

STRESLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINA VE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİNE ETKİSİ

Rana VAROL

Psikolog, Şifa Üniversitesi Hastanesi, ranavarol@hotmail.com

Simge KARAKAŞ

Klinik Psikolog, Şifa Üniversitesi Hastanesi, simge.karakas@hotmail.com

Ahmet BEDEL

Yrd. Doç. Dr. Mevlana Üniversitesi Eğitim Fakültesi, abedel@mevlana.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, stresle başa çıkma eğitiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarına ve otomatik düşüncelerine etkisini incelemektir. Araştırmada ön test son test kontrol gruplu yarı deneme deseni kullanılmış olup, deneme grubunda 11, kontrol grubunda 11 denek yer almıştır. Verilerin toplanmasında Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G) kullanılmıştır. Deneme grubuna sekiz haftalık stresle başa çıkma eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deneklerin ön test son test puan farklarının anlamlılığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, stresle başa çıkma eğitiminin, deneme grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarına anlamlı etkisinin olmadığı, buna karşın otomatik düşüncelerinin azalmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğunu göstermiştir. Araştırma bulgularına dayalı olarak yorumlarda bulunulup, uygulamaya ve araştırmaya yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stresle Başa Çıkma Eğitimi, Stresle Başa Çıkma Tarzı, Otomatik Düşünce.

THE EFFECT OF STRESS COPING EDUCATION ON UNIVERSITY STUDENTS' STRESS COPING STYLES AND AUTOMATIC THOUGHTS

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the effect of the stress coping education on university students' stress coping styles and automatic thoughts. The experimental design with pretest-posttest control group was used in this study, 11 subjects have been involved in the experiment group and 11 subjects have been involved in the control group. Scale of Coping with Stress (SCS) and Enhanced Automatic Thoughts Scale (ATS-E) were used for the collection of data. Eight weeks training of coping with stress were applied to the experiment group. The control group did not receive any application. The significance of the pretest-posttest difference scores of the subjects were analyzed by Mann-Whitney U test. Research findings showed that the education of coping with stress had no significant effect on the style of coping with stress of the university students in the experiment group, however it had significant effect on the reduction in the automatic thoughts. Comments based on the research findings were manifested and recommendations for practice and research were developed.

Keywords: Stress Coping Training, Stress Coping Styles, Automatic Thoughts

1. GİRİŞ

Giderek zorlaşan yaşam koşulları, kentleşme, gelişen teknoloji, doğal olaylar ve benzeri kontrol edilemez stres kaynakları yaşam dengesini bozmakta ve bireylerin bu hızlı değişimin getirdiği belirsizliklere uyum çabası, stresi giderek daha yoğun yaşamalarına neden olmaktadır (Paşa ve Kaymaz, 2010). Farklı kaynaklarda farklı tanımlamaları olsa da en genel anlamıyla stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012). Bu yaşanan stres, bireyin dengesini bozabilmekte ve başatma yeteneğini zorlayabilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Stres sırasındaki bedensel uyarılmışlık halinin amacı canlının, canlılığını sürdürmesine hizmet etmektir. Canlı koşar, mücadele eder, varlığını savunur ve bedenin içinde salgılanan adrenalin hormonunu ve bu amaç için hazırlanan diğer maddeleri tüketir. Fakat 20. yüzyılın tehlikeleri, tehditleri ve stresleri, büyük ölçüde insanın bedensel gücünü kullanmasını gerektirecek türden olmamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012; Gerrig ve Zimbardo, 2012). Psikolojik boyutlarda ortaya çıkan olaylar ise kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Bu farklılıklar stresle baş etme konusunda da kendini göstermektedir. Bu nedenle stres konulu son dönemdeki araştırmalar yönlerini daha çok bireylerin farklı başa çıkma becerilerini incelemeye çevirmiştir (Mesler ve Capocbianco, 2001). Kişilerin stresli durumlarla başa çıkma konusunda gösterdikleri başarı ve farklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik ve bedensel sağlıklılıkla ilişkisi, araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Sommerfield ve McCrae, 2000). Bireyin etkin biçimde stresle başa çıkmasında; kişilik yapısı, düşünce özellikleri, psiko-sosyal durumu ve varolan sosyal destek donanımları belirleyici rol oynamaktadır. Hatayı hep kendinde arama, suçluluk ve düşmanlık duygularının yoğun olması, çevre ile etkileşimlerinde pasif ve ben merkezci olma gibi kişilik özellikleri; olumsuz düşünme özellikleri, kaygı düzeyini arttıracak, karamsarlığa, denetimin ve moral düzeyinin düşmesine neden olacak gerçekçi olmayan (irrasyonel) düşünceler; sürekli erteleme, kaçınma, yanlış karar alma gibi süreçler stresle etkili şekilde başa çıkmayı engellemektedir (Aysan, 1988). Stresle baş etme, bir bakıma yaşamı daha az stresli biçimde sürdürmek için gerekli olan zihinsel yapı değişimini içermekte ve bir anlamda yaşam tarzı değişimini öngörmektedir (Tutar, 2004). Bireyin karşılaştığı yaşam olaylarıyla ilgili olumlu beklenti içinde olma, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulundurma (Baltaş ve Baltaş, 2012), yaşanan sorunu bir fırsat olarak görme, çözmeye çalışma ve çözülemediği durumlarda bile bu durumdan yeni şeyler öğrenildiğini düşünmek bireyin stresli yaşam olaylarında kendini iyi hissetmesinde yardımcı olmaktadır (Ellis, 2007).

Bir olayın stres kaynağı olarak değerlendirilmesi, o olayın kendisinden ziyade birey tarafından algılanışına ve yorumlanmasına bağlıdır (Özakkaş, 2011). Bu nedenle de stresle başa çıkmada, bireyin düşünce yapısı, gerçekdışı ve olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesi temel olarak alınmaktadır. Bilişsel yaklaşımlarda, stres yaratan durumlara verilen bilişsel tepkilerin etkili bilişsel yapılarla değiştirilmesi temel amaç olarak belirlenir. Bireylerin stres yaratan durumlara verdikleri bilişsel tepkiler ve geliştirdikleri düşünce tarzları üzerinde yoğunlaşılır (Atkinson, Atkinson, Smith, Daryl ve Haeksoma, 1999). Yapılan araştırmalar, stres durumlarıyla başa çıkmada, bilişsel-duyuşsal faktörün (Hovardaoğlu, 1997), bilişsel esnekliğin (Altunkol, 2011;

Cheng, 2001) ve akılcı olmayan inançların (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009) önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Akılcı olmayan inançları ve otomatik düşünceleri ele alan, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ne (ADDT) göre insanlar, yaşadıkları olaylar hakkında yorum yapma ve düşünme özelliğiyle, yaşantılarının etkisini azaltma potansiyeline sahiptirler (Türkçapar, 2012). Fakat aynı zamanda bireyler yapılan bilişsel çarpıtmalarla da yaşam alanlarında duygu ve davranışlarında bazı sorunlar yaşayabilir (Ellis ve Harper, 2009). ADDT'ye göre, bireyin yaşadığı psikolojik sorunların altında yatan temel faktörün, bireyin sahip olduğu mantıkdışı inançlarıdır. İnsanların karşı karşıya kaldığı olayları yorumlama biçiminin yaşadıkları psikolojik güçlüklerin oluşumunda etkili olduğu vurgulanmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008; Altıntaş ve Gültekin, 2005; Özakkaş, 2011). Ellis'e göre, bireylerin yaptığı yorumlama ve değerlendirmelerin altında akılcı ve akılcı olmayan inanç sistemi yatar. Akılcı inançlar kişinin amacına uygun eylemlerini arttırırken, akıldışı inançlar ise, gerçekliğin çarpıtılmasıyla olumsuz duyguların yoğunlukta yaşanmasına ve bireyin hedeflerine ulaşmasını engeller (Türkçapar, 2012). Akılcı olmayan otomatik düşünceler, en iyisini yapmalıyım ve kesin kabul görmeliyim, bana iyi ve dostça davranmalısın, dünya bana her ne istiyorsam çabucak, kolaylıkla ve hiçbir kuşkuyla yer bırakmadan vermelidir etrafında toplanmaktadır (Köroğlu, 2012). Ellis (2007), düşüncelerimizi ifade etmede, kendi iç konuşmalarımızın bulunduğunu, sürekli olarak kendimizi değerlendirerek, kendimize bir değer atfettiğimizi belirtir.

Stresli bir durum karşısında olumsuz iç konuşma genellikle otomatik bir tepki olmaktadır. Seaward'a göre (2006) bireyin baş etme becerilerini geliştirirken de ilk adım, kişinin kendi kendine yaptığı bu iç konuşmaların farkına varmasını ve bu zorlu durumla ilgili bakış açısını genişletmesini sağlamaktır (Hughes, 2011). Corey (2005), bireyle yapılan danışma uygulamasının, aynı zamanda bir eğitim ortamı olduğunu vurgulayarak danışanın mantıklı düşünceyi, yaşantısal alıştırmaları, davranışsal ödevleri, problem çözmede ve duygusal değişimde nasıl kullanacağını yeniden öğrendiği bir eğitim süreci olarak değerlendirmektedir. Olayların yeniden değerlendirilmesinde, alternatif düşünce ve seçeneklerin oluşturulması bireye yaşanan sorunlara yönelik farklı bir bakış açısı geliştirmesine ve dolayısıyla sorunu gerçekçi olarak değerlendirmesine katkı sağlamaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013). Bilişsel ve davranışsal terapi temelli stresle başa çıkma uygulamalarından biri Meichenbaum (1985) tarafından geliştirilen stres aşılama uygulamasıdır. Bu eğitim uygulamasında bireylere hafif stres uyarıcılarıyla başarılı şekilde başa çıkma fırsatı verilir, böylece daha güçlü uyarıcılar için kademeli olarak tolerans geliştirilir. Bu eğitim çalışması, stresli durumlardaki performansımızla ilgili inançlarımızı ve benlik algımızı değiştirerek, stresle başa çıkma yeteneğimizi etkileyebileceğimiz sayılına dayanmaktadır (Corey, 2005). Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan ölçek geliştirme çalışmasında, bireyler stres oluşturan olaylar karşısında, etkili ve etkisiz yollar olmak üzere beş farklı stresle başa çıkma tarzı kullanılmaktadırlar. Bu başa çıkma tarzları, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımıdır. Yaşanılan stres yükleyiciye değerlendirme biçiminin ve olumlu başa çıkma stratejisi kullanımının insanın sağlıklı, uyumlu ve üretken yaşamasına daha fazla katkısı olduğu vurgulanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Yukarıda yapılan açıklamalar dikkate alındığında bireyin karşı karşıya kaldığı yaşam olaylarındaki yoğun stres durumu, bireyin yaşam uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle üniversitenin ilk yılı, öğrencinin birçok stresli yaşam olayıyla karşı karşıya kaldığı bir yıl olabilir. Bu yaşam olaylarından bazıları şunlardır; evden ayrılma, yeni bir okula başlama, yaşam koşullarında değişiklik, yemek yeme ve uyuma alışkanlığında değişiklikler (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bu durum, psikolojik danışmanların çalışma alanına girmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçların, psikolojik danışmanlar için hazırlayacakları stres ve olumsuz düşünceleri konu alan eğitim programların içeriklerini oluşturmada yol göstermesi beklenmektedir. Bu eğitim programları, önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında alan çalışanlarından beklenmektedir. Alanda çalışan psikolojik danışmanların, deneysel olarak sınanmış uygulama programlarına ve kazanımlarda yer alan etkinliklere ihtiyaç duyduklarını gözlemlemekteyiz. Bu bağlamda araştırmanın amacı, stresle başa çıkma eğitiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını ve otomatik düşüncelerini etkileyip etkilemediğini belirlemektir. Araştırmanın bağımsız değişkeni stresle başa çıkma eğitimidir. Bağımlı değişkeni ise, stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünceleridir.

Genel amaca bağlı olarak aşağıdaki denenceler sınanacaktır.

Denence 1. Deneme ve kontrol gruplarının “Kendine güvenli yaklaşım” ön test son test fark puan ortalaması deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Denence 2. Deneme ve kontrol gruplarının “Çaresiz yaklaşım” ön test son test fark puanları ortalaması deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Denence 3. Deneme ve kontrol gruplarının “Boyun eğici yaklaşım” ön test son test fark puanları ortalaması deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Denence 4. Deneme ve kontrol gruplarının “İyimser yaklaşım” ön test son test fark puanları ortalaması deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Denence 5. Deneme ve kontrol gruplarının “Sosyal destek arama” ön test son test fark puanları ortalaması deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Denence 6. Deneme ve kontrol gruplarının “Otomatik düşünce” ön test son test fark puanları ortalaması deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

2. YÖNTEM

Bu araştırmada yarı deneysel modellerden öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Gerçek deneysel modellerin gerektirdiği kontrollerin sağlanamadığı durumda yarı deneysel desenlerden yararlanılır (Karasar, 1999). Araştırmanın deseni, deneme ve kontrol gruplu öntest sontest modeli (2x2) olup, araştırmaya başlamadan önce deneme ve kontrol gruplarına ön test olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği uygulanmıştır. Ardından deney grubuna her biri 90 dakika olmak üzere sekiz oturum Stresle Başa Çıkma Eğitimi verilirken kontrol grubunda her hangi bir işlem yapılmamıştır. Sekiz haftanın sonunda

deneme ve kontrol gruplarına son test olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırma Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırmada yer alan denekler, 2014-2015 eğitim öğretim yılında, İzmir il merkezindeki Şifa Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden gönüllülük esasına göre belirlenmiştir. Çalışmada yer alan tüm öğrenciler 1. Sınıf olup, deneme grubunun yaş ortalaması 19.54 olup, kontrol grubunun yaş ortalaması 20.54'tür. Deneme ve kontrol gruplarında, 7 kadın ve 4 erkek üniversite öğrencisi yer almıştır. Deneme ve kontrol grubundaki deneklerin stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünceler ölçeği ön test puanlarına göre bağımlı değişkenler açısından benzeşik olup olmadıkları Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiş ve analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Deneme ve Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | | N | \bar{X} | Ss | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|--------------------------|---------|----|-----------|------|-----------------|--------------|------|------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | Deneme | 11 | 13.58 | 4.05 | 10.36 | 114.50 | 48.0 | .409 |
| | Kontrol | 11 | 14.45 | 3.55 | 12.64 | 139.00 | | |
| Çaresiz Yaklaşım | Deneme | 11 | 13.09 | 2.62 | 13.95 | 153.50 | 33.5 | 0.74 |
| | Kontrol | 11 | 10.18 | 3.06 | 9.05 | 99.50 | | |
| Boyun Eğici Yaklaşım | Deneme | 11 | 5.54 | 2.76 | 10.77 | 118.50 | 52.5 | .595 |
| | Kontrol | 11 | 6.36 | 2.01 | 12.23 | 134.50 | | |
| İyimser Yaklaşım | Deneme | 11 | 6.25 | 3.16 | 8.45 | 93.00 | 27.0 | 0.27 |
| | Kontrol | 11 | 9.54 | 2.29 | 14.55 | 160.00 | | |
| Sosyal Destek Arama | Deneme | 11 | 8.18 | 1.25 | 12.23 | 134.50 | 52.5 | .591 |
| | Kontrol | 11 | 7.90 | 1.37 | 10.77 | 118.50 | | |
| Otomatik Düşünceler | Deneme | 11 | 94.81 | 21.4 | 14.09 | 155.00 | 32.0 | 0.61 |
| | Kontrol | 11 | 76.63 | 14.5 | 8.91 | 98.00 | | |

Tablo 1 incelendiğinde, stresle başa çıkma ölçeğinin; kendine güvenli yaklaşım alt boyutu analiz sonuçlarında deneme ve kontrol (U: 48.00 p> .05) grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Çaresiz yaklaşım alt boyutu analiz sonuçlarında deneme ve kontrol (U: 33.50 p> .05) grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Boyun eğici yaklaşım alt boyutu analiz sonuçlarında deneme ve kontrol (U: 52.50 p> .05) grubu

arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. İyimser yaklaşım alt boyutu analiz sonuçlarında deneme ve kontrol (U: 27.00 $p < .05$) grubu arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Sosyal destek arama alt boyutu analiz sonuçlarında deneme ve kontrol (U: 52.50 $p > .05$) grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Otomatik düşünceler ölçeği analiz sonuçlarında deneme ve kontrol (U: 32.00 $p > .05$) grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Bu sonuçlara göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli yaklaşım, çaresi yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama alt boyutlarında ve otomatik düşünceler ölçeğinde bağımlı değişkenler açısından grupların deneme uygulamasına başlamadan önce puan ortalamaları arasında fark olmasına rağmen istatistiki açıdan birbirine denk olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen "Ways of Coping Inventory" ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" 30 adet likert tarzda maddeden oluşmaktadır. Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin probleme yönelik etkili yollar ve duygulara yönelik etkisiz yollar şeklinde iki alt boyutu vardır. Bu iki boyut beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler ve soru numaraları şu şekildedir:

- Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26)
- Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28)
- Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24)
- İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18)
- Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (1, 9, 29, 30)

Maddeler 1 – 3 puan arası puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı olmayıp, her bir alt ölçeğin toplam puanı üzerinden puanlanmaktadır. Her bir alt ölçek için toplam puanın artışı bireyin o başa çıkma tarzını daha çok kullandığı şeklinde değerlendirilmektedir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları İyimser yaklaşım için $\alpha=0.68$; kendine güvenli yaklaşım için $\alpha=0.80$; çaresiz yaklaşım için $\alpha=0.73$; boyun eğici yaklaşım için $\alpha=0.70$ ve sosyal destek arama yaklaşımı için $\alpha=0.47$ 'dir.

Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G): Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler ölçeği ODÖ-C' nin ilk hali olan ODÖ-30'un (Hollon ve Kendall, 1980) Türkçe'ye çeviri çalışması Hisli (1992), Aydın ve Aydın (1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği'ne (ODÖ-30) 10 tane olumlu ve nötr cümlelerin eklenmesi ile Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionnaire ATQ-R) oluşturulmuştur (Kendall, Howard ve Hays, 1989; akt. Bozkurt ve Aysan, 2000). 5'li likert tipi hazırlanan ölçeğin her bir maddesinde bireylerin aklından geçebilecek bir düşünce betimlenmektedir. Ölçeği alan kişilerde bu düşüncenin son bir hafta içerisinde akıllarından ne sıklıkta geçtiğinin sorulduğu 40 maddeden oluşmuştur. 1- Hiçbir zaman, 2- Bazen 3- Oldukça sık, 4- Sık sık ve 5- Her zaman seçeneklerinden kendilerine uygun olanı daire içine almaları istenmiştir. Ölçekte 30 olumsuz ifade ve 10 olumlu ifade bulunmaktadır. Olumsuz ifadeler

seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak puanlanmakta, ölçekteki on olumlu ifade ise seçeneklerin sayısal değerlerinin tersi alınarak puanlanmaktadır. Sonuç olarak olumlu ve olumsuz maddelerden elde edilen puanların toplamı, ölçeye ilişkin bireyin toplam puanını vermektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 40, en yüksek puan ise 200'dür. Yüksek puan olumsuz otomatik düşüncelerin yüksek olduğunu göstermektedir. ODÖ-G'de 10 olumlu ifade; 3, 7, 10, 13, 16, 20, 24, 28, 32, 37'dir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alfa) .92 olarak bulunmuştur (Bozkurt ve Aysan, 2000).

İşlem

Araştırmanın tarama çalışması 2014-2015 eğitim öğretim yılı güz yarısında yapılmıştır. Çalışma grubunda yer almak isteyen öğrencilere duyuru yapılarak, gerçekleştirilecek eğitim çalışması hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme sonunda eğitim programına katılmayı istediğini ifade eden öğrencilerin deneme grubunda yer alabilmeleri için; eğitim programına katılmayı gönüllü olarak istemeleri, eğitim programına düzenli devam etmelerini engelleyebilecek eğitim zamanı ile çakışan faaliyetlerinin bulunmaması temel esas olarak alınmıştır.

SBÇBE programı hazırlanırken stres yaratan durumlara verilen bilişsel tepkilerin olumlu şekilde değiştirilmesinin temel amaç olduğu "Bilişsel Yaklaşımlar" modeli temel alınmıştır. Eğitim programında, bireylerin yaşam olaylarında karşı karşıya kaldığı stresle başa çıkma becerilerinin güçlendirilmesi amaçlanmıştır.

Program, her biri 90 dakika olmak üzere 8 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda aşağıda belirtilen hedef ve kazanımlara yer verilmiştir. Birinci oturumda tanışma, grubu yapılandırma ve grup kurallarını oluşturma; ikinci oturumda, stres kavramı, stres yaşantısının nedenleri, etkin olan ve olmayan stresle başa çıkma stratejilerini ayırt edebilme, etkin başa çıkma stratejilerinin önemini kavrayabilme, düşünce özelliklerini ve işlevsel olmayan otomatik düşünceleri fark edebilme; üçüncü oturumda bireylerin stres faktörlerini keşfetme ve başa çıkma adına neler yaptıklarına dair farkındalık kazanmaları; dördüncü oturumda işlevsel olmayan düşünce kalıplarının yerine alternatif düşünce kazanmaları; beşinci oturumda stres durumlarında vücutta meydana gelen fizyolojik değişikliklerin farkına varma; altıncı oturumda stresin yarattığı gerginlikten kurtulabilmek amacıyla nefes alma ve gevşeme tekniklerini kullanabilme; yedinci oturumda öğrenilen becerilerin uygulanması; sekizinci oturumda uygulamanın değerlendirilmesi. Genel değerlendirme, kapanış ve son testlerin uygulanması ile eğitim programı tamamlanmıştır. Her oturumda, belirlenen hedefleri gerçekleştirmek amacıyla gerekli içerik yapılandırılmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

Verilerin Analizi

Hipotezlerin test edilmesine geçmeden önce deneme ve kontrol grupların "stresle başa tarzları" ve "otomatik düşünce" puanlarının normallik ve homojenlik varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları incelenmiş ve grupların hem iki ölçek puanları açısından normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte hem deneme grubunda hem de kontrol grubunda araştırmaya alınan denek sayısının da kritik değer olan 30'un altında olduğu

göz önüne alınarak nonparametrik analizler yapılmıştır (Alpar, 2014). Bu bağlamda, deneklerin son test ön test puan farkları alınarak fark puanlarının oluşturduğu dizide grupların ikili karşılaştırmaları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Deneme ve kontrol grubundan elde edilen veriler, SPSS-WINDOWS 15.0 paket programıyla çözümlenmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmanın denenceleri test edilmiş, elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur. Tablo 2’de deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 2. Deneme ve Kontrol Grubu Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | Grup | Ölçüm | N | \bar{X} | Ss |
|--------------------------|---------|----------|----|-----------|-------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | Deneme | Ön Test | 11 | 13.58 | 4.05 |
| | | Son Test | 11 | 13.36 | 3.66 |
| | Kontrol | Ön Test | 11 | 14.45 | 3.55 |
| | | Son Test | 11 | 14.00 | 3.60 |
| Çaresiz Yaklaşım | Deneme | Ön Test | 11 | 13.09 | 2.62 |
| | | Son Test | 11 | 9.54 | 3.55 |
| | Kontrol | Ön Test | 11 | 10.18 | 3.06 |
| | | Son Test | 11 | 9.36 | 4.52 |
| Boyun Eğici Yaklaşım | Deneme | Ön Test | 11 | 5.54 | 2.76 |
| | | Son Test | 11 | 5.63 | 2.50 |
| | Kontrol | Ön Test | 11 | 6.36 | 2.01 |
| | | Son Test | 11 | 6.18 | 3.68 |
| İyimser Yaklaşım | Deneme | Ön Test | 11 | 6.25 | 3.16 |
| | | Son Test | 11 | 8.54 | 3.53 |
| | Kontrol | Ön Test | 11 | 9.54 | 2.29 |
| | | Son Test | 11 | 9.09 | 2.30 |
| Sosyal Destek Arama | Deneme | Ön Test | 11 | 8.18 | 1.25 |
| | | Son Test | 11 | 8.18 | 1.83 |
| | Kontrol | Ön Test | 11 | 7.90 | 1.37 |
| | | Son Test | 11 | 7.18 | 1.72 |
| Otomatik Düşünceler | Deneme | Ön Test | 11 | 94.81 | 21.44 |
| | | Son Test | 11 | 83.72 | 21.78 |
| | Kontrol | Ön Test | 11 | 76.63 | 14.55 |
| | | Son Test | 11 | 81.45 | 13.07 |

Tablo 2 incelendiğinde, deneme grubundaki deneklerin kendine güvenli yaklaşımda ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında -0.22 puanlık bir azalma olduğu, kontrol grubundaki ise -0.45 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Deneme grubundaki deneklerin çaresiz yaklaşımda ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında -4.36 puanlık bir azalma olduğu, kontrol grubundaki ise -0.82 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Deneme grubundaki deneklerin boyun eğici yaklaşımda ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 0.09 puanlık bir artış olduğu, kontrol grubundaki ise -0.18 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Deneme grubundaki deneklerin iyimser yaklaşımda ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 2.29 puanlık bir artış olduğu, kontrol grubundaki ise -0.45 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Deneme grubundaki deneklerin sosyal destek arama yaklaşımda ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 0.0 puanlık bir fark olduğu, kontrol grubundaki ise -0.72 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Deneme grubundaki deneklerin otomatik düşünceler ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında -11.09 puanlık bir azalma olduğu, kontrol grubundaki ise 4.82 puanlık bir artış olduğu görülmektedir.

Araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla stresle başa çıkma tarzları ve otomatik düşünceler ölçeğinin ön test-son test puan farkları Mann Whitney U Testi ile sınanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Deneme ve Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Otomatik Düşünceler Ölçeği Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | Grup | n | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|--------------------------|---------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | Deneme | 11 | 12.36 | 136.00 | 51.00 | .527 |
| | Kontrol | 11 | 10.64 | 117.00 | | |
| Çaresiz Yaklaşım | Deneme | 11 | 9.91 | 109.00 | 43.00 | .248 |
| | Kontrol | 11 | 13.09 | 144.00 | | |
| Boyun Eğici Yaklaşım | Deneme | 11 | 11.36 | 125.00 | 59.00 | .919 |
| | Kontrol | 11 | 11.64 | 128.00 | | |
| İyimser Yaklaşım | Deneme | 11 | 13.64 | 150.00 | 37.00 | .120 |
| | Kontrol | 11 | 9.36 | 103.00 | | |
| Sosyal Destek Arama | Deneme | 11 | 11.68 | 128.50 | 58.50 | .893 |
| | Kontrol | 11 | 11.32 | 124.50 | | |
| Otomatik Düşünce | Deneme | 11 | 7.86 | 86.50 | 20.50 | .008 |
| | Kontrol | 11 | 15.14 | 166.50 | | |

Bu araştırmanın ilk denencesi, “kendine güvenli yaklaşım” ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” biçimindedir. Analiz sonuçları, deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (U:51.00, $p>.05$). Bu araştırmanın ikinci denencesi, “çaresiz yaklaşım” ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” biçimindedir. Analiz sonuçları, deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin çaresiz yaklaşım öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (U:43.00, $p>.05$). Bu araştırmanın üçüncü denencesi, “boyun eğici yaklaşım” ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” biçimindedir. Analiz sonuçları, deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin boyun eğici yaklaşım öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (U:59.00, $p>.05$). Bu araştırmanın dördüncü denencesi, “iyimser yaklaşım” ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” biçimindedir. Analiz sonuçları, deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin iyimser yaklaşım öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (U:37.00, $p>.05$). Bu araştırmanın beşinci denencesi, “sosyal destek arama” ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” biçimindedir. Analiz sonuçları, deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (U:58.50, $p>.05$). Bu araştırmanın altıncı denencesi, “Otomatik düşünceler” ön test son test fark puanları deneme grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır” biçimindedir. Analiz sonuçları, deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (U:20.50, $p>.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, stresle başa çıkma programına katılan üniversite öğrencilerinin, programa katılmayan kontrol grubundan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu, stresle başa çıkma programının, deneme grubundaki üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin azalmasında etkili olduğunu gösterir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma bulguları, stresle başa çıkma eğitiminin, deneme grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı, buna karşın otomatik düşüncelerinin azalmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğunu göstermiştir. Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Yaşanan tehdit durumunda bozulan dengenin yeniden uyum sağlaması zaman alabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Sekiz haftalık verilen eğitim, deneklerin stresle başa çıkma tarzlarında değişim sağlasa bile, anlamlı bir etki olabilmesi için yeterli bir süre olmadığı düşünülmektedir. Çünkü stresin algılanmasından tükenmeye kadar devam edebilen uzun bir oluşum dönemi olmaktadır. Stres karşısında bireyler, bilinçdışı çalışan savunma mekanizmalarıyla korunmaya çalışır. Bilinç ve çaba gerektiren sistemlerin harekete geçmesi bilgi edinme, anlama, değerlendirme, yeni çözümler arama, olumlu düşünceye yönelebilmek ve bunları uygulama gibi zihinsel süreçler gösterir (Gerrig ve Zimbardo, 2012; Baltaş ve Baltaş, 2012). Bu zihinsel süreçlerin oluşumu da daha uzun süreler gerektirebilir. Aydın (2010) ve Oral (2004) tarafından yapılan stresle başa çıkma psikoeğitim programları stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu

görülmüşken, Aydın ve İmamoğlu (2001), tarafından yapılan stresle başa çıkma eğitim programı, öğrencilerin kaygı durumlarında farklılık yaratmazken, otomatik düşünceler boyutunda ise anlamlı farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Kişinin stresle başa çıkma tarzlarında bireyin kişilik özelliklerinin (Ekşi, 2010), atılganlıklarının (Tan ve Aldemir, 2012), akılcı olmayan inançların (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009) etkili olduğu görülmektedir. Şahin, Güler ve Basım (2009), tarafından yapılan araştırmada duygusal zekâ ile stresle etkili başa çıkma yöntemleri arasında olumlu yönde ve anlamlı, etkisiz başa çıkma ile de aksi yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bireyin çevresiyle etkili iletişim içerisinde olması, olumsuz düşüncelerinin azalmasında (Şirin ve İzgar, 2013) ve stresle başa çıkmasında etkili olabilmekte, aynı zamanda stres oluşumuna neden olan sorunlarına etkili yaklaşması ruh sağlığının da önemli koruyucusudur (Aydın, 2010; Basut, 2006).

Bir diğer bulguda, stresle başa çıkma eğitiminin deneme grubundaki üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin azalmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Stresle başa çıkma eğitimi içerisinde, düşünce özelliklerini ve işlevsel olmayan otomatik düşünceleri fark edebilme, işlevsel olmayan düşünce kalıplarının yerine alternatif düşünce kazanma süreçleri ele alınmıştır. Verilen eğitimin içeriğinin üniversite öğrencilerinin otomatik olumsuz düşüncelerinin azalmasında katkı sağladığı düşünülmektedir. Meriç ve Oflaz (2013)'ın yaygın anksiyete tanısı almış bir grup bireyle yaptıkları bilişsel yaklaşım temelli çalışmalarının sonucunda bireylerin otomatik düşüncelerinin anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Gültekin (2014), tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin otomatik düşüncelerinin azaldığı görülmüştür. Tümkaya ve İflazoğlu, (2000) tarafından yapılan araştırmada, otomatik düşünceler ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin sahip olduğu olumsuz düşünceleri, karşılaştığı kişiler arası sorunlara olumsuz yönelmesine neden olmaktadır Yaşadığı soruna olumsuz yönelimi, sorunlara karşı düşünmeden hareket etmesine veya sorunlardan kaçınması sonucunu doğurabilmektedir. Bu yaklaşım tarzı bireylerin kendilerinde stres oluşturan sorunlarına geniş bakış açısıyla yaklaşmasını sınırlamaktadır (Özcan ve Öğülmüş, 2010). Stres faktörü karşısında olumlu beklenti içinde olma, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulundurma, stresle başa çıkmada olumlu özellikler arasındadır. Akbaba ve Gözüm (1998) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin stresle başa çıkma algıları, kendisiyle olumlu diyalog kurma becerisini öğrenmesiyle yükselmektedir. Stres durumlarında pozitif düşünce ve duygulara sahip olma stresle başa çıkma çabalarını sürdürmesinde önemli bir fonksiyonu bulunmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2000; Lazarus, 1996; Moskowitz, Blumberg, Acree ve Folkman, 2012). Bell ve D'Zurilla (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre, yaşanan sorunlara olumsuz yönelim günlük yaşam uyumunu olumsuz etkilemektedir. Yaşanılan stres durumu hakkında olumlu düşünceye sahip olma, stresle baş edebileceğine inanma, yapıcı sorun çözme becerisine sahip olma stresle başa çıkmada önemli bir koruyucu faktördür (Linda, Marroqui'n ve Miranda, 2012). Stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilen, sorun odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanan ve başa çıkma davranışları repertuarı geniş olan, sosyal desteği fazla olan kişilerin strese daha dayanıklıdır (Tuğrul, 2000). Birey yaşadığı sorunlar karşısında başa çıkma mekanizmaları olarak kendini yetersiz olarak değerlendiriyorsa, stres belirti düzeyleri yükselmektedir (Şahin, Güler ve Basım, 2009).

5. ÖNERİLER

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, stresle başa çıkma eğitiminin deneme grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı, buna karşın otomatik düşüncelerinin azalmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucuna göre, stresle başa çıkma eğitiminin, stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkisini arttırmak için eğitim süresinin uzatılmasının ve içeriğinin yeniden gözden geçirilmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Bireyin stresle başa çıkma tarzlarında etkili olduğu araştırma sonuçlarıyla desteklenen kişilik özellikleri, güvenli davranış biçiminin kazanılması, zaman yönetimi, fizik egzersiz ve beslenmenin önemi gibi kazanımlara eğitim oturumlarında yer verilmesinin çalışmanın etkinliğini arttıracakları düşünülmektedir. Araştırma sonucu, alanda çalışan rehber ve psikolojik danışmanların gelişimsel ve önleyici rehberlik ve psikolojik danışma yaklaşım esasına dayalı olarak yürüteceği “stresle başa çıkma” eğitim programlarına yer vermesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada örneklem sayısının düşük olması sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Stresle başa çıkma eğitim programlarının daha geniş örneklerde uygulanması, daha fazla üniversite öğrencisine ulaşılmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Psiko eğitim programları, süreklilik gösteren ve tüm okula yayılmış eğitim politikası haline getirilmelidir. Stresle başa çıkma programı etkinliği izleme ölçümü ile karşılaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbaba, S. ve Gözüm, S. (1998). Bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretiminin stresle başa çıkma üzerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 55-64.
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M.H. (2013). Bir Teknik: Alternatif Düşünce Oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 53-59.
- Alpar, R. (2014). *Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Atkinson, R. C., Atkinson, R., Smith, E.E., Bem, D. J., ve Hoeksema, S. N. (1999). *Psikolojiye Giriş. (Çev: Yavuz Alogan)* İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Group guidance programme for stress and coping. *Journal of Educational Sciences*, 14(14), 41-52.
- Aydın, K. B. (2006). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Aydın, K. B. (2010). Strategies for coping with stress as predictors of mental health. *International Journal of Human Sciences [Online]*, 7(1), 534-548.
- Aydın, K. B. (2010). *Stresle başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve başa çıkma yolları* (21. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Bell, A. C. and D'Zurilla, T. J. (2009). The influence of social problem-solving ability on the relationship between daily stress and adjustment. *Cogn Ther Res*, 33, 439-448.
- Bozkurt, N. ve Aysan, F. (2000). Geliştirilmiş otomatik düşünceler ölçeği (ODÖ-G)'nin lise öğrencilerine göre geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 91-108.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneyisel desenler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in chinese. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 303-310.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Ed:Ayhan Sağlam). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Ekşi, H. (2010). Personality and coping among turkish college students: a canonical correlation analysis. *Educational Sciences: Theory & Practice* 10(4), 2141-2176.
- Ellis, A. (2007). *Nasil mutlu olursunuz?*(Çev: Semra Kunt Akbaş). Ankara: HYB yayıncılık
- Ellis, A., ve Harper, R. A. (2009). *Akılcı Yaşam Kılavuzu* (Çev: Semra Kunt Akbaş). HYB Basım Yayın
- Folkman, S. and Moskowitz, J.T. (2000). Stress, positive emotion and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
- Gerrig, R. C. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam* (Çev: Gamze Sart). Ankara: Nobel Yayınevi
- Gültekin, M. (2014). *Eleştirel Düşünme Becerilerini Geliştirme Programının Lise Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Sakarya
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Çev: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hamarta, E, Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hisli Şahin, N., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Hovardaoğlu, S. (1997). Stres belirtileri ile durumsal ve sürekli kaygının yordanması. *Kriz Dergisi* 5(2), 127-134.
- Hughes, J. S., Gourley, M. K., Modson, L. and Blanc, K. L. (2011). Stress and Coping Activity: Reframing Negative Thoughts. *Teaching of Psychology*, 38(1), 36-39.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Köroğlu, E. (2012). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. Ankara: HYB Basım Yayın.

- Lazarus, R. S. (1996). *The rol of coping in the emotiona and how coping changes over the life course. Handbook of emotion, adult development and aging.* Magai, C. and Mcfadden, S.H. (Ed) California: Akademik press.
- Linda, W. P., Marroqui'n, B. and Miranda, R. (2011). Active and passive problem solving as moderators of the relation between negative life event stress and suicidal ideation Among suicide attempters and non-attempters. *Archives of Suicide Research, 16*,183-197.
- Meriç, M. ve Oflaz, F. (2013) Anksiyete bozukluğu olan hastalarda bilişsel yaklaşım temelli hemşirelik uygulamasının hastaların tedaviyle ilgili otomatik düşünceleri üzerine etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 4*(3), 109-118.
- Mesler, R. and Capobianco, M. (2001). Psychosocial factors associated with job stress. *Stress News, 13*(4), 1-5.
- Moskowitz, J.T., Blumberg, D.S., Acree, M. and Folkman, S. (2012). Positive Affect in the Midst of Distress: Implications for Role Functioning. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 22*, 502-518.
- Oral, A. (2004). *Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programının Geliştirilmesi ve Etkinliğinin Değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özakkaş, T. (2011). *Bütüncül psikoterapi.* İstanbul: Litera Yayıncılık
- Özcan, C. ve Öğülmüş, S. (2010). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara bilişsel yaklaşıma dayalı kişiler arası sorun çözme eğitiminin katkıları. *TAF Prev Med Bull, 9*(4), 391-398
- Paşa, M. ve Kaymaz, K. (2010). *Stres yönetimi.* Bursa: Aktüel Yayınları.
- Somerfield, M.R. and McCrae, R.R. (2000). Stress and coping research: methodological challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist, 55*, 620-625.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(34), 56-73.
- Şahin, N. H. and Şahin, N. (1992). "Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ " *Journal of Clinical Psychology, 48*(3), 334-340.
- Şirin, H. and İzgar, H. (2013). Relationship between Undergraduates' Communication Skills and Their Negative Automatic Thoughts. *Elementary Education Online, 12*(2), 585-596.
- Tan, S. ve Aldemir, S. (2012). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyleri ve sosyo demografik özellikler açısından incelenmesi. *Yeni Symposium 50*(1), 23-30.
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası (4)*,12-17.
- Tutar, H. (2004). *Kriz ve stres yönetimi.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tümkaya, S. ve İflazoğlu, A. (2000). Ç.Ü. sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversite Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*(6), 143-158.
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel terapi.* Ankara: HYB Yayıncılık

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Increasingly difficult living conditions, urbanization, emerging technologies, natural events and other uncontrollable external factors are affecting life balance and individuals' effort to accommodate to uncertainties caused by these rapid changes leads to more intense level of stress (Paşa ve Kaymaz, 2010). The evaluation of an event as a stress factor depends on the the perception and the interpretation of the individual rather than the event itself (Özakkaş, 2011). Therefore, an individual's mindset, changing the unreal and negative automatic thoughts is taken as the basis to cope with stress. In cognitive approaches, changing of the cognitive reactions to stressful situations in a positive manner is determined as a basic purpose. Cognitive responses of individuals to stressful situations and thinking they developed are focused on. Researches emphasize that cognitive-affective factor (Hovardaoğlu, 1997), cognitive flexibility (Altunkol, 2011; Cheng, 2001), and irrational beliefs (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009) are important in coping with stress. According to the Rational Emotive Behavior Therapy to (REBT), people have the potential to reduce and eliminate the impact of life by commenting feature on experience and thinking (Türkçapar, 2012). However, they may experience some problems in their feelings and behavior in residential areas with cognitive distortions (Ellis and Harper, 2009). While rational beliefs improve the appropriate action to the purpose, irrational beliefs lead to the intense experience of negative emotions by distorting reality and prevent the achievement of individual goals (Türkçapar, 2012). Corey (2005), evaluates advisory practice with the individual as an educational process where and the structures, but also a learning environment that emphasized the client's logical thinking, experiential exercises, behavioral assignments, problem solving and how to use the emotional change is d that re-learn. The creation of alternative ideas and options in the re-evaluation of the event contributes to the development of a different perspective on problems and thus realistic evaluation of problem (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013).

Considering the statements made above, situation of intense stress faced by the individual negatively affects harmony in an individual's life. This case enters the counselors' work area. Therefore, the results obtained from this research are expected to be a guide for counselors to prepare the content of the curriculum subject areas on stress and negative thoughts. These training programs are expected from fieldworkers within the framework of preventive guidance and counseling services. We observe that psychological consultants working in the field need experimentally tested application programs and the activities in achievements. In this context, the purpose of this research is to determine whether stress coping education affects university students' stress coping styles and automatic thoughts levels or not. Independent variable of the study is the training to deal with stress. The dependent variables are stress coping styles and automatic thought levels

Method

In this study, the experimental design with quasi-experimental pretest-posttest control group model was used. The quasi-experimental design is utilized where controls required by the authentic experimental models cannot be achieved (Karasar, 1999). The pattern of research is experiment and control group pretest posttest model (2x2), Stress Coping Styles Scale and Automatic Thoughts Questionnaire were administered to the test and control groups as a pre-test before starting the research. Then while experiment group were given Stress Coping Training in eight sessions of 90 minutes each, no treatment were held for the control group. At the end of eight weeks, Stress Coping Styles Scale and Automatic Thoughts Questionnaire were administered to the test and control groups as the final test. Test subjects in this research were set on a voluntary basis from the University of Healing Health Services Vocational School students in Izmir in academic year 2014-2015. All students involved in the study are first grader, and the mean age of the trial group 19.54, mean age of the control group is 20.54. The pairwise comparison of the groups in set formed with the number of difference points by taking the difference of pretest posttest point differences were analyzed by Mann-Whitney U test (Büyüköztürk, 2007).

Findings (Results)

Research findings showed that the education of coping with stress had no significant effect on the style of coping with stress of the university students in the trial group, however it had significant effect on the reduction in the automatic thoughts level.

Conculusion and Discussion

Stress, is a condition that occurs with the strain and the threat of the organism's physical and mental limits. It may take the case of re-integration of the lost equilibrium in case of experienced threat (Baltas and Baltas, 2012). Eight weeks of the training is not considered to be a sufficient period of time even there is a change in stress coping styles of the subjects.. Another finding showed that the education of coping with stress had significant effect on the reduction in the automatic thoughts level of university students in the trial group. The realization of thoughts properties and dysfunctional automatic thoughts and obtainment of alternative thought processes instead of dysfunctional thought patterns were discussed in the education of coping with stress. The content of the education is considered to contribute to the reduction of automatic negative thoughts of university students. According to the results of the research, it is observed that the extension of the training period and the revision of the content are required in order to increase the impact of education to cope with stress on the stress coping styles. It is considered that giving the gains effecting stress coping style of the individual according to the research results such as personality traits, the acquisition of safe behavior, time management, the importance of physical exercise and diet a place in training sessions will increase the effectiveness of the study.