizlik, tükenme, endişe, uykusuzluk, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı, sigara kullanımı ve saldırganlık gibi problemler görülebilmektedir (Doğan ve Eser, 2013).

Üniversite öğrencileri arasında yaygın bir problem alanı olan stresi tetikleyen faktörlerin belirlenmesi, stresle ilişkili duygusal ve davranışsal sorunların önlenmesi açısından önemlidir. Gençlerin stresli olaylara maruz kalma, tepki gösterme ve stresli olaylarla başa çıkma sürecini doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyen pek çok faktör vardır. Yapılan



araştırmalara göre; düşük özgüvene (Üstün ve Bayar, 2015); düşük öz-anlayışa (Deniz ve Sümer, 2010) ve akılcı olmayan inançlara sahip olan (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009), otoriter ve ilgisiz ana-baba tutumuna maruz kalan (Karahana ve Eplikoç, 2007), kaçınan, öfkeli ve manipülatif kişilerarası ilişki tarzı; aceleci, plansız ve değerlendirici problem çözme eğilimi (Durak Batıgün ve Atay-Kayış, 2014) ve mükemmeliyetçi kişilik özelliği (Çam, Deniz ve Kurnaz, 2014) gösteren üniversite öğrencileri daha yüksek stres algılamaktadır. Bireyin stresle başa çıkma tarzı algıladığı stres düzeyini etkilemekte (Hancıoğlu, 2017) ve stresle başa çıkma tarzı da duygusal zekâ yeteneği (Deniz ve Yılmaz, 2016), bilinçli farkındalık (Demir, 2014; Ülev, 2014) ve stres veren yaşam olayları sonrasında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014) gibi faktörlerden etkilenmektedir. Bu araştırma kapsamında da üniversite öğrencilerinin stres algısını etkileyebileceği düşünülen iki faktör olarak duygusal öz-yeterlik ve affetme kavramları ele alınmaktadır.

Öz-yeterlik; en genel biçimde bireyin hedeflerine ulaşmak için gerçekleştirmesi gereken eylemlerle ilgili kapasitesine yönelik inançları olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Kişinin zorlu durumlarla başa çıkabilmek için sahip olduğu yetenekleriyle ilgili inanç ve algılarından oluşan öz-yeterlik (Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005) genel, akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik gibi çeşitli alanlara özgü olarak ele alınabilmektedir. Duygusal öz-yeterlik kavramı; duygusal zekâ ve öz-yeterlik kavramlarının bütünleştirilmesinden oluşmaktadır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Petrides ve Furnham'a (2003) göre, biri kişisel özellik, diğeri bilgiyi işleme yeteneği olmak üzere iki temel duygusal zekâ kavramı vardır. Kişisel özellik olarak bilinen duygusal zekâ; kişinin duyguları anlama ve değerlendirme yeteneklerine sahip olmasıyla ilgili inancını ifade etmekte ve duygusal öz-yeterlik olarak kavramsallaştırılmaktadır (Petrides, Sangareasu, Furnham ve Fredrickson, 2006). Kirk, Shutte ve Hine (2008) duygusal öz-yeterliğin kişisel özellik olarak bilinen duygusal zekâyâ eş değer olmadığına; ancak onu oluşturan yönlerden biri olduğuna dikkat çekmektedir. Kişisel bir özellik olarak duygusal zekâ duygu düzenleme yeteneğine sahip olmayla ilgiliyken; duygusal öz-yeterlik bu yeteneğe sahip olduğuna ve onu işlevsel olarak kullanabileceğine inanmayla, yani duygusal işlevsellik yeteneğine güvenmeyle ilgilidir (Qualter, Barlow ve Stylianou, 2011).

Tamamıyla kişinin kendi algısına dayalı olarak oluşan (Pool ve Qualter, 2012) duygusal öz-yeterlik; bireyin olumsuz duyguların üstesinden gelebilme yeterliğine ve farklı durumlara uyum sağlayabilmek için duygusal işlevselliğini kullanabilme yeteneğine sahip olduğuna ilişkin inançlarını içermektedir (Southam-Gerow, 2014; Willemse, 2008). Choi, Kluemoer ve Sauley'e (2013) göre, duygusal öz-yeterlik kişinin kendinin ve başkalarının duygularını ne kadar iyi anlayabileceği; duygularını bilişsel süreçlerini



kolaylaştırmak için ne kadar iyi kullanabileceği, duygusal karmaşıklıkları ne kadar iyi anlayabileceği, kendinin ve başkalarının duygularını ne kadar iyi yönetebileceğiyle ilgili yeteneğine ilişkin yargılarından oluşmaktadır. Duyguların farkında olup onları tanıyabilme, algılayıp düzenleyebilme, farklı duygularla başa çıkabilme, ilişkileri yönetebilme ve kişisel motivasyonunu gerçekleştirebilme gibi çeşitli becerileri içeren (Wallace ve Alden, 1997; Acar, 2002) duygusal öz-yeterlik sayesinde; birey kendini sakinleştirme ya da daha olumlu bir bakış açısı kazanma yoluyla güncel duygusal durumunu kontrol altına alabilmektedir (Hessler ve Fainsilber-Katz, 2010).

Bandura (1982) kişinin öz-yeterliğine ilişkin algılarının onun düşünme örüntüleri, davranışsal seçimleri ve duygusal tepkileri ile yakından ilgili olduğunu; yeterlik inançlarının bireyin çevresel taleplerle başa çıkmaya çalışırken ne kadar stres yaşayacağını (Bandura, 2006) ve stres verici durumlara karşı ne kadar direnç gösterebileceğini etkilediğini (Bandura, 1997) belirtmektedir. Lazarus'un (1966) stres teorisine göre; bireyin strese verdiği tepkilerde koruyucu bir işleve sahip olduğu için öz yeterlik, stres ve başa çıkma sürecinde önemli rol oynamaktadır. Kişinin kendi duygularını algılayabileceğine ve yönetebileceğine ilişkin güvene yani duygusal öz-yeterliğe sahip olması, pek çok durumda olumlu değerlendirmeler yapabilmesine olanak tanımaktadır ve olumlu değerlendirmeler yapmak da olaylara uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Choi, Kluemoer ve Sauley, 2013). Bu nedenle duygusal öz-yeterlik kişinin strese ilişkin algısını etkileyebilmektedir (Sandler, Kim Bae ve MacKinnon, 2000). Düşük duygusal öz-yeterliğe sahip olan kişiler stresli durumları yönetebilmek için gereken duygusal güven ve kontrolden yoksun (Muris, 2001) oldukları ve duyguları kontrol etme kapasiteleri de olmadığı için stresli durumlarda olumsuz duygularıyla başa çıkmakta güçlük yaşamaktadırlar (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino ve Pastorelli, 2003). Araştırmalar kendi duygularını algılama, yönetme (Choi, Kluemoer ve Sauley, 2013) ve duygusal düzenleme (Charoensukmongkol, 2014; Yahyagil ve İkie, 2009) ile stres arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Duygusal öz-yeterliğin travmatik stres semptomları (Giese-Davis, Koopman ve Butler, 2002; Koopman, , Butler ve Classen, 2002) ve sorumluluktan kaynaklanan stresle (McKay, Dempster ve Byrne, 2014) olumsuz yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgular mevcuttur. Bu bilgiler ışığında; pek çok stres verici olayla karşı karşıya kalan üniversite öğrencilerinin yüksek duygusal öz-yeterliğe sahip olmalarının onların stresli durum ve bu durumlarla ilgili olumsuz duygularıyla başa çıkmasını kolaylaştırması ve böylece daha az stres algılamalarına yardımcı olması olasıdır.

Psikolojik sağlığı koruyucu ve kişisel gelişimi destekleyici (Webb, Colburn, Heisler, Call ve Chickering, 2008) bir özellik olarak görülen affetme; bireyin kendisini derin şekilde inciten kişiye karşı mücadele etmekten vazgeçip, onu



koşulsuz olarak kabul etmesi anlamına gelmektedir (Enright, Gassin ve Wu, 1992). İçsel bir süreç olan affetmede kişinin suçluyla ilgili olumsuz düşünce, duygu ve davranışları olumlu düşünce, duygu ve davranışlarla yer değiştirmektedir (Enright ve Coyle, 1998; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetme hem suçluyu affetmemeye yönelik tutumların azalması hem de empati, umut ve şefkat gibi olumlu duyguların artmasını içermektedir (Harris ve ark., 2006). İncinme yaşantısı sonrasında ortaya çıkan gücenme, öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla başa çıkmaya olanak tanıyan affetme (Taysi, 2007) çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmakta, kişinin kendisini, başkasını ve kontrolü dışında meydana gelen durumları (depresyon, sel ya da hastalık gibi) affetmesinin mümkün olduğu belirtilmektedir (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

Affetme stresle başa çıkmada kullanılan duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden biri olarak görülmekte (Worthington ve Scherer, 2004) ve affetmenin stresi azaltmada etkili olduğu vurgulanmaktadır (Strelan ve Covic, 2006). Araştırmalar, affetme ile stres arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu (Lawler-Row ve Piferi, 2006; Orcutt, 2006) ve affetmeyi arttırmak amacıyla gerçekleştirilen çeşitli müdahalelere katılan bireylerin stres düzeyinde azalma meydana geldiğini göstermektedir (Harris ve ark., 2006; Nouri, Zaharakar, Omara, Fatideh, Pourshojaei ve Fatideh, 2015; Toussaint, Shields, ve Slavich, 2016). Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmanın bulguları da gerçeklik terapisi yönelimli psikoeğitim programının katılımcıların affetme ile birlikte stresle başa çıkma tarzlarını da olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Karakaş, 2014). Ayrıca bireyin daha çok stres yaşamasına neden olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün (Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli, 2016) ve mükemmeliyetçiliğin (Kaya ve Peker, 2016) affetme eğiliminin artmasıyla birlikte azaldığı ve stres düzeyinin düşmesini sağlayan öz-anlayışın da (Sarıçam ve Biçer, 2015) affediciliğin önemli bir yordayıcısı olduğu bilinmektedir.

Yukarıda da bahsedildiği gibi üniversite öğrencileri pek çok stres verici durumla karşı karşıya kalabilmektedir. Stres verici bu durumların kaynağı kimi zaman kendileri kimi zaman yakın arkadaşları kimi zaman da durumsal faktörler olabilmektedir. Literatürde affetme ile stres arasında olumsuz ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları mevcut olmakla birlikte; affetmenin farklı boyutlarının algılanan stres düzeyini nasıl etkilediği yeterince açık değildir. Üniversite öğrencilerinin pek çok farklı stres kaynağıyla karşılaştığı düşünüldüğünde, affetmenin farklı boyutlarının üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini nasıl etkilediğini belirlemenin önemli olduğuna inanılmaktadır.

Üniversite yaşamında gençlerin gerek akademik çalışmalarında gerekse de kişilerarası ilişkilerinde kendi davranışlarından kaynaklı stres durumlarıyla karşı karşıya kalmaları olasıdır. Wohl, Pychyl ve Bennett (2010) tarafından



gerçekleştirilen bir çalışmada akademik erteleme davranışı nedeniyle sınavda başarısız olan üniversite öğrencilerinde kendini affetmenin daha sonraki süreçte erteleme davranışının azalmasına yardımcı olduğu saptanmıştır. Buna göre; kendini affedebilen öğrencilerin stres yaratan davranışlarını değiştirmeye yönelik çabalar gösterebileceği; kendini affetmekte zorlanan gençlerin ise yoğun suçluluk, utanç ve kızgınlık duyguları nedeniyle stres yaratan durumu değiştirmeye yönelik çabalardan uzak olacakları ve bu nedenle de daha çok stres algılayacakları düşünülebilir.

İçinde buldukları gelişimsel dönem açısından üniversite yıllarında yakın kişilerarası ilişkiler gençler için son derece önemlidir. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler gençler için önemli bir stres kaynağı olabilir. Bu dönemde başkasını affetmenin yakın kişilerarası ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürmeye yardımcı olacağı ve böylece gençlerin temel ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak sağlayacağı düşünülebilir. Affetme, diğer kişilere karşı olumlu duygu, düşünce ve davranışları arttırıcı bir rol oynadığı (Berry Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade, 2001) ve affedici bireyler olumsuz duygularını kontrol edebilmelerini sağlayan gelişmiş duygu yönetimi becerilerine sahip oldukları (Roberts, 1995) için affetme düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları olumsuzluklara ilişkin hoş olmayan duygularının üstesinden daha kolay gelmeleri, kişilerarası ilişkilerindeki çatışmaları daha kolay çözümlenerek daha sağlıklı ilişkiler sürdürmeleri beklenebilir. Sağlıklı kişilerarası ilişkiler gençler için sosyal destek sistemleri olarak hizmet edebilir ve sosyal destek sistemlerine sahip olmak da gençlerin zorluklar karşısında daha az stres algılamalarına yardımcı olabilir (Erol, 2008).

Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerindeki olumsuz durumlar nedeniyle kendilerini suçladıkları durumlar da olabilir. Kişilerarası ilişkilerdeki sorunlardan ve ayrılıklardan dolayı kendini suçlama, depresif duygu durumunu ortaya çıkarmaktadır (Wohl, DeShea ve Wahkinney, 2008). Kişilerarası ilişkilerindeki çatışmalar nedeniyle kendini suçlayan ve affetmeyen gençlerin yoğun depresif duygulara kapılmaları ve yaşamlarının pek çok alanında stres algılamaları olasıdır. Benzer şekilde durumsal faktörler nedeniyle üniversite yaşamında problemler yaşayan öğrenciler affedici olmadıkları takdirde umutsuzluğa kapılıp depresif duygular yaşayabilir ve daha çok stres algılayabilirler.

Yukarıdaki bilgiler ışığında; çalışmada duygusal öz-yeterlik ve affetmenin üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmış ve aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır.

Araştırmanın problem cümleleri:

1. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile duygusal öz-



yeterlik ve affetme arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

2. Duygusal öz-yeterlik üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Affetme üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, yordayıcı korelasyonel araştırma desenine dayanmaktadır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar bir ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkende meydana gelen değişimleri açıklamaya yöneliktir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde okumakta olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre belirlenen, araştırmaya katılmaya gönüllü 345 öğrenciden oluşmuştur. Örneklemin demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Örneklemin Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	249	72.17
	Erkek	96	27.83
Sınıf	Birinci sınıf	72	20.9
	İkinci sınıf	171	49.7
	Üçüncü sınıf	72	20.9
	Dördüncü sınıf	11	3.2
	Beşinci sınıf	18	5.2
	Rehberlik ve psikolojik danışmanlık	136	39.5
	Zihin engelliler öğretmenliği	72	20.9
Bölüm	Fizik öğretmenliği	8	2.3
	Kimya öğretmenliği	11	3.2
	Sınıf öğretmenliği	106	30.8
	İngilizce öğretmenliği	11	3.2
Toplam		345	100
Yaş ort: 19.99		Yaş ranjı: 17-30	

2.3. Veri Toplama Araçları



2.3.1. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ASÖ, bireyin hayatındaki bir takım durumları ne derece stresli algıladığını belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. 14 maddeden oluşan 5'li likert tipindeki ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan 56'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin stres algısının fazla olduğunu göstergesidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Eskin ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirliği .87 olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği ile depresyon arasında pozitif; hayat doyumu, öz-saygı, ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Şimdiki çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ): Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen HAÖ bireylerin affetme eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 7'li Likert tipindeki 18 maddelik ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 126, en düşük puan 18'dir. Ölçekten alınan puanların artması bireyin affetme eğiliminin de arttığını göstermektedir. Orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal ölçeğin üç faktörlü yapısına uygun olarak gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır ($X^2=289.49$, $p=.00$, $X^2/sd=2.33$, $RMSEA=.06$ $GFI=.92$, $CFI=.90$). Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79, durumu affetme alt ölçeği için .76 ve ölçeğin tümü için .81 olarak bulunmuştur. Şimdiki çalışmada cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .61, .75, .70, .82 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeği (DÖYÖ): Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilen DÖYÖ 32 maddelik 5'li likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 160, en düşük puan ise 32'dir. Ölçekten alınan puanların artması kişinin duygusal öz-yeterliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından gerçekleştirilen Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin tek boyutlu yapısının yeterli uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca Türkçe formunun dört faktörlü yapı (duyguları düzenleme, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma duyguları anlama ve duyguları algılama) için de yeterli uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin bütününe için cronbach alfa iç



tutarlılık katsayısı .93, alt ölçekler için de sırasıyla .70, .80, .83 ve .77 olarak bulunmuştur. Şimdiki çalışmada cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .91, .69, .80, .81, .72 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm ve sınıf düzeyine ilişkin bilgiler araştırmacılar tarafından oluşturulan bir kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir.

2.4. Veri Analizi

Veri analizi SPSS 22.00 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlere başlanmadan önce kayıp veriler ve uç değerler incelenerek 4 kişiye ait veri analiz dışında bırakılmıştır. Rastgele dağıldığı belirlenen eksik verilere ortalama değer ataması yapılmıştır. Analizlerde aritmetik ortalama, pearson korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

İstatistiksel analizler gerçekleştirilmeden veri seti normallik, otokorelasyon ve çoklu doğrusal bağlantı açısından incelenmiştir. Yapılan Kolmogorov Smirnov normallik testi sonucunda hata terimleri dağılımının normal olduğu belirlenmiştir (KS=0.47, p=.065). Hata terimleri arasında otokorelasyon olup olmadığı Durbin Watson testi aracılığıyla incelenmiştir. Durbin Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında değişmesi hata terimleri arasında otokorelasyonun olmadığını bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Küçükşille, 2014). Bu çalışmada Durbin Watson değerleri 1.67 ve 1.89 olarak hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonun .90'dan büyük olması, VIF (Variance inflation factor) değerinin 10'dan büyük ve tolerans değerinin de .10'dan küçük olması durumunda çoklu bağlantı probleminin varlığından bahsedilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Araştırmada bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde korelasyon katsayılarının .23 ile .79 arasında, VIF değerlerinin 1.4 ile 2.9 arasında ve tolerans değerlerinin de .34 ile .73 arasında değiştiği görülmüştür. Buna göre, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Yapılan incelemeler sonucunda veri setinin çoklu doğrusal regresyon analizi yapabilmek için gerekli koşulları sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ASÖ, HAÖ ve DÖYÖ'nden aldıkları puanlara ilişkin minimum-maksimum, aritmetik ortalama, standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.



Tablo 2. ASÖ, HAÖ ve DÖYÖ'ne İlişkin Minimum-Maksimum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Min. Max.	Art. Ort.	Std. Sap.
Algılanan stres	341	10-50	27.81	6.71
Duygusal öz-yeterlik		60-160	112.76	16.53
Duyguları algılama	341	15-35	25.68	4.04
Duyguları anlama		15-40	29.34	5.02
Duyguları düzenleme		13-45	30.30	5.02
Duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma		9-40	27.44	5.29
Affetme		36-125	77.46	15.37
Kendini affetme	341	8-42	26.88	5.99
Başkasını affetme		6-42	25.07	7.18
Durumu affetme		6.-42	25.51	6.36

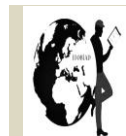
Tablo 2’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrenciler bütün ölçeklerden ortalamaların biraz üstünde puan almışlardır.

Araştırmada ilk olarak algılanan stres düzeyi ile duygusal öz-yeterlik ve affetme arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Yapılan analizde ilişkin sonuçlar Tablo 3’te verilmektedir.

Tablo 3. Algılanan Stres Düzeyi ile Duygusal Öz-yeterlik ve Affetme Arasındaki İlişki

	Algılanan stres düzeyi
Duyguları algılama	-.140*
Duyguları anlama	-.184*
Duyguları düzenleme	-.294*
Duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma	-.363*
Kendini affetme	-.503*
Başkasını affetme	-.175*
Durumu affetme	-.415*

Tablo 3’te görüldüğü gibi, algılanan stres düzeyi ile duygusal öz-yeterlik ölçeğinin duyguları algılama ($r=-.140$, $p<.05$), duyguları anlama ($r=-.184$, $p<.05$), duyguları düzenleme ($r=-.294$, $p<.05$) ve duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ($r=-.363$, $p<.05$) alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler vardır. Benzer şekilde algılanan stres düzeyi ile affetme ölçeğinin kendini affetme ($r=-.503$, $p<.05$), başkasını affetme ($r=-.175$, $p<.05$) ve durumu affetme ($r=-.415$, $p<.05$) alt ölçekleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde



ilişkiler vardır.

Duygusal öz-yeterliğin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmektedir.

Tablo 4. Duygusal Öz-yeterliğin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	39.63 5	2.390		16.582	.000
Duyguları algılama	.218	.139	.131	1.565	.118
Duyguları anlama	-.022	.116	-.017	-.192	.848
Duyguları düzenleme	-.166	.104	-.124	-1.599	.111
Duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma	-.428	.093	-.338	-4.596	.000*
R=.379		R ² = .144			
F _(4,336) = 14.114		p=.000			

*p<.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, duygusal öz-yeterlik üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (R=.379, R²=.144, p<.05). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düzenleme ve duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma alt ölçekleri hep birlikte algılanan stres düzeyindeki değişimin %14,4'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma alt ölçeğinin algılanan stres düzeyini yordamaya ilişkin katkısı anlamlı iken (t=-4.596, p<.05), duyguları algılama (t=1.565, p>.05), duyguları anlama (t=-.192, p>.05) ve duyguları düzenleme (t=-1.599, p>.05) alt ölçeklerinin modele katkıları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanmada meydana gelen 1 birimlik artış algılanan stres düzeyinde -.428 birimlik bir azalmaya neden olmaktadır.

Affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmektedir.



Tablo 5. Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	44.785	1.643		27.255	.000
Kendini affetme	-.439	.062	-.392	-7.085	.000*
Başkasını affetme	.023	.051	.024	.445	.657
Durumu Affetme	-.225	.066	-.214	-3.396	.001*
R=.530	R ² = .281				
F _(3,337) = 43.961	p=.000				

*p<.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, affetme üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır (R=.530, R²=.281, p<.05). Affetme ölçeğinin kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme alt boyutları hep birlikte algılanan stres düzeyindeki değişimin %28,1'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre, algılanan stres düzeyinin yordanmasında kendini affetme (t=-7.085, p<.05) ve durumu affetmenin (t=-3.396, p<.05) katkıları anlamlı iken, başkasını affetmenin (t=.445, p>.05) modele katkısı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Kendini affetmede meydana gelen 1 birimlik değişim algılanan stres düzeyinde -.439 birimlik; durumu affetmede meydana gelen 1 birimlik artış ise algılanan stres düzeyinde -.225 birimlik bir azalmaya neden olmaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Gençler için pek çok fırsat sunan üniversite yaşamı aynı zamanda pek çok problem alanını da bünyesinde barındırmakta ve gençler için bir stres kaynağı haline gelebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları problem alanları nedeniyle algıladıkları stres düzeyi sahip oldukları çeşitli sosyal, duygusal ve psikolojik özelliklerden etkilenebilmektedir. Bu araştırma kapsamında duygusal öz-yeterlik ve affetme üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyini etkileyebileceği düşünülen özellikler olarak ele alınmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik düzeyleri arttıkça algıladıkları stres düzeyi azalmaktadır. Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin duyguları algılama, duyguları anlama ve duyguları düzenleme boyutları ile algılanan stres düzeyi arasında düşük düzeyde, duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma boyutu arasında ise orta düzeyde negatif yönde ilişkiler vardır. Duygusal öz-yeterlik üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düzenleme ve duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanma hep birlikte algılanan stres



düzeindeki değişimin %14.4'ünü açıklamaktadır. Elde edilen bulgular literatürde belirtildiği gibi öz-yeterliğin stres ve stresle başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynadığı (Lazarus, 1966), bireyin ne kadar stres yaşayacağını (Bandura, 2006) ve stres algısını (Sandler, Kim Bae ve MacKinnon, 2000) etkilediği görüşlerini doğrulamaktadır. Bulgular; duygusal öz-yeterlik ile travmatik stres semptomları (Giese-Davis, Koopman ve Butler, 2002; Koopman, Butler ve Classen, 2002) ve sorumluluktan kaynaklanan stres (McKay, Dempster ve Byrne, 2004) arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu gösteren araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Ayrıca bulgular; duygusal öz-yeterliği oluşturan becerilerden olan duyguları algılama, yönetme (Choi, Kluemoer ve Sauley, 2013) ve duygusal düzenlemenin (Charoensukmongkol, 2014; Yahyağil ve İker, 2009) stresle olumsuz yönde ilişkili olduğunu gösteren geçmiş bulgular ile de paralellik göstermektedir.

Regresyon modeli incelendiğinde, sadece duyguları düşüncüyü destekleyici olarak kullanmanın üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu; duyguları algılama, anlama ve düzenlemenin ise algılanan stres düzeyini yordamada anlamlı bir katkıya sahip olmadığı görülmektedir. Bu sonuç, duygusal öz-yeterliğin tüm yönleri bir araya geldiğinde algılanan stres düzeyinin azalmasına katkı sağladığını; ancak duyguları algılama, anlama ve düzenlemenin tek başına algılanan stres düzeyini azaltmaya katkı sağlamadığını göstermektedir. Buna göre, algılanan stres düzeyinin değişmesinde en önemli etkinin duruma ilişkin düşüncelerin değişmesiyle birlikte gerçekleştiği söylenebilir. Stres veren yaşam olayları sonrasında kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bireyin stres algısını etkilediği (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014) dikkate alındığında, stres verici bir yaşantı karşısında hissedilen olumsuz duyguların algılanması, duyguların doğru bir biçimde tanınması ve duyguların düzenlenmesiyle birlikte stres verici duruma ilişkin bakış açısının da olumlu yönde değişmesi gerektiği söylenebilir. Bu noktada stres verici duruma ilişkin olumlu değerlendirmeler yapabilmek amacıyla olumlu duygular üretmenin işlevsel bir yaklaşım olduğu, duygularla birlikte düşüncelerin de değişmesiyle algılanan stres düzeyinin azaldığı söylenebilir. Düşük duygusal öz-yeterliğe sahip olan üniversite öğrencileri stresli durumları yönetebilmek için gereken duygusal güven (Muris, 2001) ve duyguları kontrol etme kapasitesinden yoksun oldukları (Bandura ve ark., 2003) için en küçük olaylar karşısında bile süreci yönetmek için gereken yeteneklerden yoksun oldukları yönündeki inançları nedeniyle yoğun kaygı ve stres yaşayabilirler. Yoğun olumsuz duyguları nedeniyle bir türlü sağlıklı düşünmeyi başaramayan, duruma uyum sağlayarak stres verici faktörü ortadan kaldırmak için çözüm arayışına girmekte güçlük çeken üniversite öğrencileri stres verici durum hakkında git gide daha çok olumsuz düşünmeye başlayabilirler. Bu da onların süreçle başa çıkmasını zorlaştırarak daha çok stres algılamalarına yol açabilir. Oysaki duygularının yoğunluğuna kapılmak yerine stres yaratan olaya ilişkin duygularını



düzenleme yoluyla düşüncelerini değiştirmek için çaba gösteren öğrenciler stres yaratan durumu daha başa çıkılabilir olarak algılayabilir ve stres yaşantısını bir an evvel sonlandırmak için harekete geçebilirler. Duyguları düşünceleri destekleyici olarak kullanma yeteneğine sahip olduğuna ilişkin inanç gençlerin kendilerini sakinleştirmelerine ve daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olarak strese ilişkin algılarının değişmesine yardımcı olabilir.

Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeyleri azalmaktadır. Algılanan stres düzeyi kendini ve durumu affetme ile orta düzeyde; başkasını affetme ile de düşük düzeyde negatif yönde ilişki göstermektedir. Ayrıca affetme üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme hep birlikte algılanan stres düzeyindeki değişimin %28,1'ini açıklamaktadır. Elde edilen bulgular, literatürde belirtildiği gibi, affetmenin stresle olumsuz yönde ilişkili olduğunu ve stresi azalttığını doğrulayıcı niteliktedir (Worthington ve Scherer,2004; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Orcutt, 2006; Strealan ve Covic, 2006). Yoğun olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda sağlıklı düşünmek ve davranmak, problemleri çözmek için neler yapılabileceğine odaklanmak zordur. Affedici bireylerin ise olumsuz duygularını yönetme konusunda başarılı oldukları vurgulanmaktadır (Roberts, 1995). Olumsuz duygularıyla daha sağlıklı bir biçimde başa çıkabilen affetme düzeyi yüksek üniversite öğrencileri, karşılaştıkları problemlere ilişkin duygularına odaklanmak yerine problemi çözmeye yönelik girişimlerde bulunabilirler. Problemlerin çözümüne odaklanmak da gençlerin problemi daha çözülebilir algılamasını ve stres yaşantısından uzak kalmasına yardımcı olabilir.

Regresyon modeli incelendiğinde; kendini ve durumu affetmenin algılanan stres düzeyini anlamlı olarak yordadığı; ancak başkasını affetmenin algılanan stres düzeyini yordamaya anlamlı bir katkısının olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre; kendi hataları nedeniyle yoğun suçluluk ve utanç duyguları yaşamanın gençleri depresyona doğru sürükleyerek pek çok zorluğu başa çıkılması zor olarak algılamalarına ve stres düzeylerinin artmasına yol açtığı söylenebilir. Utanç, suçluluk ve kızgınlık duygularının üstesinden gelmeyi başarmak gençlerin hatalı davranışları ve sonuçlarına ilişkin bakış açılarının değişmesine ve yaşanan zorluğu ortadan kaldırmaya yönelik çözümler üretmek için harekete geçmeye yardımcı olabilir. Benzer şekilde meydana gelen olumsuz durumu affetme, çözüm üretmeyen kızgınlık dolu mücadeleleri terk ederek, içinde bulunulan koşulları kabul etmeye ve uyum sağlamaya yardımcı olabilir.

Başkasını affetmenin algılanan stres düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmaması, beklenildiği gibi affetmenin sağlıklı yakın kişilerarası ilişkileri sürdürme ve sosyal destek sistemlerine sahip olmaya yardımcı olarak



algılanan stres düzeyini dolaylı yollarla azaltabileceği görüşünü desteklememektedir. Bu sonuç, affetmenin bireyin iç dünyasında gerçekleşmesi ve kişilerarası ilişkileri devam ettirmeyi gerektirmemesiyle (Enright ve Coyle, 1998; Enright ve Fitzgibbons, 2000) ilgili olabilir. Elde edilen sonuca göre, başkasını affetmenin algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisinin sadece affedilen stres yaşantısıyla ilgili olduğu düşünülebilir. Örneğin kişi kendisini inciten bir arkadaşını affettiğinde incinme durumundan kaynaklı stres algısı sonlansa da akademik ya da ekonomik zorluklara ilişkin stres algısı devam edebilir. Araştırmada öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde algıladıkları stres düzeyi ölçülmemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde affedici olmayı gerektiren stres durumlarıyla pek fazla karşılaşmıyor olmaları da bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir.

Elde edilen bulgulara dayalı olarak, üniversite öğrencilerine psikolojik destek hizmeti sunan kişi ve kurumların yoğun stres ve stresle ilişkili problemler yaşayan öğrencilere yönelik olarak duygusal öz-yeterlik ve affetmeyi arttırmaya yardımcı olacak çalışmalar planlamaları önerilebilir. Bu noktada affetmeyi artırma ve stresi azaltmada etkili olduğu kanıtlanan çalışmalardan (Harris ve ark., 2006; Karakaş, 2014; Nouri ve ark., 2015; Toussaint, Shields ve Slavich, 2016) yararlanılabilir. Literatürde bu alanda az çalışmaya yer verilmiş olması daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Araştırmamızda duygusal öz-yeterlik, algılanan stresin %14.4'ünü, affetme ise 28.1'ini açıklamıştır. Algılanan stresin geriye kalan kısmını açıklayacak değişkenlerin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu nedenle, gelecek çalışmalarda stres ile duygusal öz-yeterlik ve affetme arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek benlik saygısı, öz-duyarlık, bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik gibi farklı özellikler incelenebilir ya da affetme ve duygusal öz-yeterliğe ek olarak algılanan stresi etkilediği düşünülen iletişim tarzı, öz-anlayış gibi daha farklı değişkenlere de regresyon analizinde yer verilebilir. Ayrıca başkasını affetmenin kişilerarası ilişkilerde algılanan stres düzeyini nasıl etkilediği araştırılabilir.

Araştırmanın bazı sınırlıkları da bulunmaktadır. Araştırmanın çoğunluğunu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve 2. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda daha geniş örneklemelere yer verilmesi, eşit dağılıma dikkat edilmesi ve eğitim fakültesi haricindeki fakültelerden de verilerin toplanmasının araştırmanın kapsamını genişleteceği ve daha genellenebilir sonuçlar elde edebilmek için daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



5. Kaynakça

- Acar, F. (2002). Duygusal Zekâ ve Liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H. ve Bağcı, İ. (2005). Sağlık Bakımı Profesyoneli Olarak Yetiyecek Öğrencilerin Ruhsal Durumları ve Yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 15, 25-35.
- Ataman-Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler, *Klinik Psikiyatri*, 17, 7-17.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y., Duman, Y. (1998). *Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived Stress in Middle Managers*. Stress and Anxiety Research Society the International Conference. Boğaziçi University, İstanbul, July 10-12.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1982). The Assessment and Predictive Generality of Self-Percepts of Efficacy. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 13, 195-199.
- Bandura, A. (2006). *Guide for Constructing Self-Efficacy Scales*. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Gerbino, M. ve Pastorelli, C. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning, *Child Development*, 2, 769-782.
- Berry, J. W., Worthington Jr., E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E. ve Wade, N. G. (2001). Dispositional Forgiveness: Development and Construct Validity of the Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). *Society for Personality and Social Psychology*, 27, 1277-1290.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O.E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.



Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). *Problemlili ve Problemlili Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri*, Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi içinde (s. 470- 474). Trakya Üniversitesi, Edirne.

Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy and Perceived Stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16, 171-192. Doi: 10.1080/19349637.2014.925364

Choi, S., Kluemper, D. H. ve Sauley, K. S. (2013). Assessing Emotional Self-Efficacy: Evaluating Validity and Dimensionality with Cross-Cultural Samples. *Applied Psychology: An International Review*, 62(1), 97-123.

Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Çam, Z., Deniz, K.Z. ve Kurnaz, A. (2014). Okul Tükenmişliği: Algılanan Sosyal Destek, Mükemmelliyeçilik ve Stres Değişkenlerine Dayalı Bir Yapısal Eşitlik Modeli Sınaması. *Eğitim ve Bilim*, 39, 173-327

Çokluk ,Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.

Demir. V. (2014). Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı Özanelayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Education and Science*, 35(158), 115-127.

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.

Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Baka Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges, Aralık Özel Sayı*, 29-39

Durak Batıgün, A., Atay-Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.



Eksin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*, 51 (3), 132-140.

Enright, R.D., ve Coyle, C.T. (1998). *Researching The Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions*. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Enright, R.D, Gassin, E., ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View, *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114.

Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: APA Books.

Erkan, S., Özbay, Y., Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2009). *Üniversite Gençliğinin Problem Alanları ve Yardım Arama Davranışları: Üniversite Düzeyinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine Yönelik Örgüt ve Hizmet Modelinin Geliştirilmesi*. Tubitak Projesi No: 106K340. Ankara.

Erol, R.Y. (2008). *Social Support (Perceived vs. Received) as The Moderator between The Relationship of Stress and Health Outcomes: Importance of Locus of Control*. Unpublished Master Thesis, Middle East Technical University, Istanbul.

Giese-Davis J, Koopman C, Butler L. (2002). Change in Emotion- Regulation Strategy for Women with Metastatic Breast Cancer Following Supportive-Expressive Group Therapy. *Journal of Consult Clinical Psychology*, 70, 916 – 25.

Gümüştekin, G. ve Öztemiz, B., (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 271-288.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar 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 İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15 (1), 130-149. Doi:10.11611/yead.270449



Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., ve Thoresen, C. E. (2006). Effects of A Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait - Anger. *Journal of clinical psychology*, 62(6), 715-733. Doi: 10.1002/jclp.20264

Hessler, H.M. ve Fainsilber-Katz, L.F. (2010). Brief Report: Associations Between Emotional Competence and Adolescent Risky Behaviour. *Journal of Adolescence*, 33(1), 241-246.

Karahan, T.F. ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Uzun Süreki Yaşadıkları Yerleşim Birimine ve Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(33), 119-130.

Karakaş, A. C. (2014). Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko eğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati Ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Kaya F. ve Peker, A . (2016). The Relationship between Perfectionism and Forgiveness of University Students: The Mediator Role of Emotional Intelligence. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(4), 1086-1094. Doi: 10.21547/jss.265492

Kennedy, C. (2016). Mindfulness. *International Journal of Dermatology*, 55, 1417-1418.

Kirk, B. A., Schutte, N. S. ve Hine, D. W. (2008). Development and Preliminary Validation of An Emotional Self-Efficacy Scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. Doi:10.1016/j.paid.2008.06.010

Koç, M., İskender, M., Çolak, T.S. ve Düşünceli, B. (2016). Investigation of the Effect of Intolerance of Uncertainty and the effect of Anger Control on the Relationship between Forgiveness and Psychological Well-Being through Structural Equation Modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209. Doi: 10.19126/suje.282951

Koopman C, Butler LD ve Classen C. (2002). Traumatic Stress Symptoms among Women with Recently Diagnosed Primary Breast Cancer. *Journal of Trauma Stress*, 15, 277– 87.

Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Küçüksille, E. (2014). Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli. *SPSS Uygulamalı Çok değişkenli İstatistik Teknikleri* içinde (Edit. Şeref Kalaycı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.



Lawler-Row, K.A. ve Piferi, R.L. (2006). The Forgiving Personality: Describing A Life Well Lived. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009–1020. Doi: 10.1016/j.paid.2006.04.007.

Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process*, New York: Mc GrawHill.

Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York.

Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B. ve Schwarzer, R. (2005). General Selfefficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence from Five Countries, *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89.

McKay, M.T., Dempster, M. ve Byrne, D.G. (2014). An Examination of The Relationship Between Self-Efficacy and Stress in Adolescents: The Role of Gender and Self-Esteem. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1131-1151. Doi: 10.1080/13676261.2014.901494.

Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145–149. Doi:10.1023/A:1010961119608.

Nouri, F.L., Zaharakar, K., Omara, S., Fatideh, Z.A., Pourshojae, A. ve Fatideh, N.A. (2015). Effect of Psychoeducational Forgiveness Program on Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Adolescents. *Mazandaran University Medical Science*, 25(123), 191-16.

Orcutt, H.K. (2006). The Prospective Relationship of Interpersonal Forgiveness and Psychological Distress Symptoms among College Women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 350-361. Doi:10.1037/0022-0167.53.3.350

Petrides, K.V. ve Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioral Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57. Doi: 10.1002/per.46

Petrides, K. V., Sangareasu, Y., Furnham, A. ve Fredrickson, N. (2006). Trait Emotional Intelligence and Children’s Peer Relations at School. *Social Development*, 15(3), 537–547.



Pool, L. D. ve Qualter, P. (2012). The Dimensional Structure of Emotional Self-Efficacy Scale (ESES). *Australian Journal of Psychology*, 64, 147-154. Doi: 10.1111/j.1742-9536.2011.00039.x

Qualter, P., Barlow, A., ve Stylianou, M. S. (2011). Investigating The Relationships between Ability and Trait Emotional Intelligence and Theory of Mind. *British Journal of Developmental Psychology*, 29, 437-454. Doi:10.1348/026151010X502999

Roberts, R. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32 (4) 289-306.

Sandler, I., Kim Bae, L.S. ve MacKinnon, D. (2000). Coping and Negative Appraisal as Mediators between Control Beliefs and Psychological Symptoms in Children of Divorce. *Journal of Children Psychology*, 29(3), 336-347. Doi: 10.1207/S15374424JCCP2903_5

Serlachius, A., Hamer, M. ve Wardle, J. (2007). Stress and Weight Change in University Students in The United Kingdom. *Physiology & Behavior*, 92(4), 548-553. Doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.032

Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35 (1), 109-122.

Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme: Uygulayıcının Rehberi*. (Çev. Edit. Muzaffer Şahin). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Strelan, P. ve Covic, T. (2006). A Rewiew of Forgiveness Process Models and A Coping Framework to Guide Research. *Journal of Social Clinic Psychology*, 25(10), 1059-1085.

Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Temel, E., Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2007). Öğrenci Hemşirelerin Stresle Başetme Tarzları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.

Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.



Totan, T., İkiz, E. F. ve Karaca, R. (2010). Duygusal Öz-Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.

Toussaint, L.L., Shields, G.S. ve Slavich, G.M. (2016). Forgiveness, Stress and Health: A 5-Week Dynamic Parallel Process Study. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(5), 727-735. doi: 10.1007/s12160-016-9796-6.

Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 384-390.

Wallace, S.T. ve Alden, L.E. (1997). Social Phobia and Positive Social Events the Price of Success. *Journal of Abnormal Psychology*, 3(106), 416-424.

Webb, M., Colburn, T. A., Heisler, D., Call, S. ve Chickering, S. A. (2008). Clinical Correlates of Dispositional Forgiveness. *Journal of Applied Social Psychology*, 38 (10), 2495-2517.

Willemse, M. (2008). *Exporing the Relationship between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in the Peri-Urban Town of Worcester*. Unpublished Master of Art Thesis. University of Stellenbosch.

Wohl, M. J. A., DeShea, L., ve Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: The State Forgiveness Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1-10.

Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A. ve Bennett, S. H. (2010). I Forgive Myself, Now I can Study: How Self-Forgiveness for Procrastinating can Reduce Future Procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808. Doi:10.1016/j.paid.2010.01.029

Worthington, Jr. E.L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is An Emotion-Focused Coping Strategy That can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405. Doi: 10.1080/0887044042000196674.



Yahyagil, M.Y. ve İker, S. (2009). Job Satisfaction, Emotion Regulation, Stress Relations and Aging. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 43-51.

