



**T.C.**  
**NIĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**İŞLETME ANABİLİM DALI**  
**YÖNETİM VE ORGANİZASYON BİLİM DALI**

**ALGILANAN STRESTE SOSYAL DESTEK UNSURLARI VE**  
**ÖZ-YETERLİLİĞİN ROLÜ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ**  
**ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Semiha UZUN**

**Niğde**  
**Eylül, 2018**



**T.C.  
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İŞLETME ANABİLİM DALI  
YÖNETİM VE ORGANİZASYON BİLİM DALI**

**ALGILANAN STRESTE SOSYAL DESTEK UNSURLARI VE  
ÖZ-YETERLİLİĞİN ROLÜ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ  
ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Semiha UZUN**

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Murat GÜLER

Üye : Doç. Dr. Fatih ÇETİN

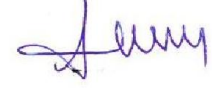
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Selçuk KILIÇ

**Niğde  
Eylül, 2018**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum 'Algılanan Streste Sosyal Destek Unsurları ve Öz-Yeterliliğin Rolü: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma' başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kılavuzuna uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiği ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım 21/ 09 / 2018

**Semiha UZUN**



## ONAY SAYFASI

Dr. Öğr. Üyesi Murat GÜLER danışmanlığında Semiha UZUN tarafından hazırlanan “Algılanan Streste Sosyal Destek Unsurları ve Öz-Yeterliliğin Rolü: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tarih: 21.10.2018

### JÜRİ :

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Murat GÜLER

Üye : Doç. Dr. Fethi ŞEKER

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Selül KILIÇ



### ONAY :

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun ..... Tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Dr. Öğr. Üyesi Hünkar GÜLER  
Enstitü Müdürü

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada, okul hayatında öğrenciler tarafından algılanan stresin, bu değişkenin öncülerinden olan sosyal destek ve öz yeterlilik algısıyla olan ilişkisini ortaya koymaya yöneliktir. Anılan ilişkiler kuramsal bağlama uygun olarak, öğrencilerden oluşan bir katılımcı grubundan elde edilen veriler çerçevesinde incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ve ulaşılan sonuçların alana katkı sağlayacağı ve sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın her aşamasında verdiği sınırsız destek için danışmanım, çok değerli hocam Yrd. Doç. Murat Güler'e her zaman minnet duyacağımı belirtir, sevgi ve saygılarımı sunarım. Ayrıca çalışmamın her aşamasında desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Fatih Çetin'e de teşekkürü bir borç bilirim.

Çalışmamın her aşamasında bana öz güven veren annem, babam ve abime saygılarımı ve sevgilerimi sunmaktan onur duyarım. Abim dediğim Metin Kabakoğlu'na her aşamada yanımda olduğu için teşekkür ederim.

Araştırmaya gönüllü olarak katılarak, anketi doldurma nezaketi gösteren öğrencilere ve tezimin olgunlaşmasında bana destek olan değerli jüri üyelerine teşekkürü bir borç bilirim.

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

# ALGILANAN STRESTE SOSYAL DESTEK UNSURLARI VE ÖZ-YETERLİLİĞİN ROLÜ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

UZUN, Semiha

İşletme Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Murat GÜLER

Eylül, 2018, 90 sayfa

Çalışanlar iş taleplerini karşılayabilmenin getirdiği baskıların yanında alışık oldukları sosyal çevrelerinden uzak kalmak, farklı iş ve yaşam koşullarına uyum sağlamak, sosyal ve ekonomik sıkıntılar yaşamak gibi birçok farklı stres verici faktörle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu stres faktörlerinin yol açabileceği stresin düzeyi, büyük ölçüde bireylerin bu zorlu durumları değerlendirme biçimlerine ve bunlarla başa çıkma kaynaklarına dayanmaktadır. Bireylerin değerlendirme ve başa çıkma süreçlerinde öz-yeterlilikleri ve çevrelerinden aldıkları sosyal desteklerinin önemli bir yeri bulunmaktadır.

Bu tez çalışmasında bireylerin algıladıkları stres üzerinde öz-yeterliliklerinin ve çevrelerinden sağladıkları sosyal destek unsurlarının rolü araştırılmıştır. Bu maksatla 2017-2018 yılı güz döneminde üniversitede öğrenimi gören 484 ön lisans ve lisans öğrencisinden, öz-değerlendirme yöntemiyle algılanan stres ölçeği, psikolojik sermaye ölçeğinin öz-yeterlilik alt ölçeği ve algılanan sosyal destek ölçekleri kullanılarak kesitsel veri toplanmıştır. Toplanan nicel veriler istatistiksel analizler kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda algılanan stres üzerinde sosyo-ekonomik seviyenin ve öz-yeterliliğin aksi yönde anlamlı etkisinin olduğu, stresle başa çıkma üzerinde ise sosyo-ekonomik seviye, öz-yeterlilik ve aileden alınan sosyal desteğin aynı yönde anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-yeterlilik, sosyal destek, algılanan stres

## **ABSTRACT**

### **MASTER THESIS**

#### **The Role of Social Support Factors and Self-Efficacy on Perceived Stress: A Survey on University Students**

**UZUN, Semiha**

**Business Administration**

**Supervisor: Assistant Professor Murat GÜLER**

**September 2018, 90 pages.**

Employees face many different stressful factors, such as staying away from the social environment they are used to, adapting to different business and living conditions, and experiencing social and economic troubles in addition to the pressures to meet job demands. The level of stress experience that these stress factors can cause is largely depend on the way how individuals assess these difficult situations and the availability of sources for coping with them. Individuals' self-efficacy and social support from their environment have an important place in the assessment of situation and coping process.

In this thesis study, the role of social support factors and self-efficacy on perceived stress was investigated. For this purpose, cross-sectional data were collected from 484 pre-undergraduate and undergraduate students in the fall semester of 2017-2018, by using self-evaluated perceived stress scale, self-efficacy subscale of psychological capital scale and perceived social support scale. The collected quantitative data were analyzed using quantitative statistical analyzes. As a result of the analyzes, socio-economic level and self-efficacy were found to have negative significant effect on perceived stress. Also, positive significant effects of socio-economic level, self-efficacy and family support on coping were found.

**Key Words:** Self- efficacy, social support, perceived stress.



## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xi

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ .....	1
1.2. ÇALIŞMANIN AMACI .....	1
1.3. ÇALIŞMADA İZLENEN YÖNTEM.....	2
1.4. ÇALIŞMANIN PLANI.....	2

### İKİNCİ BÖLÜM

#### STRES

2.1 STRES KAVRAMI .....	2
2.2 STRES TEORİLERİ.....	4
2.2.1 Fizyolojik Stres Yaklaşımı .....	4
2.2.2 Psikolojik Stres Teorisi.....	6
2.3 STRES KAYNAKLARI.....	8
2.4 STRES ve BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME.....	10
2.5 STRES TEPKİLERİ .....	11
2.5.1 Fizyolojik Tepkiler .....	12
2.5.2 Bilişsel ve Duygusal Tepkiler .....	13
2.5.3 Davranışsal Tepkiler.....	14
2.6 STRESLE BAŞA ÇIKMA .....	14
2.6.1 Problem Odaklı Başa Çıkma .....	14
2.6.2 Duygu Odaklı Başa Çıkma .....	15
2.7 İŞ STRESİ VE İŞ YAŞAMINDAKİ ETKİLERİ .....	16
2.7.1 Çevresel Stres Faktörleri .....	17
2.7.2 Örgütsel Stres Faktörleri.....	18
2.7.2.1 Rol Belirsizliği:.....	18

2.7.2.2 Rol Yoğunluğu (İş Yüğü): .....	18
2.7.2.3 Rol Yetersizliğı: .....	18
2.7.2.4Diğerleri İçin Sorumluluk: .....	19
2.7.3 Bireysel Stres Faktörleri .....	19

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### SOSYAL DESTEK

2.1 SOSYAL DESTEK KAVRAMI .....	21
2.2 SOSYAL DESTEK MODELLERİ .....	23
2.3 SOSYAL DESTEK TÜRLERİ.....	24
2.4 SOSYAL DESTEK KONUSU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR .....	27

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ÖZ-YETERLİLİK

3.1 ÖZ-YETERLİLİK KAVRAMI .....	29
3.1.1 Öz-Yeterliliğın Kaynakları.....	31
3.1.2 Öz-Yeterlik İnancının Gelişim Süreçleri.....	33
3.1.3 Öz Yeterliliğın Boyutları.....	34
3.1.4 Sosyal Yeterlilik Beklentisi.....	35
3.1.5 Öz-Yeterlilikle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	35

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### ÖZ-YETERLİLİK SOSYAL DESTEK VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ

5.1 STRES VE ÖZ-YETERLİLİK İLİŞKİSİ .....	39
5.2 STRES VE SOSYAL DESTEK İLİŞKİSİ .....	40
5.3 ÖZ-YETERLİLİK VE SOSYAL DESTEK İLİŞKİSİ .....	42

## ALTINCI BÖLÜM

### ALGILANAN STRESTE SOSYAL DESTEK UNSURLARI VE

### ÖZ-YETERLİLİĞİN ROLÜ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

4.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	44
4.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ .....	45
4.3 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	45
4.4 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....	46
4.4.1 Örneklem .....	46
4.4.2 Veri Toplama Araçları.....	47
4.4.2.1 Algılanan Stres Ölçeği.....	47
4.4.2.2 Öz-Yerlilik (Psikolojik Sermaye) Ölçeği .....	48
4.4.2.3 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	48
4.4.2.4 Demografik Değişkenler .....	49
4.4.3 Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizleri.....	49
4.4.3.1 Algılanan Stres Ölçeği.....	49
4.4.3.2 Öz-Yerlilik (Psikolojik Sermaye) Ölçeği .....	53
4.4.3.3 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	54
4.4.4 Uygulanan Prosedür .....	56
4.5 ARAŞTIRMA BULGULARI.....	56
4.5.1 Betimleyici İstatistikler .....	56
4.5.2 Bağımlı Değişkenler Üzerinde Demografik Özelliklerden Kaynaklanan Farklıkların Analizi.....	57
4.5.3 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	62
4.5.4 Algılanan Strese Yönelik Bulgular.....	64
4.5.5 Araştırma sorusu ve Araştırma Hipotezlerin Değerlendirilmesi .....	67

## YEDİNCİ BÖLÜM

### DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

7.1 ALGILANAN STRESLE İLGİLİ DEĞERLENDİRMELER.....	69
7.2 STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRMELER .....	71
7.3 ARAŞTIRMANIN UYGULAMAYA KATKILARI.....	72
7.4 ARAŞTIRMANIN YAZINA KATKILARI.....	73
7.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	74

7.6 GELECEKTE YAPILACAK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	74
7.7 SONUÇ.....	74
<b>KAYNAKÇA</b> .....	77

## **EKLER**

EK. 1: ANKET FORMU. ....	88
ÖZGEÇMİŞ .....	90



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 6.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait İstatistikler.....	45
Tablo 6.2 Katılımcıların Cinsiyet ve Kaldığı Yere Göre Sıklık Oranları .....	46
Tablo 6.3 Algılanan Stres Ölçeği Uyum İyilik Değerleri. ....	50
Tablo 6.4 Stres Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları -1 .....	50
Tablo 6.5 Stres Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları -2 .....	51
Tablo 6.6 Öz-Yeterlilik Ölçeği Uyum İyilik Değerleri.....	52
Tablo 6.7 Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Uyum Değerleri.....	53
Tablo 6.8 Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	56
Tablo 6.9 Cinsiyete Göre Algılanan Streste Farklılıklar.....	57
Tablo 6.10 Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Farklılıklar .....	57
Tablo 6.11 Demografik Değişkenlere Göre Algılanan Stresteki Farklılıklara Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi .....	57
Tablo 6.12 Kardeş Sayısına Göre Algılanan Stres Farklılığını İncelemeye Yönelik Tukey Testi Sonucu .....	58
Tablo 6.13 Kalınan Yere Göre Algılanan Stres Farklılığını İncelemeye Yönelik Tukey Testi Sonucu.....	59
Tablo 6.14 Demografik Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkmadaki Farklılıklara Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu .....	60
Tablo 6.15 Kalınan Yere Göre Stresle Başa Çıkma Farklılığını İncelemeye Yönelik Tukey Testi Sonucu .....	60
Tablo 6.16 Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Tablosu .....	62
Tablo 6.17 Algılanan Strese Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları .....	64
Tablo 6.18 Stresle Baş Etmeye Yönelik Regresyon Analizi Bulguları .....	65

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 6.1 Araştırma Modeli.....	44
Şekil 6.2 Stres Ölçeğinin İki Faktörlü Yapısı.....	52
Şekil 6.3 Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Faktör Yapısı.....	54
Şekil 6.4 Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı.....	55



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

İşletmelerin yüksek performans göstermeleri stratejik kaynaklarından biri olan insan kaynağının kendisinden beklenen performansı ve daha fazlasını gösterebilmesine bağlıdır. Çalışan davranışları bireysel özellikler, motivasyon, yetenek ve çevresel özelliklerin bir fonksiyonu olarak ortaya çıkmaktadır (McShane ve Von Glinow, 2016: 24). Çalışanların işleri gereği kendilerinden beklenen talepleri karşılayabilmeleri için yeterli kişisel ve örgütsel kaynaklara sahip olmaları başarılı performans göstermelerine yol açarken, bu kaynakların yetersizliği düşük performansa ve aynı zamanda olumsuz kişisel sonuçlara, tükenmeye ve stres yaşamalarına neden olmaktadır (Demerouti, Bakker, Nachreiner ve Schaufeli, 2001).

Bu çalışmada, olumsuz örgütsel ve bireysel sonuçlara yol açan stresin üzerinde bireyin karşılaştığı olayların üstesinden gelebileceği yeteneklere sahip olduğu inancını gösteren öz-yeterliliğinin ve çevresel bir özellik ve kaynak olarak sosyal destek algılarının etkilerinin (Hobfoll, 1989) incelenmesi sonucunda elde edilecek bulguların uygulamaya ve yazına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Stres üzerinde etkili olan değişkenlerin ve stres sürecinin daha iyi anlaşılmasının insanların daha az stres yaşayabilecekleri iş ortamlarının oluşturulmasını ve ayrıca bireylerin streslerini daha iyi yönetmelerini sağlayabileceği düşünülmektedir.

### 1.2. ÇALIŞMANIN AMACI

Stres, kişi ve çevresi arasındaki etkileşime dayalı bir durum olmasına karşın büyük ölçüde kişinin karşılaştığı olayları değerlendirme biçimine dayalı olarak stresin bireyler arasında yaşanma ve etkilenme süreçleri farklılaşmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu nedenle streste bireysel farklılıkların anlaşılabilmesi için bu kişisel değerlendirmenin temelini oluşturan bir değişken olarak kişinin öz-yeterlilik inancının etkisinin incelenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Ayrıca bireyin kişisel yeterliliğinin dışında çevresinden alabileceği desteğin de stresli durumlarda yararlanabilecek bir kaynak olduğu ve alınan desteğin düzeyine göre stres deneyiminin

de farklılaşabileceği değerlendirilmiştir. Bu gerekçelerle, mevcut araştırmada stres algısı üzerinde bireylerin öz-yeterlilik algılarının ve çevrelerinde algıladıkları sosyal desteğin etkilerini incelemek amaçlanmıştır.

### **1.3. ÇALIŞMADA İZLENEN YÖNTEM**

Bu tez çalışmasında, nicel araştırma deseni kullanılması uygun görülmüştür. Yazında daha önce kullanılmış, güvenilirliği ve geçerliliği kanıtlanmış ölçeklerin bulunduğu anket uygulamasına dayalı olarak algılanan stres üzerinde sosyal destek unsurları ve öz-yeterliliğin rolünün etkisinin incelendiği nedensel tarama araştırması yapılmıştır.

Çalışmada önce kuramsal altyapı ve kullanılan değişkenlere yönelik araştırma bulguları açıklanmış ve ardından uygulamalı araştırma detaylı olarak anlatılmıştır. Çalışmanın kuramsal çerçevesinin oluşturulmasında araştırma konusuna yönelik kitap, makale ve daha önce yapılmış lisansüstü tezlerden faydalanılmıştır. Kuramsal ve görgül araştırma bulgularına dayanarak araştırma sorusu ve araştırma hipotezleri oluşturulmuştur.

Çalışma kapsamında oluşturulan araştırma sorusunu ve hipotezleri test etmek üzere, nedensel tarama araştırma deseninde kesitsel veriye dayalı nicel araştırma yöntemi uygulanmıştır. Kolayda örneklem olarak üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Anket yöntemiyle üniversite öğrencilerinden toplanan verinin istatistiksel analizler yapılarak incelenmiş, elde edilen bulgular açıklanmış ve ulaşılan bulgular yazın bağlamında tartışılmıştır.

### **1.4. ÇALIŞMANIN PLANI**

Tez çalışması toplam yedi bölüm halinde hazırlanmıştır. Giriş bölümünde bu tez çalışmasının önemi, amacı, çalışmada izlenen yöntem ve çalışma planı ortaya konulmuştur.

Çalışmanın ikinci bölümünde, araştırmanın temel değişkeni olan stres kavramı, stres teorileri, stres kaynakları, stres tepkileri, stresle başa çıkma, iş yaşamında stresin etkileri açıklanmıştır.



Üçüncü bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan sosyal destek kavramı, sosyal destek modelleri, sosyal destek türleri, algılanan sosyal destek ve sosyal destek konusunda yurtiçinde yapılan araştırma bulguları açıklanmıştır.

Dördüncü bölümde, araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan öz-yeterlilik kavramı, öz-yeterlilik inancının gelişim süreci, öz-yeterliliğin boyutları, sosyal yeterlilik beklentisi ve konuya yönelik yapılan çalışma bulgularına yer verilmiştir.

Beşinci bölümde, algılanan stres, sosyal destek ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkileri inceleyen daha önce yapılmış araştırma bulguları özetlenmiştir.

Altıncı bölümde, algılanan streste sosyal destek unsurları ve öz-yeterliliğin rolünün incelendiği çalışmanın uygulama aşaması açıklanmıştır. Bu bölümde araştırmanın modeli, hipotezleri, araştırmanın yöntemi, bulguları ayrıntılı olarak belirtilmiştir.

Yedinci bölümde ulaşılan bulgular değerlendirilmesi, araştırmanın uygulamaya ve yazına katkılarına yer verilmiş, araştırmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler belirtilmiştir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### STRES

Modern insanın günlük dilinde kullandığı stres kavramı, çevresel baskı, sıkılma, gerginlik gibi birçok farklı anlamda, günlük yaşamın getirdiği olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir ve özellikle de son dönemde ortaya çıkmış bir olgu olduğu düşünülmektedir. Stres konusunda yapılan araştırmalar stresin belirli bir düzeyden sonra olumsuz sonuçlara neden olduğunu göstermektedir ancak sanılanın aksine stresin modern çağın getirdiği bir durum olmadığı da anlaşılmıştır. Aslında stres yaşamın canlılara bir armağanıdır (Şahin, 1995) ve canlıların yaşamlarını devam ettirme mekanizmalarının içinde yer almaktadır. Stres, temelde canlılara karşılaştıkları zorlu ve hayati olaylar karşısında gerekli enerjiyi sağlama, bu zorlu durumların üstesinden gelme ve yaşamlarını devam ettirmeye yönelik, detaylı olarak bu bölümün ilerleyen kısımlarında açıklanacak bedensel bir fonksiyondur. Ancak yapılan araştırmalar stresin uzun süreler boyunca kronik biçimde devam etmesinin bedene gerekli enerjiyi sağlayarak faydalı bir işlev yerine getirme görevinin ötesine geçtiğini ve bedenin kaynaklarını tükettiğini, normal işleyiş düzenini bozmaya başladığını ve çeşitli fizyolojik rahatsızlıklara yol açtığını göstermektedir (Selye, 1936).

Doğal ortamlarında yaşayan canlılar için yaşamsal bir fonksiyon olan stres, modern dünyada, kalabalık şehirlerde, yüksek tempolu çalışma gerektiren iş ortamlarında giderek anlık yaşamsal tepkilerden günün her anında devam eden kronik tepkilere ve özellikle psikolojik ve sosyal kaynaklı bir biçime dönüşerek olumsuz olarak algılanan bir olguya dönüşmüştür (Sapolsky, 2004). İş yaşamında çalışan bireylerin stres kaynaklı çeşitli rahatsızlıklar yaşamaları kendilerinden beklenen performansı göstermelerini engellemekte, tükenmişlik yaşamlarına ve işe devamsızlık gibi arzulanmayan iş davranışlarına yol açabilmektedir. İşletme yöneticileri ve çalışanları açısından stresin fizyolojisini, nedenlerini, sonuçlarını ve

nasıl başa çıkılacağını anlayarak stresi yönetebilmek, bireysel ve örgütsel performansın sağlanmasına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda çalışmanın ilk bölümünde stres kavramının ne anlama geldiği ve nasıl ortaya çıktığını ele alınacak, kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde stres teorileri ve stresle başa çıkma yöntemleri, iş stresi ve stresin etkileri ve araştırma değişkenleri ile ilişkileri irdelenecektir.

## 2.1 STRES KAVRAMI

Stres sözcüğü; Latince'deki "Estrictia" ve eski Fransızcadaki "Estrece" kelimelerinden türetilmiştir. Stres kelimesinin insanlar ve canlılarla ilgili psikolojik durumu tanımlamak amacıyla kullanılmadan önce, fizik ve mühendislik farklı bilimlerinde kullanıldığı görülmektedir. Fizik alanında stres, güç ve basınçla ilgili olayları ve bir cismin veya ünitenin basınca dayanıklılığını tasvir etme, tanımlama amacıyla kullanılmıştır. Bu tanımlamaya dayanarak kavramın daha sonra psikoloji alanına geçtiği kabul edilmektedir. 19'ncü yüzyıla gelindiğinde stres kavramına yüklenen anlam nesnelere yönelik baskının yanında insana, ruhsal yapıya yönelik olarak değişim göstermeye başlamıştır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Günümüze kadar farklı disiplinlerde farklı biçimlerde tanımlanan stres kavramı sosyal bilimler alanında biyolojik, sosyolojik ve psikolojik sistem üzerindeki yük ya da talep anlamında kullanılageldiği görülmektedir (Lazarus, 1993: 2).

Stres sözcüğünü ilk dile getiren kişinin bir fizikçi ve biyolog olan Robert Hooke olduğu kabul edilmektedir. Hooke binalar gibi fiziksel yapıların üzerine gelen yükleri taşımaları için nasıl tasarlanmaları gerektiği üzerinde çalışmalar yaparken yük kavramını, üzerindeki ağırlık; yükün bindiği alanı stres; yapıdaki yük ve stresin meydana getirdiği bozulmayı da gerilim olarak tanımlamıştır (Lazarus, 1993: 2).

Psikoloji alanında kullanılan stresin yaygın bir tanımı ise, "bireyin kaynaklarını zorlayan ve bireyin bu kaynaklarını aştığında iyi olma halini tehdit eden, birey ve çevre arasındaki bir ilişkidir" (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986: 572). Lazarus (1993) stresi tanımlarken dört kavramın üzerinde durulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu dört kavramdan birincisi yük veya uyarıcı olarak tanımlanan iç ve dışsal nedensel etken; ikincisi etkenin tehlikeli ve zararlı olup olmadığını değerlendirme, üçüncüsü psikolojik ve zihinsel olarak stresle başa çıkma yeteneği,

dördüncüsü stres tepkisi olarak ifade edilen zihin ve bedendeki karmaşık reaksiyon yapılarıdır (Lazarus, 1993: 4).

Claude Bernard tarafından stres, organizmaların değişiklere tepkileri olarak ele alınmıştır. Bernard stresin biyolojik yönü üzerine değinmiştir. Bernard'ın yaklaşımı biyolojinin mekanik görüşünü yansıtmaktadır (Mason, 1975). Bu görüşe göre hayatta gizemli bir şey yoktur, insanlar da dâhil olmak üzere tüm canlıların davranışları, herhangi bir makinenin davranışı gibi açıklanabilir. Bernard'ın çalışmasının önemi çağdaş stres kavramının geliştirilmesi açısından önemli görülmektedir (Cooper ve Dewe, 2004: 6).

Walter Canon tarafından işleyişine vurgu yapılan stres, homeostasis prensibine göre vücudun denge durumundan sapması olarak görülmektedir (Lazarus, 1993: 4). Stres kavramını açıklanmaya çalışan araştırmalardan ortaya çıkan ortak bir kavrayış olarak, stresin kişisel bir oluşum olduğu, bir baskı ve talepten kaynaklandığı, bireylerin başa çıkma yeteneğine ve bu duruma yönelik algısına göre şekillendiğı kabul edilmektedir (Blaug, Kenyon ve Lekni, 2007: 15).

Stres kavramını araştıran ve bu alanda çalışmalar yapan ve stresin tanımlanmasında diğer önemli bir bilim adamı olan Hans Selye, stres kavramını fizyolojik olarak tanımlamaya çalışmıştır. Hans Selye'ye göre stres "vücudun herhangi bir dış talebe verdiği öznel olmayan tepki" olarak tanımlanmaktadır (Özdevecioğlu vd., 2003: 131; Tokay, 2001: 1). Canlıların karşılaştıkları çeşitli biçimlerdeki stres yaratan etkenlere karşı verdiği bedensel tepkilerin hemen hemen aynı fizyolojik savunma mekanizmalarını harekete geçirdiğini fark eden Selye, bu durumu "genel uyum sendromu" olarak tanımlamıştır (Selye, 1936: 231; Selye, 1976: 64). Stresi fizyolojik tepki seti olarak el alan Selye, ayrıca olumlu sağlık durumu ile ilişkili "Eustress" ve olumsuz sağlıkla ilişkili "Distress" biçiminde iki farklı stres biçimi olduğunu öne sürmüştür (Lazarus, 1993: 5).

Başka bir stres araştırmacısı olan Fried (1980) yaptığı çalışmada stres kavramını oluşum şekillerine göre üç düzeye ayırmış ve bu üç düzeyi şu şekilde tanımlamıştır. Birinci düzeyi felaket stresi olarak isimlendirmiş ve bu düzeyi büyük alanları ve insan gruplarını etkileyen felaketlerin neden olduğu düzey olarak ifade etmiştir. İkinci düzeyi akut stres düzeyi olarak ifade etmiştir. Bu tip stres krizler veya

bireyleri etkileyen ani olaylardan ortaya çıkan strestir. Üçüncü düzeyi ise günlük stres olarak tanımlamaktadır. Bu stres biçimi günlük hayatta sürekli ortaya çıkan ve bireylere rahatsızlık veren strestir (Eryılmaz, 2009: 22).

Morgan (1996: 13) stresi, “Bireyin üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen kavram” şeklinde tanımlamamıştır. Werter ve Davis (1999: 420) ise stresi vücudumuzun fiziksel, psikolojik ve çevresel faktörlere verdiği cevap olarak tanımlamaktadır. Magnuson’ da (1990: 24) stresi psikolojik yönden tanımlamayı seçmiş ve bireyin gerçek dünya ile hayal dünyası arasındaki farka verdiği tepki olarak tanımlamıştır (Aktaran, Gümüştekin ve Öztemiz, 2004: 64). Yukarıda belirtilen açıklamalarda yazında stres kavramının nasıl tanımlandığı açıklanmaya çalışılmıştır. Sonraki kısımda stresin yazında kavramsal olarak nasıl açıklandığı ortaya konulmuştur.

## **2.2 STRES TEORİLERİ**

Yazında stres kavramı ve konusunun açıklanmasında birçok teori ve kavramdan yararlanılsa da stres konusuyla ilgili tüm unsurları bünyesinde toplayan bir çalışmanın olduğunu söylemek güçtür (Akman, 2004: 45). Yapılan çalışmalarda stres kavramının genel olarak temel iki yaklaşım altında incelendiği görülmektedir. Birinci yaklaşım, stresin fizyolojik yapısına yönelik olan ve genel uyum sendromu olarak tanınan “fizyolojik stres yaklaşımı”, ikinci yaklaşım ise Lazarus’un psikolojik ve bilişsel alandaki stresi tanımlamada kullanan “psikolojik stres yaklaşımı”dır (Krohne, 2001’den aktaran Basım, 2015: 5). Aşağıda sırasıyla iki yaklaşıma göre stresin nasıl ele alındığı açıklanmıştır.

### **2.2.1 Fizyolojik Stres Yaklaşımı**

Fizyolojik stres yaklaşımı Selye’nin 1936 yılında genel uyum sendromu olarak bilinen yaklaşımı çevresinde şekillenmektedir. Bu yaklaşımın genel olarak ele aldığı konu bedenın strese karşı verdiği fizyolojik tepkilerdir. Stres alanında öncü bir araştırmacı olan Hans Selye, 1930 yıllarda yaptığı deneylerde, farelere enjekte ettiği bir maddenin etkilerini araştırırken farelerde olağandışı değişimleri görmüş ve bu maddeleri enjekte ettiği farelerin bağışık sistemlerinin çöktüğünü görmüştür. Önce bu durumun verdiği harici maddenin etkisinden kaynaklandığını düşünen Selye daha sonra kontrol grubundaki farelerde de aynı etkiyi görmüş ve bunun nedenini

öğrenmeyi amaçlamıştır. Uzun süren bir araştırma sonucunda Selye farelere enjeksiyon yapmak için onlara yaşattığı kovalamaca, yakalama gibi travmaların bu fiziksel değişimlere sebep olduğunu fark etmiştir. Daha sonra doğruluğunu test etmek amacıyla farklı fare gruplarına da farklı fiziksel zorlamalarda ve müdahalelerde bulunmuş ancak her durumda da farklı fare gruplarında benzer biçimde bağışıklık sistemlerinde bozulmalar görmüştür (Sapolsky, 2004).

Farklı stres yaratan uyarıcılara ve saldırılara karşı kendini uyarlamaya ve idame etmesine yönelik bir mekanizma olması nedeniyle bu durumu “Genel Uyum Sendromu” olarak tanımlamıştır (Selye, 1936: 231’den aktaran Basım, 2015: 6). Selye’ye göre bedenin strese verdiği tepkiler belirli bir zamana göre gerçekleşmektedir. Genel uyum sendromu, canlıların doğasından asla uzak olmayan bir tepkidir ve vücudun zararlı ajanlara ve stres tepkilerine verdiği fizyolojik yanıtlar olarak görülmektedir (Mason, 1975).

Selye’nin genel uyum sendromu üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar alarm, direnç ve tükenmedir. Bu aşamalar birbirinden ayrı fakat birbirini izleyen aşamalardır. İlk aşama alarm reaksiyonu olarak ifade edilmektedir. Alarm reaksiyonu stresin başlangıç evresidir ve vücudun strese yani zararlı uyarana verdiği ani bir tepkisidir. Alarm reaksiyonu ilk şok fazı ve karşı şok fazını içermektedir. Şok fazı otonomik heyecan verici özellikler taşımaktadır. Bu dönemde kan basıncı düşer, heyecanlanma olur, vücut ısısı düşer, kalp duracakmış gibi olur, solunum hızlanır, kaslar gerilir, duygular şiddetlenir. Karşı şok evresinde ise birey stres yaratan durumla ilgili bir mücadele, baş edebilme girişimi göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008; Krohne, 2001’den aktaran Basım, 2015: 6). Stresin üstesinden gelebilmek için gerekli enerjiyi verebilecek ve uyum sağlamasını kolaylaştıracak biyolojik, kimyasal, psikolojik ve davranışsal süreçler çalışmaya başlar. Stresle mücadele edilir ve bu süreçte beden kendini korumaya çalışır (McShane ve Von Glinow, 2016: 80)

Zararlı uyarılma alarm aşaması boyunca sonlanmaz ve sonrasında devam ederse stresin ikinci aşaması olan direnç aşamasına girilir. Bu aşamada alarm tepkileri azalmaya başlar, canlı mevcut duruma uyuma geçer ve strese karşı direnç artar. Bu durumda organizma strese adaptasyon gösterir ancak zararlılara direnirken stimülasyon artar, diğer stres faktörlerine karşı direnç aynı zamanda azalır (Krohne, 2001’den aktaran Basım, 2015: 6). Bu evrede, vücut mevcut enerjisini stres kaynağına

odaklamak için bağımsızlık sistemi gibi önemli kotuma ve gelişme sistemlerine giden enerjisini kısıtlamaya başlar. İnsanların stresli dönemlerinde soğuk algınlığı gibi hastalıklara daha kolay yakalanmalarının sebebi bu duruma dayandırılmaktadır. Kaynakların tüketilmesine rağmen stres kaynağının varlığı devam ediyorsa streste sonraki evre olan tükenme aşamasına geçilir (McShane ve Von Glinow, 2016: 80)

Beden stres halindeyken stres faktörünün üstesinden gelemiyor, kendisini onarmayı korumayı başaramıyorsa, belirli bir süre sonunda kontrol mekanizmaları zayıflamaya başlar, fiziksel ve psikolojik olarak tükenme aşamasına girilir. Canlının stres kaynağına karşı adaptasyon yeteneği tükenir. Vücut artık strese karşı tepki vermemeye başlar. Artık geri dönülemez bir noktaya varılmıştır. Bütün gücünü bitiren beden artık hastalıklara ve ölüme açık hale gelir. Uzun süreli stres bedenin yıpranmasına ve hatta ölümüne yol açabilir (Şahin, 1995: 23).

Selye stresin olumsuz etkilerinden bahsederken olumlu etkilerini de dile getirmiştir. Stres normal düzeyde olduğu zaman güdüleyici, bir performansı göstermeye yönelik olarak harekete geçirici bir faktördür. Selye'nin "eustress" kavramını işte bu güdüleyen enerji veren olumlu durumu ifade etmektedir. Diğer taraftan acı veren, üzüntü veren olumsuz stres biçimi ise "distress" olarak ifade edilmektedir (Yöndem, 2006).

Genel uyum sendromu ve fizyolojik stres yaklaşımı stres ve fizyolojik hastalıklar arasındaki ilişkiyi açıklamada stres araştırmalarına önemli katkılar sağlamıştır. Ancak stres sürecindeki bilişsel faktörleri dikkate almaması, ayrıca stres tepkilerinin özgül olmaması görüşünün aksine söz konusu tepkilerin belirli olabileceği yönleriyle eleştirilmesine rağmen (Krohne, 2001'den aktaran Basım, 2015: 7) Selye'nin fizyolojik stres modeli günümüzde hala en önemli stres kuramları arasında sayılmaktadır (Akman, 2004: 47).

### **2.2.2 Psikolojik Stres Teorisi**

Psikolojik stres teorisi ile fizyolojik stres teorisini birbirinden bazı yönlerden farklılaşmaktadır. Bu fark psikolojik stresin iki farklı temel unsurunun olmasından kaynaklanmaktadır. Bu unsurların birincisi bireyin iyi olma durumunda meydana gelen stres yaratan unsurların ne derece önemli olduğuna yönelik "değerlendirme" (Lazarus, 1993) olarak algılanmaktadır. İkinci unsur ise bireyin düşünce ve

davranışlarıyla stres yaratan unsurla “başa çıkma” yeteneğidir (Krohne, 2001’den aktaran Basım, 2015: 7).

Psikolojik stres yaklaşımına göre stres kişi ve çevre arasındaki etkileşime dayalı bir süreç olarak görülmektedir. Bu modelin fizyolojik stresten en büyük farklılığı, bireyin stres kaynağı olabilecek durumla karşılaştığında stres tepkilerinin gösterip gösteremeyeceğinin kişinin bu durumla ilgili değerlendirmesine bağlı olduğunu öne sürmesidir. Dolayısıyla bir faktörün stres etkeni olup olmaması bu faktörün sahip olduğu özelliklerden daha çok bireyin onu nasıl algıladığı, nasıl anlamlandığı ile ilgilidir. Bir etkenin stres faktörü olabilmesi için bireyin bilişsel değerlendirmesi sonucunda onu zorlayıcı stres faktörü olarak değerlendirmesi belirleyicidir (Jones ve Bright, 2001: 20).

Bu nedenle benzer, hatta aynı stres faktörüne maruz kalan farklı bireylerde farklı farklı stres belirtileri görülmesi mümkündür. Bir bireyde strese neden olabilen bir etken başka biri için benzer bir etki oluşturmayabilir. Stres kaynakları ve stres tepkisi arasındaki ilişkide bireysel farklılıklar ile motivasyonel ve zihinsel değişkenlerinde aracılık rollerinin dikkate alınması gerekir (Lazarus, 1993:3).

Psikolojik stres yaklaşımına göre göre; strese neden olan olaylar, bireyden tamamen bağımsız bir şekilde gerçekleşmemektedir. Lazarus stresin, kişinin uyum kaynaklarını aşan ve zorlayan çevresel ve içsel talepler olduğunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Lazarus ayrıca stres kavramını açıklarken stresin tek boyutlu bir yapı olmadığını, farklı özellikler taşıyan üç farklı stres biçimi olduğunu öne sürmüştür. Bu farklı stres türleri “zarar görme”, “tehlike” ve “meydan okuma” şeklinde tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993:5).

Zarar görme, gerçekleşmiş bir durumu ve bu durum sonucunda bir kayıp ve zarar algısı sonucunda yaşanan stres sürecini ifade etmektedir. Tehlike henüz gerçekleşmemiş fakat gerçekleşmesi çok yakın veya mümkün olan bir kayıp veya zarar durumu karşısında yaşanan stres biçimini ifade etmektedir. Meydan okuma ise, bireyin karşılaştığı stres kaynağı bir durum karşısında sahip olduğu başa çıkma kaynaklarını kullanarak durumun üstesinden gelineceğine inanılan bir durumda yaşanan biçimdir. Bu stres türleri sonucunda ortaya çıkan bedensel stres tepkileri birbirinden farklıdır. Meydan okuma stres biçimi bedeni harekete geçirmek için daha



olumlu bir işlev görmektedir ve performans artışı sağlamaktadır. Diğer yandan, tehdit veya zarar görme stres biçimleri zihinsel ve fizyolojik işlevlerin kısıtlandığı tepkiler üretmektedirler (Lazarus, 1993:5).

Benzer uyarıcılar karşısında tüm bireyler aynı değerlendirmede bulunmamaktadırlar. Zira değişik zihinsel değerlendirme süreçlerine bağlı olarak farklı nitelikte tepkiler görülebilmektedir. Bir bireyde sonucu utanç verici bir durumu ifade eden aynı olay farklı değerlendirmeye sahip farklı bireyde üzüntü duygusunun gelişmesine sebep olabilir (Yöndem, 2006).

Bireyin bilişsel değerlendirmesi, algısı ve stres yaratan unsurla başa çıkma becerisi, bireysel özelliklerindeki farklılıkları stresin algılanması ve verilen tepkilerin niteliklerini ve şiddetini etkilemektedir (Atkinson vd., 1995). Dolayısıyla algılanan stresi azaltma veya şiddetlendirmede kişinin karşılaştığı olayları anlamlandırması ve değerlendirmesinin önemli bir yere tutmaktadır (Cüceloğlu, 1998).

### **2.3 STRES KAYNAKLARI**

Bir organizma yaşamsal rutin işlevlerini sorunsuz biçimde yerine getirirken tüm fizyolojik durumu denge halindedir. Bir stres kaynağı bu denge durumunu bozan herhangi bir faktördür. Stres kaynağı veya stres faktörü, bireylerin fiziksel veya duygusal kapasitesini zorlayan herhangi bir çevresel faktör olarak tanımlanabilir (McShane ve Von Glinow, 2016: 81).

Stres faktörleri sadece gerçekleşmiş zorlu durumları içermezler. Ayrıca diğer canlılara göre zihinsel yetenekleri gelişmiş olan insanlar gelecekte gerçekleştirebilecek potansiyel zorlu olayları zihinlerinde canlandırarak bir stres faktörüne dönüştürebilirler (Sapolsky, 2004). Lazarus'un (1993) ileri sürdüğü üç stres türü olan, zarar görme, tehdit ve meydan okumaya neden olabilecek mevcut veya gelecekte ortaya çıkabilecek herhangi bir etken stres faktörü olarak ele alınabilir.

Stres kaynakları olarak düşünülen kavramlar kişiden kişiye toplumdan topluma değişiklik göstermektedir. Stres yaratan unsurlar kişinin fizyolojik yapısını ve psikolojik iyi olma halini tehdit eden unsurlardır. Stresi inceleyen araştırmacılar birçok stres kaynağı olabileceğini düşünmüş ve birçok sınıflandırılma yapmışlardır. Bireyin fizyolojik yapısını tehdit eden stres kaynakları, iyi olma durumunu tehdit eden

stres kaynakları, sosyal durumumuzu tehdit eden stres kaynakları gibi sınıflandırmalara gidilmiştir. Bireyin stres yaratan faktörlerle baş edebilme derecesi stres şiddetini etkilemektedir. Bu sınıflandırma kriterleri arasında stresin kontrol edilebilirliği, stres yaratan durumun belirsizliği, kişiden gelen stres seviyesi, stres yaratan unsurun yeni olması veya daha önceden karşılaşılmamış bir unsur olması ve sürekliliği sayılmaktadır (Kemeny, 2003: 55).

Stresi etkileyen diğer faktörler arasında yaş, cinsiyet, bireyin aldığı eğitim düzeyi gibi demografik özellikler sayılabilmektedir. Örneğin 16 yaşında yeni ergenliğe girmiş birey ile 30 yaşındaki bir yetişkin bir bireyin stres faktörlerine yaklaşımı birbirinden oldukça farklıdır. Çünkü ergenlerin hayata bakışı, anlamlandırışı bir yetişkinden oldukça farklıdır. Ergen bireydeki en önemli stres faktörü aile arasındaki ilişkiler, arkadaş çevresi ile ilişkiler, özgür hareket etme duygusu, kimlik kazanma duygusu ve fiziksel değişikliği kabul etmeye çalışmadır. Okuldaki stres kaynakları arasında agresif davranışların olması, derslerde başarısız olma, geleceğe yönelik kaygılar olarak sayılabilmektedir (Korkut, 2001).

Günlük hayatta yaşanan ani gelişen olaylar stres kaynağı olabilmektedir. Bunlara örnek olarak boşanma, ölüm, yeni bir ortama girme, yaşanan hastalıklar, aile içinde yaşanan sorunlar, iş yerinde yaşanan sıkıntılar, alışkanlıklar, birbirleriyle çelişen hedefler, özgür hareket edememe gibi birçok faktör stres kaynağı olarak sayılabilmektedir. Modern iş dünyasında sıkça karşılaşılan, rekabet, iş yoğunluğu, çalışma ortamında yaşanan güvensizlikler, işe ulaşımında yaşanan sıkıntılar, yetersiz ücretler, fazla mesai, yönetimle olan gergin ilişkiler, işten çıkarılma korkusu gibi durumlar iş yerindeki stres kaynakları arasındadır (Blaug, Kenyon ve Lekhi, 2007: 18). Stresin oluşumunda önemli etkenler olan belirsizlik, değişkenlik ve bilinmezlik aynı zamanda stresin alanını da genişletmektedir (Durna, 2004:192).

Üniversite öğrencilerin çalışma hayatından farklılaşan stres kaynakları ve buna bağlı olarak yaşadıkları stresin farklı etkileri söz konusudur. Öğrencilerin stres kaynakları arasında “kendileriyle ilgili sorunlar, sorumlulukları, toplumsal sorunlar, akademik sorunlar, geleneksel değerlere aykırı davranışlara bağlı sorunlar, ekonomik sorunlar, yakın ilişkililerle ilgili sorunlar, yakınlardan (aile, arkadaş) uzak olmayla ilgili sorunlar” sayılmaktadır (Şahin vd., 2005). Bunlar arasında kendi hedefleri ile ilgili sorumlulukları, ders yükü yoğunluğu ve mezuniyetten sonra iş bulamama kaygısı

etkenleri en fazla strese sebep olan faktörler olarak öne çıkmaktadır (Durak Batıgün ve Atay Kayış, 2014: 73).

## 2.4 STRES ve BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME

Lazarus (1966) psikolojik stres süreçlerinin incelenmesinde bilişsel değerlendirmenin belirleyici bir faktör olduğunu öne sürmüştür. Bilişsel değerlendirme ve başa çıkma Lazarus'un stres yaklaşımının merkezindeki kavramlardır (Jones ve Bright, 2001: 135). Bilişsel değerlendirme kişinin karşılaştığı durum ve olayları anlamlandırmasında en önemli faktördür. Kişi beklentilere ve sahip olduğu yeteneklere göre durumunu analiz ederek değerlendirir ve bunun sonucuna göre problemin çözüm yolunu belirler. Aynı çevre şartlarında yaşayan farklı bireylerin yaşadıkları duyguların nitelik, yoğunluk ve sürekliliğindeki farklılıkların açıklanmasında değerlendirme kavramının önemi ortaya çıkmaktadır. Bilişsel değerlendirme belirli ölçüde kişisel özellikler tarafından belirlenmektedir. Kişinin beklentileri, hedefleri ve değerleri bireyin bilişsel değerlendirme faaliyetlerini etkilemektedir (Krohne, 2001'den aktaran Basım, 2015: 11).

Bilişsel değerlendirmenin iki aşamadan oluştuğuna değinen Folkman ve arkadaşları (1986: 572) bu aşamaları birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olarak tanımlamışlardır. Birincil değerlendirmede birey stresli bir durumla karşılaştığında tehlikede olup olmadığını anlamlandırmaktadır. Burada bireyin durumu kayıp, zarar, tehdit veya meydan okuma olarak değerlendirmesi söz konusudur (Jones ve Bright, 2001: 135). Hangi tür stresin yaşanacağı bu değerlendirmeye göre şekillenmektedir (Lazarus, 1993).

Strese bakış açıları bireylerin yaşadıkları çevre koşulları ve kişilik özellikleriyle ilgilidir. Stresli bir olayla karşılaşan bireyin ilk olarak olayı algılaması ve bilişsel süreç içerisinde değerlendirip tehlikeli olup olmadığına karar vermesi gerekmektedir. Ardından olayın kendisi için ne anlam ifade ettiğine karar veren birey bu olaydan nasıl zararsız çıkacağına ya da nasıl baş edeceğine karar vermektedir (Moser ve Uzzell, 2003: 429).

Birincil değerlendirme bireylerin dünya görüşüyle yakından ilgilidir. Bireylerin karşılaştıkları durum ve olayların, iyi oluşları için tehlikeli olup olmadığına karar vermesi bireyin hayatı nasıl değerlendirdiğiyle yakından ilgilidir. Hayatı

olumsuz olarak değerlendiren, kendini gcsz gören bireylerin karşılaştıkları olayların üstesinden gelebileceklerine olan inançları oldukça düşüktür. Yaşadığı olayla baş edebileceğini ve bunu atlatabileceğine inanan insanlar bu stresli olayı bir meydan okuma olarak değerlendirecekler ve problemi zözmeye yöneleceklerdir (Park ve Folkman, 1997:122).

İkincil değerlendirmede ise birey karşı karşıya olduğu stres kaynağının üstesinden gelmek, kaybı ve zararı önlemek amacıyla neler yapabileceğini, yani başa çıkma yeteneklerinin neler olduğunu gözden geçirme ve değerlendirmesi sürecidir (Jones ve Bright, 2001: 135). İkincil değerlendirme, bireyin karşılaştığı stresli bir olay karşısında neler yapabileceğini gözden geçirmesidir. Birey bu aşamada stresli olayı en az zararlı nasıl atlatacağını ve bu konuda nasıl baş edeceği konusunda düşüncelerini zihninde sıralamaktadır. Bu olay sonucundaki beklentileri başa çıkma konusunda bireyi yönlendirmektedir. Zorlayıcı durumla başa çıkma yeteneğini güçlü bulan insanlar daha az stres belirtisi gösterirler ve stresin olumsuz sonuçlarından daha az etkilenirler (Park ve Folkman, 1997:123).

Bu iki değerlendirme süreci sonucunda birey, stres kaynağı faktörlerin üstesinden gelebileceğini değerlendirdiğı durumda doğrudan stres faktörlerini ortadan kaldırmaya veya etkilerini azaltmaya yönelik olarak problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanmaya yönelmektedir. Eğer değerlendirme sonrasında stres etkenlerinin üstesinden gelemeyeceğini düşünüyorsa stres etkenine yönelik algısını değiştirmeye yönelik duygu odaklı, kaçınma tarzı başa çıkma yöntemlerini kullanmaya yönelmektedir (Jones ve Bright, 2001: 135).

## **2.5 STRES TEPKİLERİ**

Fizyolojik stres vücudun normal performansını ve dengesini olumsuz şekilde etkileyen süreçleri içermektedir. Vücudun denge durumunu düzeltmek için verdiğı tepkilere stres tepkileri denilmektedir. Stres verici bir faktör karşısında stresin ortaya çıkıp ıkıması bireyden bireye farklılık göstermesine rağmen stres yaşanması durumunda ortaya çıkan tepkiler her bireyde benzer özellikler göstermektedir. Organizmanın işler halde bulunan ve bütün halinde olan bedensel mekanizmalarının düzeni olarak ifade edilen denge “homeostasis” durumunu korumak, bozulan dengeyi

tekrar eski haline getirmek stres tepkilerinin temelini oluşturmaktadır. “Bu doğanın canlı organizmalara bir armağanıdır” (Şahin, 1995: 9).

Bedende meydana gelen fizyolojik, bilişsel ve duygusal tepkiler sırasıyla aşağıda belirtilmiştir.

### **2.5.1 Fizyolojik Tepkiler**

Bedenin iç ve dış uyarıcılar tarafından uyarıldığında vücudun bu uyarıcıya karşı verdiği fiziksel tepkiler fizyolojik tepkiler başlığı altında toplanmaktadır. Stresle beraber kan basıncının artması, kalp atışının ve sonumunun artması gibi birçok bedensel tepki ortak fizyolojik tepkiler arasında sayılabilirler. Bu ortak tepkileri ilk kez Walter Cannon ortaya çıkarmış ve buna “savaş ya da kaç tepkisi” ismini vermiştir (Roskies, 1995: 28). Yukarıda açıklanan Selye'nin öne sürdüğü genel uyum sendromu bedenin strese karşı fizyolojik tepkilerini açıklayan temel yaklaşımlardan biridir (Baltaş ve Baltaş, 2004: 320).

Beden stresli durumda alarma geçtiğinde, karşılaşılan şoka karşı uyum süreçleri harekete geçirilmekte, sempatik sinir sistemi faaliyete geçerek stres kaynağıyla savaşmak veya ondan kaçmak için kas sistemi harekete geçmekte, ilave enerji sağlamak için kandaki glikoz seviyesi artmakta, gerekli enerjiyi ihtiyaç duyulan yerlere göndermek için kalp atışı ve kan basıncı artmaktadır. Buna karşılık stres kaynağı ile mücadele için gerekli olmayan ve enerjiyi gereksiz yere tüketen sindirim, üreme ve büyüme sistemleri gibi alt sistemler kapatılmaktadır (Şahin, 1995: 11).

Stresli olaylar karşısında bedenin fizyolojik sistemlerin hemen harekete geçmesi fiziksel tehditlere karşı yararlıdır. Stresli etkene karşı savaşma veya kaçma olanağı sağlamaktadır. Yaşanılan stresli süreç sonucunda tehditten kaçarak veya üstesinden gelinerek stresli durum ortadan kaldırılmışsa fizyolojik süreçler tersine işlemeye, organizma rahatlamaya ve stresli deneyimden önceki denge durumuna dönmeye başlamaktadır (Şahin, 1995: 11).

Ancak bu fizyolojik sistemlerin her an aktif olması veya stres ortadan kalktıktan sonrada da aktif olmaya devam etmesi zamanla bedene zarar vermeye başlamaktadır. Stres deneyimi uzun süreli ve kronik bir hal aldığına ve artık tükenme aşamasına gelindiğinde bedenin strese verdiği tepki stres kaynağından daha zararlı

olmaya başlamakta, strese verilen tepkiler çeşitli hastalıklara yol açabilmektedir. (Sapolsky, 2004). Örneğin stres kalp damar hastalıklarını tetikleyen unsurlar arasındadır. Stres tepkileri başladığında kalp atışının artması ve çok yüksek seviyede kan pompalaması stresin kronik biçimde devam etmesi halinde kalp hastalıklarının temel sebepleri arasında sayılmaktadır. Ayrıca strese maruz kalan bireylerin böbreküstü bezlerinde ve sempatik sinir sistemi hastalıklarına yakalanma olasılıklarının fazla olduğu görülmektedir (Şahin, 1995).

### **2.5.2 Bilişsel ve Duygusal Tepkiler**

Bireyin fiziksel yapısına dışarıdan hiçbir güç ve dış etkinin olmamasına rağmen kendi düşünce gücü sayesinde ortaya çıkan stres zihinsel strestir. Bireyin karşılaştığı zor durumları tekrar tekrar zihinde değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan stres olarak da ifade edilebilir. Burada bireyin stres kaynağı etkenle doğrudan karşılaşmadan zihninde canlandırmasıyla stres tepkisini harekete geçirmesi söz konusudur (Brosschot, Pieper ve Thayerb, 2005). Diğer canlılar arasında zihinsel yetenekleri oldukça gelişmiş olan insanlar stres kaynağı faktörlerle fiziksel olarak karşılaşmalar da geçmişte gerçekleşmemiş veya gelecekte gerçekleşecek zorlu bir olayı zihinlerinde canlandırarak stres tepkilerini tetikleyebilmektedirler (Sapolsky, 204).

Kişiler stresi yukarıda değinildiği üzere benzer veya aynı stres faktörüne maruz kalmalarına rağmen birbirinden farklı düzeylerde stres yaşamaktadırlar. Kiminin tepkisi sakin kalmak olurken aynı stresli duruma diğer birinin tepkisi kızgınlık olabilmektedir. Stres yaratan unsur daha önce yaşanan bir olaya benzer ise geçmiş yaşantılardan yola çıkılarak bellekte karşılaştırma yapılmakta, farklı yönler ayrıştırılmakta ona göre başa çıkma stratejisi belirlenmekte ve stresle başa çıkmaya çalışılmaktadır (Şahin, 1995: 12).

Kişinin yaşanan olayları algılamasına göre tepkiler, davranışlar ve duygular şekillenmektedir. Sevdiği veya değer verdiği birini kaybetme ihtimali bireyde korku ve endişe hissetmesine yol açmaktadır. Bunun yanında düzelmeyecek hatalar ve geri döndürülemeyecek kayıpların olduğu algılandığında ise çaresizlik hissi yaşanmasına neden olmaktadır (Şahin, 1995: 13).

### **2.5.3 Davranışsal Tepkiler**

Stres yaratan durumla karşılaşan bireyin bununla başa edebilme ihtimalini değerlendirmesi bireyin davranışsal tepkilerini şekillendirmektedir. Başa çıkma yeterliliğinin olduğunu değerlendirilmesi durumunda birey stres etkenini ortadan kaldırmaya yönelik aktif davranışlar sergilemektedir. Stresli durumu değiştiremez olarak değerlendiren bir birey ise daha çok duygulara yönelik, boyun eğici ve çaresiz başa çıkma yöntemlerini kullanmaya yönelmektedir (Şahin ve Durak, 1995: 70).

Strese verilen davranışsal tepkilerde cinsiyetler arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Erkeklerde saldırgan davranışlar, alkol kullanımı, kişilik bozuklukları gibi daha çok fizyolojik tepki ve etkiler görülürken, kadınlarda kaygı bozukluğu ve depresyon gibi duygusal tepkilerin öne çıktığı görülmektedir (Thoits, 2010: 43). Yapılan araştırmalarda kadınların daha çok stres belirtisi yaşadıkları ve bununla ilişkili daha fazla sağlık sorunları yaşadıkları belirtilmektedir (Weekes vd., 2005: 152).

## **2.6 STRESLE BAŞA ÇIKMA**

Stresle başa çıkma, bireyin stresli bir durum karşısında bu durumdan kurtulmaya yönelik olarak izlediği stratejilerdir. Stresle başa çıkma, bireyin kaynaklarını zorlayan taleplerin üstesinde gelme, azaltma veya bunlara katlanmaya yönelik bilişsel veya davranışsal çabalarıdır (Folkman vd., 1986: 572). İnsanlar karşılaştıkları stresli olaylar veya etkenler karşısında birbirlerine göre farklı çözüm yolları kullanırlar. Temel olarak bu başa çıkma yolları iki başlık altında toplanmaktadır. Bunlar “Problem Odaklı Başa Çıkma” ve “Duygu Odaklı Başa Çıkma” olarak isimlendirilmektedir (Şahin ve Durak, 1995: 57).

### **2.6.1 Problem Odaklı Başa Çıkma**

Baş çıkma süreci ilk olarak zihinde stresli durumun, stres kaynağının ve sahip olunan kaynakların değerlendirilmesi aşamasında başlamaktadır. Birey sahip olduğu özellik ve yeteneklerle stresli durumu ortadan kaldırabileceğini değerlendirdiğinde problem odaklı / etkili başa çıkma yöntemlerini kullanmaya yönelmektedir (Lazarus, 1993:8). Burada mevcut olan sorunu çözmeye yönelik stratejiler geliştirilmekte ve problemin ortadan kaldırılmasına yönelik mantıklı, akılcı yollar aranmakta ve aktif

olarak uygulanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995: 57). Kendi kaynaklarının yanında bireyin sosyal destek alma yoluyla da başa çıkma yeteneklerini artırmaya ve stresli durumun üstesinden gelmeye çabalaması etkili başa çıkma yöntemleri arasında sayılmaktadır (Şahin, 1995: 202).

### **2.6.2 Duygu Odaklı Başa Çıkma**

Duygu odaklı başa çıkma zihinsel değerlendirme sonucunda problemin ortadan kaldırılamayacağı veya değişmeyeceğinin değerlendirildiği durumlarda kullanılmaktadır. Stres tepkisi karşılaşılan olayın denge durumunu bozacak biçimde tehlikeli veya zararlı olduğunun değerlendirilmesi ile başlamaktadır. Stres kaynağı etkenin kendisi değiştirilemiyorsa bununla ilgili algıyı ve değerlendirmeyi zihinsel olarak değiştirmek veya çarpıtmak stres tepkilerini azaltmak için yararlı olabilmektedir. Bu yöntemde birey stresli durum veya olayla ilgili değerlendirmesini değiştirerek stres tepkisinden kaçınmaya çalışmaktadır. Bu tip başa çıkmada inkâr etme, uzaklaşma, uzlaşma, kabullenme, durumu daha olumlu olarak görme çabaları yer almaktadır (Lazarus, 1993:9).

Eğer birey karşılaştığı stresli durumlarda etkili biçimde başa çıkmayı başaramazsa, uzun dönemde stresin sağlık üzerinde olumsuz etkileri ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuz etkiler bedeninin fiziksel işleyişiyle ilgili olmasının yanında psikolojik sağlığı da etkilemektedir. Sürekli çaresiz ve kaçınma türü başa çıkma yöntemlerine yönelmek insanların alkol, sigara, madde kullanımı gibi kötü alışkanlıklara sürükleyebilmekte, yeme içme bozuklukları gelişebilmekte ve bireylerin agresif davranışlarda bulunmalarına neden olabilmektedir (Folkman vd., 1986: 577).

Ergenlik döneminde içinde bulunan öğrenciler, akademik problemlerden evde şiddet görmeye kadar değişen biçimlerde fiziksel ve duygusal bakımdan çok farklı stres kaynaklarına maruz kalmalarına rağmen bunlarla yeterli düzeyde başa çıkabilecek becerilerine sahip değillerdir. Bu becerilerini yaşları ilerledikçe deneyimlerine bağlı olarak ve sosyal çevrelerindeki yetişkin aile bireyleri ve diğer etkileşimde buldukları bireylerle şekillenen sosyal bağlama göre geliştirirler (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001: 121).



Stresin insanlar üzerinde kısa ve uzun dönemde etkileri farklı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Kısa dönemde fizyolojik, duygusal ve zihinsel bazı problemlere yol açabilmektedir. Ancak uzun dönemde stres ciddi kronik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Örneğin öğrenciler zorlayıcı akademik talepler, yeni arkadaşlar, evden ayrı kalmak gibi farklı stres kaynaklarına bağlı olarak strese maruz kalmaktadırlar ve bu durum fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkilemektedir (Örücü ve Demir, 2009: 103).

## 2.7 İŞ STRESİ VE İŞ YAŞAMINDAKİ ETKİLERİ

Stres deneyimi modern iş yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. İş stresi bireyin çalıştığı örgütün talepleri ile çalışanın bu talepleri karşılamak için kullanabileceği kaynakların arasında uyumsuzluk bulunmasından kaynaklanmaktadır (Demerouti, Bakker, Nachreiner ve Schaufeli, 2001). Çalışanların kendinden beklenen iş taleplerini, sahip oldukları yetenek, beceri ve zamanca karşılayamadıkları durumda iş stresi kaçınılmaz olarak ortaya çıkmaktadır.

İş Talepleri-Kaynakları Modeli'ne (Demerouti vd., 2001) göre iş bağlamının özellikleri iki temel başlık altında toplanmaktadır. Bunlar, "iş talepleri" ve "iş kaynakları"dır. İş talepleri, çalışanın üzerinde baskı oluştururlar ve taleplerin karşılanmalarına yönelik çabalar çalışanın kaynaklarını tüketerek fiziksel ve psikolojik olumsuz sonuçlara neden olurlar.

İş bağlamının diğer temel özelliği ise iş kaynaklarıdır. Bu kaynaklar çalışanın kendisinden beklenen talepleri yerine getirmesi için gerekli olan örgütsel ve kişisel kaynakları içermektedir. İş bağlamında, çalışanlardan beklenen talepleri karşılamak için iş kaynakları yeterli değilse çalışanlar stres yaşayacaklar, bu durumun sürekliliği tükenmeye ve çalışanların iyi oluş düzeylerinin bozulmasına yol açacaktır. Çalışanların iş stresi yaşamamaları ve iyi olma hallerini devam ettirebilmeleri iş bağlamının olumlu ve olumsuz yanlarını ifade eden taleplerin ve kaynakların arasında bir denge durumunun sağlanmasına dayanmaktadır (Schaufeli ve Taris, 2014).

Kaynakların Korunumu Teorisi (Hobfoll, 1989) insanların elinde bulundurduğu ve değerli gördüğü kaynakları korumak ve geliştirmek için motive olduğunu, kaynaklarını korumayı ve artırmayı başarabildiği ölçüde iyilik durumunu devam ettirebildiği, bunun aksine kaynaklarını kaybetme durumunun, buna yönelik

tehdidin veya kaynakları artırma çabalarında başarısızlıkla sonuçlanmasının strese neden olduğunu öne sürmektedir (Hobfoll, 1989; Hobfoll, Johnson, Ennis, & Jackson, 2003). Kaynakların kaybedilmesi kazanılmasına göre tartışmasız olarak daha öncelikli ve önemli bir konudur. Aynı oranda kaynak kaybedilmesi ve kazanılması durumunda kaybedilen değerli kaynakların birey üzerindeki etkisi kazançların etkisinden daha büyüktür (Westman, Hobfoll, Chen, Davidson, ve Laski, 2004).

Söz konusu kaynaklar, insanın çevresindeki sosyal kaynaklar, sahip olunan fiziksel varlıklar ve kişisel özellikler olarak üç temel grupta toplanmaktadır (Hobfoll, 1989). İnsanın sahip olduğu bu kaynaklar arttıkça iyi oluş seviyesinin artması, bunların kaybı veya buna yönelik tehditlerin ise strese yol açması, sahip olunan kaynaklar ve stres arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu işaret etmektedir. Mevcut tez çalışmasının araştırma modelinin ve hipotezlerinin oluşturulmasında Kaynakların Korunumu Teorisi'nden faydalanılarak, stresle ilişkili olduğu düşünülen bireysel ve çevresel kaynaklara odaklanılmıştır.

İş stresini etkileyen faktörler arasında aşırı iş yükü, işini kaybetme korkusu ve fiziki çevre şartları gibi unsurlar sıralanabilir. Çalışanın yeteneklerinin kapasitesinin üstünde görev ve sorumluluk verilmesi stres faktörü olarak ortaya çıkabilir. İşini kaybetme korkusu hem geçim sıkıntısı olarak stres faktörü bir olgu iken diğer yandan toplum içindeki saygınlığının azalması düşüncesi de ayrı bir stres etkenidir. Çalışma ortamının gürültülü olması, iş yerindeki hava şartları, çalışma alanının kötü olması da çalışanların stres yaşamalarına neden olan durumlardır. İşyerindeki rol belirsizliği, denetimlerin sıkı olması da stresi tetikleyen faktörler arasındadır (Batıgün ve Şahin, 2006).

İş stresinin nedenleri üzerinde yapılan araştırmalarda stres faktörlerinin veya stresörlerin temel olarak üç gruba ayrıldığı görülmektedir. Bunlar çevresel, örgütsel ve bireysel stres faktörleri olarak tanımlanmaktadır.

### **2.7.1 Çevresel Stres Faktörleri**

Çevresel stres faktörleri, dış çevreden kaynaklanan ve kişinin denetimi dışında gerçekleşen stres faktörleridir. Sistem yaklaşımına göre açık bir sistem işletme ve onun alt sistemi olan sosyal sistem ve onu oluşturan çalışanlar örgütün dışında yer alan çevresel faktörlerle etkileşim halindedirler ve dış çevreden etkilenmektedir.

Çalışanların dış çevrenin etkisi ile bireysel hedef ve amaçlarını değiştirmek zorunda kalmaları strese neden olan çevresel bir faktör olarak sayılabilir. Çalışanların yaşantılarında karşılaştığı toplumsal olaylar ve değişimler, teknolojik gelişmeler, ekonomik koşullardaki değişimler ve doğal afetler gibi olaylar çevresel stres kaynakları olarak sıralanabilir. Çevresel stres kaynakları, aşağıda açıklanan örgütsel stres kaynaklarını da şekillendirebilirler.

### **2.7.2 Örgütsel Stres Faktörleri**

İş bağlamına özgü örgütsel stres faktörleri, temel olarak işletmenin çalışanlardan beklentilerinin, çalışanların sahip olduğu kaynaklardan fazla olması durumunda (Demerouti, Bakker, Nachreiner ve Schaufeli, 2001), iş beklentilerden kaynaklanan stres faktörleridir. Örgütsel stres kaynakları arasında; takım içindeki rol belirsizlikleri, ekip arasında rol çatışması, çalışma ortamının gürültülü ve havasız olması, iş ve ev arasında uzun mesafe olması, işletmeye aidiyet duygusunu gelişmemesi, aşırı iş yoğunluğu, ücret yetersizliği, yöneticilerin gergin olması, kapasitesinin üstünde iş verilmesi, işini kaybetme korkusu, yöneticinin baskısından dolayı hata yapmaktan korkulması, yöneticisi ile zayıf iletişim, örgüte alışamama, yaptığı işten tatmin olmama (Köse, 2015) diğer meslektaşlar ve idarecilerle olan olumsuz mesleki ilişkiler gibi birçok faktör sayılabilir (Eskridge ve Coker, Aktaran: Buluş, 1999: 67). Gupta'nın (1981) çalışmasında örgütsel stres kaynaklarının 4 grup altında toplandığı görülmektedir.

#### **2.7.2.1 Rol Belirsizliği:**

Kişinin ne yapması ve bunun neden yapılması gerektiğinden emin olmadığı durumda ve işinin nasıl değerlendirileceğini bilmediği durumlarda ortaya çıkan rol belirsizliği önemli bir iş stresi kaynağı olarak görülmektedir.

#### **2.7.2.2 Rol Yoğunluğu (İş Yükü):**

Kişinin belli zaman diliminde bitirmesi gereken işin çalışanın kapasitesinin çok üzerinde olması durumunda iş yükü fazlalığı durumu yaşanmaktadır. Örneğin bir doktorun 5 saat içerisinde 500 hastaya bakmak zorunda kalması iş yükü fazlalığından kaynaklanan bir stres kaynağı olarak görülebilir.

#### **2.7.2.3 Rol Yetersizliği:**

Kişinin işini düzenli bir şekilde yapabilmesi için gerekli olan materyallerin, bilginin ve araç-gerecin yetersiz olmasının ortaya çıkardığı stres faktörüdür. Örneğin öğretmenin dersini anlatması için gerekli olan materyallerin bulunmaması veya bunları kullanmak için bilgi ve becerilerinin eksik olması rol yetersizliği olarak açıklanabilir.

#### **2.7.2.4 Diğerleri İçin Sorumluluk:**

Kişinin diğerlerinin sosyal, duygusal, entelektüel gelişimlerin şekillenmesinde çok büyük sorumluluklarının olduğu durumlarda ortaya çıkan stres faktörüdür. Örneğin öğretmenlerin yaşadığı stres düzeyi kişiler arası etkileşimlerinde yüklendikleri sorumluluklarından kaynaklanmaktadır. Bireyler arasındaki sosyal ilişkilerin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirme beklentisi bireyin üstesinden gelmeye çabaladığı bir stres faktörü olarak ortaya çıkabilmektedir (Eskridge ve Coker, Aktaran: Buluş, 1999: 67).

İş stresi çalışanların verimliliği üzerindeki etkileri nedeniyle önemli bir kavramdır. İş stresini etkileyen faktörler içerisinde çalışanın kişilik özellikleri ve geçmiş deneyimleri de bulunmaktadır. Zira bireylerin karşılaştıkları olayları anlamlandırma biçimleri stres algılamalarını doğrudan etkilemektedir (Blaug vd., 2007: 12).

#### **2.7.3 Bireysel Stres Faktörleri**

Kişinin kendi bireysel özelliklerinden, kişisel kaynaklarının karşılaştığı zorlu durumlar için yeterli olup olmamasından kaynaklanan stres faktörleri bireysel stres faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Bireysel özelliklerden kaynaklanan stres, genellikle bireyin huy, mizaç, karakter ve yetenekleri ile yakından ilişkilidir. (Özen, 2010: 188). Bunlar, kaygı düzeyi, belirsizliklere karşı tolerans, heyecan düzeyi, iş hayatının anlamsız bulunması, hayal kırıklığıdır (Köse, 2015). Ayrıca bireyin kişisel özellikleri de bir stres faktörü olabilmektedir. Kişinin benliği ile ilgili temel bir algısı olan öz-yeterlilik algısı strese karşı koruyucu özellik gösterdiği gibi, aynı zamanda öz-yeterlilik algısı az olan bireylerde stres belirtileri daha fazla görülmektedir.

Stresle ilişkili bireysel faktörler arasında önemli bir kişilik tipolojisi bulunmaktadır. Bu sınıflandırma A tipi kişilik ve B tipi kişilik olarak

tanımlanmaktadır. A tipi kişiliğin temel özellikleri, saldırganlık, öfke, sürekli rekabet içerisinde olma ve zaman darlığı hissetme, sabırsızlık, aşırı iş ve başarılı odaklı olmadır. Bu özellikleri fazla gösteren bireyler A tipi tam aksine daha az gösterenler B tipi kişiler olarak sınıflandırılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004: 146; Jones ve Bright, 2001: 118). A tipi kişilik özelliği olan bireyler stres yaşamaya daha yatkındırlar ve stresten daha fazla etkilenirler ve daha fazla stres belirtileri gösterirler. A tipi kişilik konusundaki araştırmaların kökeni kalp rahatsızlıkları yaşayan insanların ortak özelliklerinin belirlenmesine yönelik çalışmalara dayanmaktadır. Bu araştırmaların sonuçları A tiplerinin daha fazla stres yaşamaya yatkınlıkları nedeniyle uzun vadede daha fazla sağlık sorunları yaşadıklarını göstermektedir (Jones ve Bright, 2001: 118). Diğer yandan B tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin stresten etkilenme dereceleri daha düşüktür ve stresle başa çıkma dereceleri daha yüksektir (Aktaş, 2014: 31).

Ayrıca nevroitik kişilik özelliklerini taşıyan bireylerin diğerlerine göre stresle başa çıkmada daha yetersiz kaldıkları ve daha fazla stres belirtisi sergiledikleri görülmektedir. Nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerin problem çözme becerilerinin yetersizliğinin karşılaştıkları zorlu olayları daha fazla olumsuz değerlendirmelerine yol açtığı, bunun akılcı çözümler bulamamalarına ve daha çok stres yaşamalarına yol açtığı belirtilmektedir. Nevrotikler olumsuz bir olayla karşılaştıklarında problemi çözmek yerine kaçınma ve geri çekilmeyi seçerek kendilerini suçlamaktadırlar (Lee-Bagley, Preece ve Delongis, 2005: 1168).

İnsanlar kontrol edemedikleri durumlarda daha çok stres yaşamaktadırlar. Bilinmeyen, hakkında fikir sahibi olunmayan konular insanların daha fazla gerginlik ve stres tepkisi geliştirmesine yol açmaktadır. Daha önce yaşanmamış ve karşılaşılmamış sorunların çözümünde stres tepkilerinin seviyesi daha yüksektir ve bununla birlikte başa çıkma inancı fazla güçlü değildir. Örneğin yönetim alanında uzmanlaşmış bir akademisyenden mühendislik alanında ders vermesinin istenmesi kişinin stres düzeyini artıracaktır. Yüksek iş taleplerinin olduğu ancak bireylerin iş kontrollerinin düşük olduğu iş koşulları da daha fazla strese belirtisine ve olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Burg, 1992: 96; Everson vd., 2005).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### SOSYAL DESTEK

Bu bölümde yazında sosyal destek kavramına yönelik çalışmalara dayanarak açıklayıcı bir tanımlanma verilmesine ve kavramın açıklanmasına çalışılmıştır.

#### 2.1 SOSYAL DESTEK KAVRAMI

Sosyal destek kavramının yazında son kırk yılda stresle başa çıkmayla ilişkisi bakımından artan bir ilgiyle incelenmesine karşılık, tanımlanması ve boyutlarının belirlenmesine yönelik farklı yaklaşımlar bulunması nedeniyle üzerinde anlaşılması ortak bir tanım vermek oldukça güçtür (Zimet vd., 1988: 30). Sosyal destek en temel anlamda bireyin sosyal çevresinden aldığı sosyal ve psikolojik destektir (Yıldırım, 1998: 33). Daha kapsamlı biçimde sosyal destek, “bireyin sevildiğine, değer verildiğine, önemsendiğine, yaşamındaki bir krizin, bir değişikliğin olumsuz sonuçlarını azaltabilmesine ve kritik yaşam olaylarına uyumunun kolaylaşabilmesine ve psikolojik sağlığının korunmasına olanak sağlayan, çevresindeki insanlar tarafından sağlanan duygusal, fiziksel, bilgilendirici, araçsal ve parasal yardım olarak” tanımlanmaktadır (Meral ve Cavkaytar, 2012: 20).

Shumaker ve Brownell (1984) sosyal desteği; destek alanın iyilik halini geliştirmeye yönelik olarak, en az iki kişi arasında kaynakların değişimi olarak tanımlamaktadır (1984: 13). Thoits (1986) ise sosyal desteği stres altındaki ya da zor durumdaki insana yakın çevresi ve arkadaşları tarafından sağlanan yardım olarak tanımlamaktadır.

Sarason, Levine, Basham (1983) sosyal desteği; bireyin başkaları tarafından ne derece sevildiğine ve sayıldığına ilişkin bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Cobb (1976’dan aktaran, Kaner, 2003:4) sosyal desteği; bireyin ilgilenildiğine, sevildiğine, değerli olduğuna, karşılıklı iletişim ve zorunluluklar ağının bir parçası olduğuna inanmasını sağlayan bilgi olduğunu ifade etmiştir.

Gallagher ve arkadaşları (1983) sosyal desteği; bireylerin yaşamlarında bir krizin, bir değişikliğin olumsuz sonuçlarını azaltabilecek bir çare olarak ifade etmiştir (Aktaran Kaner, 2003:4). Kaplan ve Kılılea ise sosyal desteği kısa dönemli krizlerin ve yaşam değişkenlerin, uzun dönemli güçlüklerin, streslerin ve yoksunlukların üstesinden gelmek için uyumsal yeterliliği geliştirmeye yönelik hizmet veren bireyler ya da gruplar arasındaki bağlanmalar olarak ifade etmiştir (Kaplan ve Kılılea, 1976:41'den aktaran, Kaner 2003:4).

Sosyal destek kavramının kuramsal temeli Kurt Lewin' in Alan Kuramı ve davranış tanımına dayandırılmaktadır. Davranış, insanın içinde bulunduğu çevreden etkilenerek oluşmaktadır. Bireyin davranışlarını şekillendirmek, çevresini şekillendirmek yoluyla gerçekleştirilebilir. Buna göre bireyin çevresini oluşturan faktörlerden biri olan sosyal desteğin biçimi bireyin davranışlarını şekillendirmede etkili faktörlerden biri olarak görülmektedir (Yıldırım, 1998: 33).

Bireyin çekirdek ailesi, daha geniş aile çevresi, arkadaşları, komşuları, öğretmenleri, içinde bulunduğu çeşitli sosyal gruplar, bireyin sosyal destek kaynaklarını meydana getirmektedir. Bireyin alabileceği sosyal destek düzeyi bu sosyal unsurlardaki veya bunlarla arasındaki ilişkilerin değişmesine göre değişiklik göstermektedir (Yıldırım, 1998: 34).

Yapılan araştırmalarda genel eğilim olarak sosyal destek ve iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Destek aldıkları arkadaş ve aile üyelerinin sayısı fazla olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu, zengin bir sosyal çevre içinde bulunan bireylerin olumsuz yaşam olaylarından etkilenme derecelerinin daha düşük olduğu bildirilmektedir (Diener ve Ryan, 2009'dan Aktaran, Yalçın 2014: 2).

Sosyal destek kavramı üzerinde çalışan araştırmacılar farklı tanımlamalarda bulunsalar da ortak olarak sosyal desteğin bireyin psikolojik yapısına olumlu yönden etki eden bir faktör olduğunu öne sürmektedirler. Sosyal destek bireyin yalnız olmadığını hissetmesini, sosyal olarak tüm ihtiyaçlarının karşılanmasını ve kişisel ihtiyaçlarından bireyin doyum almasını sağlamaktadır (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca 2008: 78). Yapılan araştırmalar, bireyin sahip olduğu sosyal destek düzeyinin, sosyal ve psikolojik sorunlarının üstesinden gelmesine yardımcı olduğunu, psikolojik

sağlığını ve iyi olma halini olumlu etkilediğini, akademik başarısını artırdığını göstermektedir (Yıldırım, 1998: 34).

## 2.2 SOSYAL DESTEK MODELLERİ

Sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Zimet vd., 1988: 30). Sosyal destek yalnızlığı azaltan, öz yeterliliği ve benlik saygısını artıran yönleriyle, stres yaratan unsurların etkilerini düşürerek bireyin psikolojik ve fizyolojik yönden iyi olmaya yönlendirmektedir. Sosyal destek üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda sosyal desteği açıklayan iki farklı model olduğu ortaya konulmuştur. Bu modeller:

- a) Temel Etki Modeli,
- b) Stres Tampon Etki Modeli'dir.

Temel etki modeline göre sosyal destek ile bireyin sağlığı arasında doğrudan bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Temel etki modeli sosyal desteği fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmeye sebep olan bir olgu olduğunu ileri sürmekte ve sosyal desteğe sahip olmayan bireyin olumsuz olarak etkileneceğini savunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985'den Aktaran: Soylu, 2002: 20). Sosyal destek kaynaklarından yararlanabilme bedensel ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkilidir. Sosyal desteğin olmadığı ya da yetersiz kaldığı durumlarda fiziksel ve psikolojik sıkıntıların olduğu belirtilmektedir. Yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan kişiler, değer verildiğini, saygınlık gördüğünü, toplum tarafından kabul edildiğini hissettiklerinden psikolojik olarak kendilerini iyi hissederler. Sosyal desteği güçlü olan bireyler sosyal etkileşimi başlatmaktan hoşlanırlar ve sosyal desteği düşük bireylerden daha başarılıdırlar. Sosyal desteği güçlü olan bireylerin gelecek beklentisi ve yaşam doyumları da yüksektir. Kısaca sosyal desteğe sahip olan bireylerin psikolojik yönden güçlü olduğunu söylemek mümkündür (Duru, 2008: 15).

İkinci model olan Stres-Tampon Etki Modeline göre, sosyal desteğin sağlığa etkisinin doğrudan değil dolaylı yoldan olduğu savunulmaktadır. Birey olumsuz bir durumla karşılaştığında sosyal desteğe sahip ise bu olumsuz durumdan etkilenme düzeyi daha düşük olmaktadır. Bu model sosyal desteği, stresi azaltıcı bir faktör olarak tanımlamaktadır. Ayrıca sosyal desteğe sahip olmamanın olumsuz bir olayla



karşılaşılmadığı sürece kişi üzerinde herhangi bir etkisinin olamayacağı ileri sürülmektedir (Cohen ve Wills, 1985, Aktaran: Soyulu, 2002: 20: Duru, 2008: 15).

Zimet ve arkadaşlarına (1988) göre sosyal destek ilk modelde belirtildiği gibi çoğu zaman doğrudan bireye yardımcı olmamaktadır ancak, yaşanan stresli yaşam olaylarının yoğunluğuna göre stresli etkenlerle birey üzerindeki etkileri arasında bir tampon oluşturarak etkilerini yumuşatmaktadır (Duru, 2008: 15).

### **2.3 SOSYAL DESTEK TÜRLERİ**

Sosyal destek, yapılan tanımlamalardan da görüleceği üzere çok boyutlu bir yapıdadır ve farklı destek kaynaklarından farklı sayıda ve nitelikte alınan destek türlerini ifade etmektedir (Kaner, 2003:4). Sosyal destek üzerinde yapılan araştırmalarda sosyal destek biçimlerinin farklı kategorilerde sınıflandırıldığı görülmektedir. House (1981) sosyal desteğin dört farklı biçimi olduğunu öne sürmüştür ve bunları bilgisel ve maddi destek, duygusal destek, geri bildirim desteği ve araçsal destek olarak tanımlamıştır (Aktaran Tuğsal, 2017: 25).

Bilgisel destek, kişiye ihtiyacı olduğu konuda bilgi yardımında bulunmak şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı zaman da bilgisel destek bir sorunla karşılaşınca bireye çözüm önerileri yeni bakış açısı sunmak olarak da ifade edilebilir (Goldsmith, 2004'ten aktaran: Yalçın, 2014:2). Kişi olumsuz olayla karşılaştığında çözebilecek bilgiye sahip değilse stresi artar. Bilgisel destek sağlayacak birinin olması stresi azaltıcı faktördür. Kişi kendini güvende hisseder. Örneğin bir öğretmenin öğrencisine rehberlik ederek verdiği destek bilgisel destek olarak adlandırılabilir.

Duygusal destek, sorunları paylaşma, duygu alışverişinde bulunma, sevgi gösterilmesi, saygı gösterilmesi, empati, değer verme ve şefkatli olunma gibi davranışlar olarak nitelendirilmektedir. Duygusal destek, bireyin kişisel sorunlarını ve özel konularını konuşup paylaşabileceği birilerinin yanında sırdaş ilişkilerini içerir. Bireylere kısa ya da uzun süreli sorunların yarattığı katlanılması güç durumlarda direnme gücü sağlar, yalnız olmadıkları ve önemli, değerli oldukları duygusu vererek onları rahatlatır böylece onların duygusal sağlığına olumlu katkıda bulunur (Kaner, 2003:4). Duygusal destek alabilen kişi olumsuz bir olayla karşılaştığında bu olayla psikolojik olarak başa çıkma düzeyi daha yüksektir. Duygusal desteği yüksek birey olumsuz olayların üstesinden gelebileceğine daha fazla biçimde inanmaktadır. Bireyde

olayın çözümünü sağlamaya yönelik güdülenme daha fazladır. Sosyal destek bireyin özgüveni geliştirici bir ekti gösterir. Duygusal desteğin en önemli işlevi bireyin psikolojik iyi oluşunu artırıcı bir faktör olarak hizmet etmesidir.

Geri bildirim desteği, kişinin kendi davranışları ile duyguları hakkında bir değerlendirme yapması ve bunu bir geri bildirim olarak sağlanmasıdır. Araçsal destek; bireyin bir sorunla karşılaştığında gerekli olan para, alet, teçhizat gibi materyallerin bireye sağlanması olarak ifade edilmektedir. Bireyler

Sosyal destek türlerine yönelik diğer bir sınıflama yapan Caplan (1974) sosyal destek türlerini beş alt başlıkta toplamıştır. Bunlar duygusal destek, takdir desteği, maddi destek, bilgisel destek, beraberlik desteğidir (Aktaran: Torun, 1995: 23-24).

a) Duygusal Destek: İlgi, sevgi, değer verilmek, şefkat gibi duyguların bireye iletilmesine dayanan destek türüdür.

b) Takdir Desteği: Bireyin sorun ve kusurlarıyla olduğu gibi kabul edilmesi, bireye saygı duyulması, kararlarının desteklenmesi, kabul edilmesine dayanan destek türüdür.

c) Maddi Destek: Maddi yardım, malzeme yardımlarından oluşan destek türüdür.

ç) Bilgisel Destek: Bireyin karşı karşıya olduğu sorunların çözülmesine yönelik bilgi ve becerilerin bireye öğretilmesine dayanan destek türüdür.

d) Beraberlik Desteği: Boş zamanları birlikte geçirmeye yönelik, zaman ayırma ve onunla ilgilenmeye dayanan destek türüdür (Caplan 1974'ten aktaran, Torun, 1995: 23-24).

Cohen ve Wills (1985) tarafından yapılan sınıflandırmada dört farklı sosyal destek biçimi olduğu belirtilmektedir. Bu sosyal destek türleri aşağıda açıklanmıştır.

a) Duygusal Destek: Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirttiği gibi sevilme, hoşlanma, kabul görme gibi bireye yakın çevresi tarafından sağlanan destektir. Yakın çevre desteği olarak da adlandırılmaktadır.

b) Araçsal Destek: Bireyin ihtiyaç duyduğu materyal, araç-gereç ya da maddi yardımla sağlanan destek olarak söylenebilir. Örneğin öğrencinin arkadaşından gördüğü kırtasiye yardımındır.

c) Bilgisel Destek: Kişi zor bir olayla karşılaşmış ise ve bu olayla baş etmede yetersiz kalmış ve çevresinin ona problemi nasıl çözeceği hakkında bilgi vermesi, deneyimlerini aktarmasıyla sağlanan destektir. Rehberlik desteği olarak da ifade edilmektedir.

ç) Yaygın Destek: Kişinin sosyal hayata katılması çevresiyle vakit geçirmesi eğlenmesi gibi faaliyetlerde sağlanan destektir. Kişinin çevresi tarafından kabul gördüğü algılamasını sağladığından bu destek stresi azaltabilir. Kişi arkadaşları ya da ailesiyle birlikte sorun yaratan durumları düşünmediğinden rahatlamakta, stres düzeyi düşmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Zimet ve arkadaşları (1988) ise sosyal desteğin kaynaklarını ve aynı zamanda türlerini tanımlarken bunları aile desteği, arkadaş desteği ve özel biri olarak ifade etmektedirler. Örgütsel bağlamda akranlar ve yöneticiler sosyal destek kaynakları olarak görülmektedir (Tuğsal, 2017, 29). Zimet ve arkadaşlarının (1988) sosyal destek yaklaşımının sonraki görgül araştırmalarda ağırlık olarak kabul edildiği ve ölçüm modeli olarak kullanıldığı görülmektedir (Eisenberger vd., 1986; Stassen ve Ursel, 2009; Turunç ve Çelik, 2010). Mevcut tez çalışmasında sosyal destek türleri olarak Zimet ve arkadaşlarının (1988) önerdiği aile desteği, arkadaş desteği ve özel biri (öğretmen) desteği modeli kullanılmıştır.

Sosyal destek kavramı kadar kişilerin bu destekten ne algıladığı da önemli bir konudur. Sosyal destek algısında diğer önemli bir unsur ilişkinin niteliğidir. Burada göz önünde bulundurulması gereken konu ilişki kurulan birey sayısı, ilişkinin sıklığı ve ilişki tipinden ziyade ilişkinin niteliği, sosyal desteğin birey üzerinde bıraktığı izlenimdir. Burada önemli olan kişinin sosyal destekten tatmin olması ve bu ilişkiden doyum almasıdır. Sosyal ilişkiden doyum almayan birey kendisini yalnız hissetmektedir (Cutrona, 1986; Peplau ve Perlman, 1982). Sosyal destek alınan insana olan güven algılanan sosyal desteğin doyumunu etkilemektedir. Ayrıca bireyin sosyal desteğe olan ihtiyacı her zaman aynı düzeyde olmayabilir. Yaşanılan sosyal çevre sosyal desteğe olan ihtiyacın boyutunu da belirlemektedir. Bireylerin algıladıkları

sosyal destek, gelecek beklentilerini ve yaşam doyumlarını etkilemektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011).

## **2.4 SOSYAL DESTEK KONUSU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Ulusal yazında sosyal desteğin akademik başarı, yalnızlık, kendini kabul, stresle başa çıkma ve çeşitli psikolojik semptomlarla ilişkilerinin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Sosyal desteğin söz konusu kavramlarla ilişkilerine yönelik ulaşılan bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Yapılan araştırmalarda sosyal destek ve algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki olduğu da bildirilmektedir. Sosyal destek bireyin kaygı ve stres düzeyini düşürmekle kalmayıp, kontrol duygusunu ve stresle başa çıkmada yeni yollar deneme konusunda istekliğini arttırmakta, çaresizlik, umutsuzluk duygusunu azaltarak kendine güveni ve yaşam doyumunu arttırmaktadır (Dil ve Aykanat Girgin, 2016:122). Ayrıca sosyal destek ve yalnızlık arasında anlamlı ilişki olduğu, sosyal desteğin yalnızlığı azaltan bir faktör olduğunu ifade edilmektedir (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca 2008: 78).

Lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan iki ayrı çalışmada aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden aldıkları sosyal destek düzeyi arttıkça öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin de anlamlı biçimde arttığı (Akın ve Ceyhan, 2005; Başer, 2006) bulunmuştur.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin mesleki olgunluk düzeylerinin aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden aldıkları sosyal destek düzeyi arttıkça artış gösterdiği tespit edilmiştir (Sürücü, 2005).

Akademik başarı ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği iki ayrı çalışmada algılanan sosyal destek arttıkça akademik başarının da arttığı bulunmuştur (Yıldırım, 2006; Ateş, 2011).

Yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin lise ve üniversite öğrencileri üzerinde araştırıldığı üç farklı farklı araştırmada sosyal destek düzeyinin artmasının yalnızlığı azalttığı ortaya konulmuştur (Köse, 2006; Yılmaz vd., 2008; Duru, 2008). Ergenler üzerindeki diğer bir çalışmada sosyal destek düzeyinin azalması depresif belirtilerle ilişkili bulunmuştur (Sayar, 2006).

İlköğretim öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada ise sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiş, aileden alınan sosyal desteğin başa çıkma ile ilişkili olduğu tespit edilmiş ancak arkadaş ve öğretmen desteği başa çıkma ile ilişkili bulunmamıştır (Demirtaş, 2007).

Yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde aileden, arkadaşlardan ve yakın çevreden algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe yalnızlık, ruhsal bozukluklar, depresyon gibi olumsuz belirtilerin azaldığı, algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe başa çıkma, akademik başarı, kendini kabul gibi olumlu kişisel sonuçları artırdığına yönelik bulgulara ulaşıldığı görülmektedir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ÖZ-YETERLİLİK

#### 3.1 ÖZ-YETERLİLİK KAVRAMI

Öz-yeterliliği “belirli bir performansı gerçekleştirmek için gerekli olan eylemleri organize etme ve yürütme yeteneklerine ilişkin yargılar” şeklinde tanımlamaktadır (Bandura, 1986: 391). Bu tanımlamadan da anlaşıldığı üzere öz-yeterlilik bireyin karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelmesine, kendisinin yapması beklenen görevlerini başarabileceğine olan kişisel inancıdır.

Öz-yeterlilik kavramını Bandura ilk kez 1977 yılında “Özyeterlilik: Davranışsal Değişimin Birleşik Teorisine Doğru” konulu çalışma kapsamında ileri sürmüştür. Yapılan araştırmalar öz-yeterlilik inancının başarılı performansı diğer beklenti ve inançlarından daha iyi yordadığını göstermektedir (Britner, Pajares, 2001; Pietsch, Walker, Chapman, 2003’den aktaran: İsrail, 2007: 37). Öz-yeterlik ve başarı arasında aslında çift yönlü bir ilişki olduğu, öz-yeterliliği yüksek olanların daha başarılı oldukları diğer taraftan da başarılı olduklarını görmeyen insanların öz-yeterliliklerini daha da güçlendirdiği belirtilmektedir (İsrail, 2007: 38).

Bandura öz-yeterlilik alanındaki çalışmalarında olumlu yönde yapılan öz-değerlendirmenin kişiyi olumlu yönde hareket etmeye motive edeceğini vurgulamıştır. Öz-yeterliliğin davranışların öncülü olması, bu davranışların devamlılığını sağlaması, bireyi güdüleyen ve performansı arttıran bir kavram olması bakımından önemli görülmektedir. Bandura (1989) ayrıca, öz-yeterlilik inancının göreve dair bireyin güdülenme derecesini belirlediğini öne sürmektedir. Güdülenme derecesi söz konusu davranışın gösterilmesi ve devamlılığı için ne kadar çaba göstereceğini belirlemektedir. Öz yeterliliği yüksek olan insanlar işle ilgili zorluklarla karşılaştığında, işi başarmak için kendinden daha düşük öz yeterliliğe sahip insanlara

göre daha fazla çaba göstermektedir. Kişinin yapabileceğine olan güçlü inancı davranışın devamlılığını ve ona yönelik çabayı arttırmaktadır (Bouchard, 1990).

Öz-yeterlilik algısının düşük olması kişinin çaresizlik, anksiyete, depresyon, kaygı yaşamasına, daha fazla stres yaşamasına, öz güveninin ve benlik saygısının daha düşük olmasına ve performansı ile ilgili olumsuz düşünmesine yol açmaktadır (Ölçer, Bakır, Oskay 2015: 25). Öz-yeterlilik kuramına göre bireyin davranışla ilgili değerleri ve beklentileri olumlu yönde olsa bile öz yeterliliğin düşük olması halinde söz konusu davranışı göstermeyecektir. Buna, öğretmenin sınavdan yüksek not aldığına memnun olacağı ve öğretmeni memnun etmekten hoşlanan bir öğrencinin olumlu beklenti ve değerleri olması durumu örnek olarak verilebilir. Olumlu beklenti ve değerleri olmasına rağmen kendini yüksek not alacak kadar yeterli bulmuyorsa bu öğrenci ders çalışmak için güdülenmeyecektir (Açıkgöz, 1996'dan aktaran İsrail: 2007: 41).

Yapılan araştırmalar, bireylerin öz-yeterlilik algısı arttıkça, kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı hissettikleri, anksiyete ve depresyon belirtilerinin azaldığı, yaşam doyumlarının arttığı ve zorlu durumlarda daha kolay başa çıkabildikleri, zorlu durumlarda kendilerini daha çabuk toparlayabildikleri ve başarılı olmak için motivasyonlarının yükseldiği ve daha başarılı olduklarını göstermektedir (Ölçer, Bakır, Oskay 2015: 26).

Öz-yeterlilik konusundaki diğer önemli bir konu yeterlilik inancı kişinin gerçek kapasitesi hakkında bilgi vermemesidir. Öz-yeterlilik gerçek özellik ve yeteneklerden bağımsız olarak bireyin kendisinin gerekli yeteneklere sahip olduğuna inanması, kendini bu şekilde algılamasıdır. Dolayısıyla kişinin gerçekte sahip olduğu beceriler ile öz-yeterlilik arasında farklılıklar olabilmektedir (Bolat, 2011: 256). Öz yeterliliği önemli kılan önemli diğer bir etmen ise doğrudan bilişsel performansı ve öğrenme başarısını etkileyebilmesidir (Bouffard-Bouchard, 1990).

Yazında öz-yeterlilik kavramıyla benzer anlamda kullanılabilen öz-saygı kavramı birbirinden farklı anlamlar içermektedir. Bandura'ya (1997) göre öz-saygı öz yeterliliğin aksine istenen bir sonuca ulaşmadaki edimsel süreçlerle ilgili değildir ve ulaşılan sonuçlara göre şekillenmemektedir Her ne kadar yapılan araştırmalarda öz-yeterlilik ile öz saygı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmesine rağmen öz

yeterliliğin davranışı güdüleyici bir özelliği öne çıkarken, öz saygı temelde insanın kendisini değerli bulup bulmaması ile ilgili bir kavramdır (Chen vd., 2004).

Buraya kadar yapılan açıklamalar genel olarak özetlenirse öz-yeterlilik, kişinin bir karşılaştığı olayların üstesinden gelebileceğine ve bununla ilgili davranışları gerçekleştirebileceğine dair inancı olarak ifade edilebilir. Bireyin bu inancı, davranışa başlamasını ve bunu devam ettirmesini etkilemektedir.

### 3.1.1 Öz-Yeterliliğin Kaynakları

Bireylerin kendi yeterlilikleri hakkındaki inançlarının temelinde kendileri hakkında sahip oldukları bilgiler yatmaktadır. Bandura (1995, 3), öz yeterliliğin dört temel bilgi kaynağından etkilendiğini öne sürmüştür. Bunlar doğrudan deneyimler, sosyal modeller tarafından sağlanan dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve bireyin fiziksel ve duygusal durumudur. Bu kaynaklar kısaca aşağıda açıklanmıştır.

**Doğrudan Deneyimler:** Öz-yeterlilik kaynaklarını en çok etkileyen kaynak olduğu söylenebilir. Bireyin daha önce kendisinin yaptığı işteki başarı veya başarısızlıklarına dair aldığı geri bildirimler, sonraki benzer işlerde de başarılı olacağına dair inancını etkilemektedir. Bireyin geçmişte deneyimlediği başarılar öz-yeterlilik düzeyini arttırmaktadır. Bireyin daha önce yaptığı işte başarılı olamaması öz yeterliliğine zarar verecektir. Bir daha benzer işe girme konusunda daha dikkatli davranmayı düşünecektir. Diğer yandan önceki deneyimlerin öz-yeterlilik inancını etkileyebilmesi, harcanan çabaya, işin zorluk derecesine ve içinde bulunulan koşullara bağlı olarak gerçekleşmektedir (Pekmezci, 2010'dan Aktaran: Erkoç, 2015: 28).

**Dolaylı Yaşantılar:** Bu tür bilgi kaynağının temelinde model alma yoluyla öğrenme söz konusudur. İnsanlar sadece kendi deneyimleri ile değil başkalarını gözlemleme yoluyla da öğrenmektedirler. İnsanlar çevresinde başarılı olan kişilerin başarılarını gözlemleyerek, kendilerinin de başarılı olacağı beklentisine girerler. Bu kapsamda insanların hayatlarında önemli yer tutan sosyal modellerin önemi ortaya çıkmaktadır. Model aldıkları kişilerin çaba harcayarak belirli bir başarıyı elde ettiklerini gördüklerinde kendileri de model aldıkları kişi kadar çalışırlarsa başarılı olabilecek yeterliliğe sahip olduklarına inanmaya başlarlar (Bandura 2004'ten aktaran İsrail, 2007: 35). Bir işletme sahibinin kullandığı yöntemi ve işçileriyle olan iletişim sayesinde başarılı olduğunu düşünen bir başka işletme sahibinin bu davranış ve



yöntemi örnek olarak kendi işyerinde kullanması dolaylı yaşantılara örnek olarak gösterilebilir.

**Sözel İkna:** Kişinin bir davranışı başarıyla yapacağına inandırılması için teşvik edilmesi, önerilerde bulunulması, öğüt verilmesi öz-yeterliliği artıran kaynaklardır. Gerçekçi temellere dayalı olarak sözlü ikna destekleri, bireysel değişimi ve gelişimi güçlendirmede daha etkilidirler (Bandura, 1997: 101). Bireyin belirli bir amacın veya herhangi bir davranışın gerçekleştirilmesi için ihtiyaç duyulan yeteneklere sahip olduğu yönünde alacağı sözlü destekler, yapıcı eleştiriler, öz yeterliliğe olan inancı artırır ve bireyin yürüttüğü faaliyetlere yönelik motivasyonunu ve çabalarını güçlendirir (Orkun, 2005'den Aktaran: Erkoç, 2015: 29).

Bandura'nın belirttiği gerçekçi desteğin sağlanmasında sözel olarak ikna eden kişinin güvenilir biri olması ve söz konusu faaliyet hakkında yeterli bilgiye sahip olması gerekir. Bu nedenle ikna eden kişi öz-yeterliliğin desteklenmesi sürecinde önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Baltacı, 2008'den aktaran: Erkoç, 2015: 29). Öğrencinin başaracağına olan inancını güçlendirmek için öğretmenin öğrenciye onun bu konu da yetenekli ve bilgili olmasına inandırması sözel ikna ya örnek verilebilir.

**Fizyolojik ve Duygusal Durum:** Bireyin gösterdiği performans boyunca aldığı fizyolojik ve duygusal geri bildirimler öz-yeterliliğinin gelişim yönünü etkileyen kaynaklardan dördüncüsü olarak sayılmaktadır. Birey olumlu bir geri bildirim alıyorsa stres düzeyi azalmakta, öz yeterliliği artmaktadır. Stresli durumlarda genellikle bireyin kaygı düzeyi artar, performansı olumsuz etkilenir ve bu durum öz-yeterlilik algısını olumsuz etkiler (Bandura, 1997: 106). Bireylerin kendi yeterlilikleri hakkındaki inançları, kendileri hakkında sahip oldukları bilgilerle şekillenmektedir (Erkoç, 2015: 28)

Yukarıda açıklanan kaynaklar arasında öz-yeterlilik üzerinde fazla etkili olan kaynak bireyin geçmişte kendisinin doğrudan yaşadığı deneyimleridir. Öz-yeterlilik inancını temelde bireyin kendisinin yaşadığı deneyimler şekillendirmektedir. Bireyin daha önce gerçekleştirdiği belirli bir davranışta başarılı olması öz-yeterliliğini olumlu yönde etkilerken deneyimleri başarısızlıkla sonuçlanmışsa öz-yeterliliğinin olumsuz etkilenmesi söz konusudur (Bandura, 1977; 1997).

### 3.1.2 Öz-Yeterlilik İnancının Gelişim Süreçleri

Öz-yeterlilik inancı bireylerin nasıl hissedeceğini ve kendini nasıl motive edeceğini etkilemektedir. Öz-yeterlilik inancının gelişiminde dört temel süreç bulunmaktadır. Bunlar, bilişsel süreçler, motivasyonel süreçler, duygusal süreçler ve seçici süreçler olarak tanımlanmaktadır. (Bandura, 1997: 5).

**a. Bilişsel Süreç:** Biliş, kendisi ve çevresiyle ilgili bilgilerin birey tarafından nasıl algılandığı, zihinsel sistemde nasıl işletildiği ve bu bilginin nasıl kaydedildiğiyle ilgili bir kavramdır (Ercan 2014'ten aktaran: Erkoç, 2015:30). Öz yeterliliği yüksek olan bireyler zihinsel süreçlerini daha başarılı biçimde yönetebilirler. Davranışlarını yönlendiren amaçlarını belirleme, zihinsel şablonlarını oluşturma ve bunu hayata geçirmede bilişsel süreçler önemli yer tutmaktadır. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler hayallerinde başarılı olduklarını düşünürler. Öz yeterliliği düşük bireyler ise zihinsel süreçlerinde başarısız, olumsuz hayaller kurarlar. Düşük öz yeterliliğe sahip bireylerin kurduğu olumsuz hayaller performanslarını olumsuz şekilde etkiler ve başarısızlıkları beraberinde getirir (Bandura, 1995, 5-6).

**b. Motivasyonel Süreçler:** İnsanlar kendilerini olumlu şekilde motive ederek, kapasitelerini yükseltmektedirler. Başarılı olacağını düşünen insanlar zor bir durumla karşılaştığında çabalayarak başarı elde edebilirler. Öz yeterliliği yüksek bireyler zor bir durumla karşılaştıklarında daha çok çaba harcarlar ve başarmaya olan inançları daha yüksektir. Motivasyonu düşük bireyler ise zor durumda pes ederek çabalamayı bırakırlar ve başarısızlıkla karşı karşıya kalırlar (Bandura, 1995, 6-7).

İnsanların eylemlerini iç ve dış kaynaklı motivasyona dayandıran Sosyal Bilişsel Teoriye göre, bireylerin davranışları öz-yeterlilik inancı göz önünde bulundurulmadan tam olarak tahmin edilemez (Baysal 2010'dan aktaran, Erkoç, 2015: 31).

**c. Duygusal Süreçler:** Duygular ve yeterlilik hissi birbiriyle etkileşim içinde olan faktörlerdir. Olumsuz duygular içinde olan bireyler kendini yetersiz hissetmeye başlarlar. Öz-yeterliliğin düşük olması da kişinin depresyon, endişe, kaygı gibi olumsuz duygular hissetmesine neden olur. Öz yeterliliğini düşük insanlar

çevrelerinde her an olumsuz bir durumla karşılaşacağına inanırlar. Bu olumsuz düşünceler bireyin gergin olmasına ve stres yaşamasını yol açar. Stres insanların performanslarını ve buna bağlı olarak öz-yeterliliklerini olumsuz yönde etkileyen bir durumdur (Bandura, 1995:8).

**ç. Seçilmiş Süreçler:** İnsanların karşılaştıkları olaylar karşısındaki tercihleri, kararları ve buna dayalı olarak seçtikleri yollar onların öz-yeterliliklerinin gelişimini belirlemektedir. Bireyin kapasitesini zorlayan ve geliştiren yolların tercih edilmesi öz-yeterliliğin güçlenmesine katkı sağlar. Bunun yanında öz-yeterliliği düşük olan bireyler bir görev verildiğinde o işin kapasitelerinin üzerinde olduğunu ve yapamayacaklarını düşünürler. Kapasitesinin üstünde bir iş verildiğinde bunu yapmaktan kaçınırlar ve kapasitelerinin altında işleri yapmayı seçerler. İnsanların bu durumsal tercihleri aynı zamanda onların öz-yeterliliğinin şekillenmesini etkilemektedir (Bandura, 1995: 10).

### 3.1.3 Öz Yeterliliğin Boyutları

Bandura (1977) öz yeterliliğin üç boyutu olduğunu ifade etmektedir. Bu boyutlar; düzey, genelleme ve dayanıklılıktır.

Düzyey boyutu, bireyin yapacağı işin zorluk derecesi olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977: 210). Öz yeterliliğin değerlendirilmesinde işin zorluk düzeyine dayalı olarak başarılı olma inancına sahip olmak öz yeterliliğin seviyesini belirlemektedir. Kişi yaptığı işin kendi kapasitesinin üstünde olduğuna inanıyor ve bu işin üstesinde başarılı şekilde gerçekleştiriyorsa öz yeterliliğinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kuzgun, 2000: 87).

Genelleme boyutu öz yeterliliğin tek bir duruma veya davranışa yönelik olması değil farklı durum ve olaylara ne kadar uyarlanabileceği, ne kadar geçerli olacağını ifade etmektedir (Bandura, 1977: 210). Bireyin öz-yeterliliğinin genellenebilir olması o insanın sadece belirli bir konuda değil her konuda öz-yeterliliğe sahip olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Kuzgun, 2000: 87).

Dayanıklılık boyutu ise insanın gerçekleştirebileceği davranışlara olan inancıdır (Bandura, 1977: 210). Birey zor durumda kaldığında bile o başladığı davranışın devamlılığını sağlamasıdır. Öz-yeterlilik kavramının özünde davranışı

başlatmanın yanında, davranışı devam ettirme motivasyonu yer almaktadır. Öz-yeterliliği düşük insanlar olumsuz olaylarda başladıkları davranışı değiştirir ya da bırakırken, yüksek öz-yeterliliğe sahip bireyler o davranışa devam edip başarıyı elde etmeye gayret ederler (Kuzgun, 2000: 87).

### **3.1.4 Sosyal Yeterlilik Beklentisi**

Sosyal yeterlilik beklentisi; kişinin davranışlarında olumlu sonuçlar elde edeceğine güvenmesi ve bu davranışlarının yakın çevresi tarafından desteklenmesi olarak ifade edilmektedir. Sosyal öz-yeterlilik inancının gelişmesinde, bireylerin bu davranışı olumlu yönden gerçekleştirmesi için yeterli olması ve çevresindeki kişilerden bu yönde geri bildirimler alması gerekmektedir (Bandura,1986).

Sosyal öz-yeterlilik kişilerarası ilişkilerde önemli bir kavram olarak görülmektedir ve bireylerin sosyal ilişkilerle alakalı becerileri hakkındaki inançlarını yansıtmaktadır (Akın ve Akkaya, 2015: 207). Sosyal öz yeterlilik bireyin yeni sosyal ilişkiler kurabilme ve geliştirebilme potansiyelini gösteren ve iyi oluşu üzerinde etkili olan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Wei, Russell ve Zakalik, 2005; aktaran Özbay vd., 2012: 326) Sosyal öz-yeterlilik, bireyin sosyal kaçınma düzeyini azaltabilen bir tür başa çıkma ve güçlülük yönelimi olarak görülmektedir (Palancı, 2004; aktaran Özbay vd., 2012: 326).

### **3.1.5 Öz-Yeterlilikle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Uysal ve Kösemen (2013) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının genel öz-yeterlilik inançlarını yaş, cinsiyet, sınıf ve bölüm değişkenleri açısından incelemiştir. 117 öğretmen adayından toplanan nicel verilere dayalı olarak yapılan araştırma sonucunda öğretmen adaylarının genel öz-yeterlilik inançlarının cinsiyet, yaş, sınıf ve bölüm değişkenleri açısından anlamlı şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tabancalı ve Çelik (2013) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarının akademik öz yeterlilikleri ile öz-yeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 250 öğretmen adayından toplanan nicel verinin analizine dayalı araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının akademik öz yeterliliklerinin ve öğretmen öz yeterliliklerinin yüksek olduğu, akademik öz yeterlilikleri yüksek olan öğretmen adaylarının düşük

olanlara göre öğretmenlik öz-yeterlilik inanç ölçeğinin alt faktörlerinde (akademik gelişim dışında) her faktörde daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Bir işte çalışıp çalışmama ve cinsiyet farklılığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Işık ve Gümüş (2016) tarafından yapılan araştırmada okul yöneticilerin yönetici öz-yeterlilik algıları ile okul etkililiği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın yapıldığı 199 okul yöneticisinden toplanan verinin analizi sonucunda, yönetici öz-yeterliliğinin okul etkililiğini anlamlı biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yönetici öz-yeterliliğinin bireysel ve okul ile ilgili değişkenlerden yalnızca öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Bilgiç, Temel ve Çelikkalp (2016) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük, öz-yeterlilik ve umut düzeylerini etkileyen faktörleri ve birbirleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Tanımlayıcı nitelikteki araştırma 2015-2016 eğitim- öğretim yılı bahar döneminde bir devlet üniversitesinde hemşirelik bölümü okuyan 353 öğrenci çalışma örneklemini kapsamaktadır. Araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinin travmatik olaylar ve aile içi şiddetli kavga ve tartışma deneyimlerinin öz yeterlilik, umut ve öğrenilmiş güçlülük üzerinde önemli etkisi olduğu görülmüştür. Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arttıkça umut ve öz yeterliliğinin de arttığı anlaşılmıştır.

Tetik ve Işık (2017) tarafından yapılan çalışmada yüksekokul öğrencilerinin öz-yeterlilik algıları ile iletişim becerileri arasında ilişki olup olmadığını araştırılmıştır. Çalışmada yüksekokulu öğrencilerine öz-yeterlilik ve iletişim becerileri ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin öz-yeterlilik algıları ve iletişim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Yenilmez (2017) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarının akademik öz yeterlikleri ve matematik öğretimine yönelik öz yeterlilikleri ilişkisi incelemiştir. İlköğretim Matematik Öğretmenliği programında öğrenim gören 3. Sınıf öğrencileri arasında seçilen 188 öğretmen adayı üzerinde yapılan araştırma sonucunda; öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlilik ve matematik öğretimine yönelik öz yeterliliklerinin genel olarak orta düzeyde olduğu, akademik başarısı yüksek olan öğretmen adaylarının akademik öz yeterliliklerinin ve matematik öğretimine yönelik

yönelik öz yeterliklerinin de daha yüksek olduğu, ilköğretim matematik ve sınıf öğretmeni adaylarını matematik öğretimine yönelik öz yeterliliklerinin okul öncesi öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu ve öğretmen adaylarının akademik öz yeterlik ve matematik öğretimine öz yeterlikleri arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çankır (2017) tarafından yapılan araştırmada öz-yeterlilik ve değişime karşı direncin girişimcilik eğilimi üzerine etkisini incelenmiştir. Çalışma öğrencilerin daha henüz kariyer başlangıcı yapmadan önce onların girişimcilik istekliliğini hangi faktörlerin etkilediğini ve öz-yeterlilik belirsizliğe ve değişime karşı olan dirençlerin bu duygu üzerindeki rolünü sorgulamaktadır. Araştırma örneklemi 206 yükseköğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, öz-yeterlilik ve belirsizliği karşı direncin girişimcilik eğilimini anlamlı biçimde etkilediği bulgularına ulaşılmıştır.

Bakaç ve Özen (2017) tarafından yapılan çalışmada pedagojik formasyon öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile öz-yeterlilik inançlarını farklı değişkenler bakımından ele almak ve her ikisi arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Araştırma evreni 2014-2015 yılı bahar döneminde Abant İzzet Baysal Üniversitesinde pedagojik formasyon sertifika programı katılan 754 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile öz-yeterlilik inanç düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yanık (2017) tarafından yapılan çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, yaptığı spor branşındaki statü durumu ve formasyon eğitimi alma durumu değişkenlerine göre öz-yeterlilik inançları ilişkisi incelenmiştir. Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören beden eğitimi öğretmenliği bölümü, yine aynı okulda öğrenim gören formasyon eğitimi almış, antrenörlük eğitimi bölümü ve spor yöneticiliği bölümü öğrencisi olan toplam 224 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öz-yeterlilik düzeyi oldukça yeterli bulunmuştur. Ayrıca çalışmada kullanılan değişkenlere göre katılımcıların öz-yeterlilik düzeyleri arasında cinsiyete göre kadın katılımcılar lehine öğrenim görülen bölüm değişkeninin beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri lehine ve yapılan

spordaki statü düzeyine göre milli sporcular lehine gruplar arasında istatistiksel açıdan farklılıklar bulunmuştur.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### ÖZ-YETERLİLİK SOSYAL DESTEK VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ

#### 5.1 STRES VE ÖZ-YETERLİLİK İLİŞKİSİ

Stresten korunmada kontrol ve üstünlük algısı etkili yollar arasında görülmektedir. Kontrol ve üstünlük algısı kişinin yaşanan olumsuz olaylarda kontrolün kendi elinde olduğu hissidir. Kontrol ve üstünlük durumu karşılaşılan olumsuz durumu çözmeye olan inancı artırıcı bir faktördür (Thoits, 2010: 47).

Öz saygısı yüksek olan bireylerin olumsuz olaylar karşısında başa çıkma düzeyi daha yüksektir. Öz saygının yüksek olması, olayları olumlu görme, hayatın kontrolünü kendi elinde bulundurma algısı ile ilişkilidir. Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular, yüksek kendilik değerlendirmesine sahip bireylerin daha az stres kaynağı algıladıklarını göstermektedir. Yüksek kendilik değerlendirmesine sahip bireyler stresle başa çıkmada daha az kaçınma ve duygu odaklı başa çıkma yöntemleri kullanmaktadırlar. Karşılaştıkları zor olayları daha çok problem odaklı başa çıkma stratejileri ile çözmektedirler (Mueller vd., 2009: 177). Ulusal yazında stres ve öz-yeterlilik ilişkisine yönelik yapılan bazı çalışmalarda ulaşılan bulgular aşağıda özetlenmiştir.

Keskin ve Orgun (2006) öğrencilerin öz-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Çalışma evrenini 2005 yılında Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda 112 öğrenci oluşturmuştur. Başa çıkma ölçeğinin alt ölçeklerinden öğrencilerin yüksek puanlar aldıkları, başa çıkma stratejilerini etkin şekilde kullandıkları görülmüştür. Başa çıkma ölçeğinin alt boyutu olan problem çözmede öğrenciler yüksek puan almış, problem çözmeyi sıklıkla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Kız öğrenciler stresle başa çıkmada erkek öğrencilerden daha fazla sosyal destek arama ve duygu yönelimli başa çıkma yöntemini kullandıkları tespit edilmiştir. Öz-yeterlilik algısı sadece engelle mücadele dışında yüksek bulunmuştur. Yaş büyüdükçe öz yeterliliğin bir göstergesi olarak davranışı başlatmanın arttığı görülmüştür. Cinsiyete göre öz-yeterlilik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.



Şahin ve Buzlu'nun (2015) yaptığı çalışmada psikolojik sağlık ve algılanan stres, öz yeterlilik, sosyal destek ve başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın örneklemini 2015 yılında İstanbul da bulunan bir vakıf üniversitesinde okuyan 216 hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların yaşı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı etki bulunmamıştır. Bunun sebebi olarak öğrencilerin yaş aralıklarının yakın olması ileri sürülmektedir. Yine çalışmada cinsiyet ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna gerekçe olarak çalışmada erkek öğrenci sayısının az olması gösterilmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin çevreleriyle sıkı iletişim halinde olması ve psikolojik sağlık arasında anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. Bireyin sosyal çevresiyle sıkı etkileşim içinde olması psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Çalışmada hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile algılanan stres arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüş, düşük öz-yeterlilik algısı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkarılmıştır. Öz yeterliliği düşük olan insanların psikolojik sağlamlığı da düşük bulunmuştur. Öğrencilerin başa çıkma stratejilerini yüksek şekilde kullandığı görülmüştür. Kızların daha çok duyu yönelimli başa çıkma yöntemini kullandığı görülmüş, ailesi ve akrabalarıyla kalan öğrencilerin sosyal destek alma yöntemi ile baş etmeyi kullandıkları gözlemlenmiştir. Öz-yeterlilik ile başa çıkma kapasiteleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

## **5.2 STRES VE SOSYAL DESTEK İLİŞKİSİ**

Stres ve sosyal destek arasındaki ilişkinin temelinde sosyal destek almanın stresle başa çıkmada etkili yöntemlerden biri olması yatmaktadır. Sosyal destek kişinin yakın çevresinden ailesinden, arkadaş çevresinde ihtiyaç duyduğunda yardım alması ya da alabileceğini düşünmesidir (Thoits, 2010: 47). Sosyal destek kavramı içinde sadece bireyle konuşan dinleyenler değil aynı zamanda bilgilerini ve becerilerini aktaran, bireyi amaçlarını başarması için motive eden sosyal çevresi içindeki herkes bulunmaktadır (Şahin, 1995: 202).

Sosyal destek stresten korunmada psikolojik ve fizyolojik stresi azaltıcı bir faktör olarak görülmektedir (Thoits, 2010: 47). Daha fazla sosyal desteğe sahip bireylerin stresli durumlarda diğerlerine göre daha az stres belirtisi gösterdikleri

belirtilmektedir (Şahin, 1995: 202). Sosyal destek stresli yaşam olayları ve stresin etkileri arasında bir tampon görevi görmektedir (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988: 31)

Stresle başa çıkmada etkili bir yöntem sosyal destek alabilmektir. Bu kavram içinde sadece bireyi dinleyen veya iş yükünü paylaşanlar değil, kendi bilgi ve becerilerini ona aktaranlar, ilgilerini paylaşanlar, bireyi daha önemli amaçlara güdüleyen herkes vardır. Sosyal desteğe sahip bireylerin stres altındayken daha az ruhsal ve fiziksel rahatsızlık yaşadıklarına dair bulgular vardır (Şahin, 1995: 202).

Dil ve Aykanat Girgin (2016) yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencilerinin öfke, umutsuzluk, stresle başa çıkma düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini bir üniversitede 2011-2012 yılında eğitim gören Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin stresle baş etmede, özel insan desteği ve dine yönelmeyi erkeklerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Erkek öğrencilerde stresle baş etmede yadsıma, alkol ve ilaç kullanma mizahi yaklaşımını kızlara göre daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Algılanan sosyal desteğin stresi azalttığı, umut ve çaresizliği azaltarak stresle baş etmeyi arttırdığı, kendine güven ve yaşam doyumunu arttırdığı görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal desteğin öğrencilerin akademik başarılarını arttırdığı, stres verici yaşam olaylarını azaltarak ya da dengede tutarak ruh sağlığını koruduğu bildirilmektedir. Ayrıca stresle baş etmede kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal desteğe başvurdukları ileri sürülmektedir (Dil ve Aykanat Girgin, 2016: 126).

Stresle başa çıkma ile sınıflar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. İkinci sınıf öğrencileri daha planlı ve olayı olduğu gibi kabul ederken, birinci sınıf öğrencileri daha plansız ve kabullenme düzeyi düşüktür. Bunun nedeni olarak birinci sınıf öğrencilerinin üniversite hayatına yeni başlamış olmaları gösterilebilir. Sosyal destek ölçeğinin alt boyutu olan aile desteği ile yaş arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yaş düzeyi arttıkça aileden algılanan sosyal destek düzeyi azalmaktadır. Anne- baba tutumu ile aile desteği arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Anne- babası otoriter bir yapıda olan öğrencinin öfke puanı daha yüksektir. Demokratik aileden gelen öğrencinin aileden algıladığı sosyal destek düzeyi daha fazladır. Öğrencilerin

stresle baş etme düzeyi ve algılanan sosyal destek düzeyi artıkça mutluluk ve öfke düzeyinin azaldığı görülmüştür. Kız öğrenciler stresle başa çıkma sosyal desteği erkek öğrencilerden daha fazla kullanmaktadır. Son sınıf öğrencilerinin stres düzeyinin diğer sınıflardan daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun sebebi gelecek kaygısı ve iş bulma kaygısı olarak açıklanmıştır.

Yalçın (2014) yaptığı çalışmada iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmada meta analiz yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ve öz saygı ile depresyon ve yalnızlık değişkenlerinin sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. İyi oluş ve sosyal destek arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Depresyon ve yalnızlık ile sosyal destek arasında orta düzeyde ve negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler tek tek incelendiğinde sosyal destek ve yalnızlık arasındaki ilişkinin aksi yönde güçlü bir ilişki bulunmuştur. Depresyon ile sosyal destek arasında aksi yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Sosyal destek arttıkça yalnızlık ve depresyon bulgularında azalma olduğu görülmüştür. İyi oluş ile sosyal desteğin alt boyutları incelendiğinde en yüksek ilişkinin iyi oluş ile aile desteği arasında olduğu görülmüştür. Daha sonra sırasıyla önemli diğer kişilerden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan destek takip etmektedir. Depresyon ile yalnızlıkta ise arkadaştan algılanan sosyal desteğin daha önemli olduğu görülmüştür. Çalışmadaki diğer bir bulgu yaşlılarda sosyal destek ve iyi oluş, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin diğer yaş gruplarına göre daha güçlü olduğudur.

### **5.3 ÖZ-YETERLİLİK VE SOSYAL DESTEK İLİŞKİSİ**

Okçin ve Gerçeklioğlu (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik algıları ve sosyal destek düzeyini arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 2012 yılında Ege Üniversitesi Atatürk Sağlık Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören birinci sınıf ve dördüncü sınıfta öğrenim gören 145 öğrenciden oluşturulmuştur. Çok boyutlu algılanan sosyal desteğinde cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre aileden daha fazla destek algıladığı görülmüştür. Davranışa başlama konusunda gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Birinci sınıf öğrencileri, dördüncü sınıf öğrencilerine göre davranışa başlama konusunda daha istekli bulunmuştur. Öğrencilerin öz yeterlilikleri ile davranışa başlama, davranışı sürdürme ve davranışı tamamlama

arasında yüksek ve pozitif yönlü ilişki bulunurken engelle mücadele arasında düşük düzeyde bir ilişki görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarında akran desteğinin anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Çalışmada okudukları bölüme isteyerek gelen öğrencilerin karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı başa çıkma konusunda daha fazla kararlı oldukları gözlemlenmiştir. Öz-yeterliliği yüksek bireylerin başarıya ulaşmada daha kararlı oldukları bulunmuştur.

Ölçer, Bakır ve Oskay (2014) tarafından yapılan çalışmada yüksek riskli gebelerin öz-yeterlilik ve sosyal destek algıları incelemiştir. Bu çalışmada nicel ve tanımlayıcı araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversite Tıp Fakültesinde Perinatoloji servisinde yatmakta 140 yüksek riskli gebe oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ulaşılan bulgulara göre, yaş ile beraber öz yeterliliğin arttığı, ilk gebeliği olan, hiç doğum yapmamış veya yaşayan bebeği olmayan gebelerin öz yeterliliğinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Riskli gebelik geçiren insanlarda sosyal destek algısının önemi ortaya çıkarılmıştır. Gelir durumu yükseldikçe sosyal destek algısının arttığı, ilk çocuğuna hamile olanların sosyal destek algısının daha fazla olduğu bulunmuştur.

Bu bölüme kadar yapılan kavramsal açıklamalar ve ortaya konulan araştırma bulgularından sonra bir sonraki bölümde yürütülen görgül araştırma detaylı olarak açıklanmaktadır. Bu bölümünde bireylerin algıladıkları stres üzerinde karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebileceklerine dair kendi yeteneklerine dair inançlarını gösteren öz yeterlilikleri ve çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin etkileri incelenecektir.

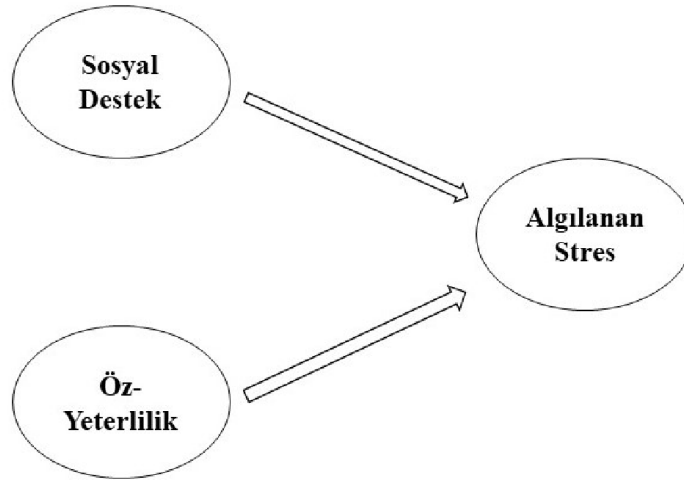
## ALTINCI BÖLÜM

### ALGILANAN STRESTE SOSYAL DESTEK UNSURLARI VE ÖZ-YETERLİLİĞİN ROLÜ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma kapsamında oluşturulan araştırma sorusu ve hipotezler, çalışmanın sınırlılıkları, araştırmanın yöntemi, araştırmanın örnekleme, kullanılan ölçüm araçları ve bunların güvenilirlik geçerlilik analizleri, örneklemin demografik özellikleri ve araştırma değişkenleri ile ilişkilerine yönelik analizler ve araştırmanın hipotezlerini test etmek üzere yapılan analizler ve elde edilen bulgular açıklamıştır.

#### 6.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Çalışmanın amacına uygun olarak oluşturulan araştırma modeli Şekil 3.1’de sunulmuştur. Modele göre öz-yeterlilik ve sosyal destek ile algılanan stres arasında nedensel bir ilişki vardır ve stresi doğrudan etkilemektedirler. Öz-yeterliliği yüksek olanların ve daha fazla sosyal desteğe sahip olanların ve daha az düzeyde stres algılayacakları değerlendirilmektedir.



Şekil 6.1 Araştırma Modeli

## 6.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Bireylerin algıladıkları stres üzerinde karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebileceklerine dair inançlarını gösteren öz-yeterlilikleri ve çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin rolünün incelenmesine yönelik olarak oluşturulan hipotezler ve demografik değişkenlere yönelik olarak oluşturulan araştırma sorusu aşağıda belirtilmiştir.

Demografik özelliklere yönelik olarak belirlenen araştırma sorusu aşağıdadır:

*Araştırma sorusu 1: Bireylerin demografik özelliklerine göre algıladıkları stres farklılaşmakta mıdır?*

Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

*Hipotez 1: Öz-yeterlilik inancının algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

*Hipotez 2: Aileden alınan sosyal desteğin algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

*Hipotez 3: Arkadaşlardan alınan sosyal desteğin algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

*Hipotez 4: Öğretmenlerinden alınan sosyal desteğin algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

## 6.3 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Yapılan çalışmanın kullanılan araştırma yönteminden ve örneklemin özelliklerinden kaynaklanan bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Söz konusu sınırlılıklarından ilki çalışmanın tek bir kaynaktan, katılımcıların kendisinden öz değerlendirmeye dayalı olarak toplanan verilerle yürütülmesidir. Diğer bir sınırlılık ise araştırma verisinin tek bir zamanda kesitsel olarak toplanmasıdır. Ayrıca katılımcıların öğrencilerden oluşması ve araştırmaya katılımının gönüllük esasına dayanması dolayısıyla örneklemin tüm toplumsal katmanları kapsayacak nitelikte olmaması araştırmanın diğer bir sınırlılığı olarak sayılabilir. Araştırmanın bulgularının

genellenebilirliğinin örneklemin özellikleriyle sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

## 6.4 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Mevcut tez çalışmasının uygulama aşamasında araştırmanın ana değişkenleri arasındaki nedensel ilişkileri incelemek amacıyla nedensel tarama araştırma deseninde, kesitsel, nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örneklem olarak üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapılması uygun görülmüş ve anket yöntemiyle üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Toplanan verinin istatistiksel analizleri yapılarak araştırma hipotezleri test edilmiş, elde edilen bulgular açıklanmış ve ulaşılan bulgular yazın bağlamında tartışılmıştır.

### 6.4.1 Örneklem

Çalışmanın katılımcıları 2017-2018 yılı güz döneminde öğrenim gören 484 ön lisans, lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler internet üzerinden hazırlanan anket formu ile toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin bilgilerinin gizli kalacağı, sadece yüksek lisans tezinde kullanılacağını ifade edilmiştir. Toplanan verinin incelenmesi sonucunda uç değerlerdeki (outliers) verilerin çıkarılması sonucunda toplam veri sayısı 467 olmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerine ait istatistiksel bilgiler Tablo 6.1’de görülmektedir. Katılımcıların yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir (Ort=20.40, SS=1.48) Verinin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek üzere çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  değer aralığında olması örneklemin demografik özelliklerine ait verinin normal dağıldığının bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

**Tablo 6.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait İstatistikler**

	N	Min.	Maks.	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık
1.Yaş	467	18	25	20.40	1.48	0.758	,663
3.Kardeş Sayısı	467	1	5	3,12	1.31	0.113	-1,180
5. Sosyo-ekonomik Seviye	467	1	4.33	1.87	1.85	0.979	0.793

Katılımcıların cinsiyetlerine ve kaldıkları yere ilişkin sıklık değerlerine ilişkin istatistikler Tablo 6.2’de sunulmuştur. Toplam 467 katılımcıdan 245 (%52.5) kişi kadın 222 (%47.5) kişi erkektir. Katılımcıların 169’u (%36.2) ailelerinin yanında 259’u (%55.5) yurt-apart, 39’u ise (%8.4) diğer yerlerde kalmaktadır.

**Tablo 6.2 Katılımcıların Cinsiyet ve Kaldığı Yere Göre Sıklık Oranları**

		Sıklık	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	245	52,5
	Erkek	222	47,5
Kalınan Yer	Ailenin Yanında	169	36,2
	Yurt-Apart	259	55,5
	Diğer	39	8,4

#### 6.4.2 Veri Toplama Araçları

##### 6.4.2.1 Algılanan Stres Ölçeği

Çalışmada katılımcıların algılanan streslerini ölçmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek kişinin hayatındaki bir takım olayları ne derecede stresli algıladığını ölçmek için tasarlanmıştır. Orijinal ölçek toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Algılanan stres ölçeğinin 10 maddelik kısa formu bu çalışmada kullanılmıştır. Ölçekteki örnek bazı maddeler şunlardır: “Beklenmedik bir şeyden dolayı ne sıklıkla üzüldünüz”, “Kişisel sorunlarınızla baş etmede ne sıklıkla kendinize güven duydunuz”. Katılımcıların ifadelerine ne şekilde katıldıkları 5’li Likert ölçeği ile ölçülmüştür. (1=asla, 5=çok sık). Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin stres algısının fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe kullanımına yönelik standardizasyon ve geçerlilik çalışmaları önceki araştırmalarda (Baltaş, Atakuman ve Duman, 1998; Örucü ve Demir, 2008; Eskin vd., 2013) yapılmış, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu bulunmuştur. Ölçeğin 10 maddelik



kısa formunun güvenilirlik değerlerinin  $\alpha = .82$  olduğu (Eskin vd., 2013) belirtilmektedir.

#### **6.4.2.2 Öz-Yerlilik Ölçeği**

Luthans, Avolio ve Norman (2007) tarafından geliştirilen “Psikolojik Sermaye Ölçeği”, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz-yeterlilik alt boyutlarını içermektedir. Ölçekte toplamda 24 madde vardır. Çalışmada sadece Psikolojik Sermaye Ölçeğinin alt boyutu olan öz yeterliliği ölçen 6 madde kullanılmıştır. Çalışmada bu maddeler okul ortamına uyarlanarak kullanılmıştır. Ölçekteki bazı maddeler şu şekildedir. “Bir grup arkadaşına bilgi sunarken kendime güvenirim”, “Bir probleme çözüm bulmaya çalışırken kendime güvenirim”, “Üniversite dışında kişilerle çeşitli problemleri tartışma konusunda kendime güvenirim”. Ölçek puanlaması 6’lı Likert tarzında hazırlanmıştır (1= Hiç katılmıyorum, 6= Tamamen katılıyorum). Ölçekten alınan yüksek puanlar öz yeterliliğin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Orijinal ölçeğin farklı örneklerde elde edilen güvenilirlik değerlerinin  $\alpha = .75$  ile  $.85$  arasında bulunduğu bildirilmektedir (Luthans vd., 2007). Ölçek, ulusal kültüre Çetin ve Basım tarafından (2012) tarafından uyarlanmış ve elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik değerleri ( $\alpha = .85$ ) ulusal yazında kullanılabilir olduğunu göstermektedir.

#### **6.4.2.3 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Katılımcıların algıladıkları sosyal destek düzeyleri Eisenberger ve arkadaşları (1986) tarafından geliştirilen daha sonra Stassen ve Ursel (2009) tarafından yeniden ele alınarak kısa versiyonu oluşturulan ve bu kısa versiyonunun Türkçe uyarlaması Turunç ve Çelik (2010) tarafından yapılan “Algılanan Örgütsel Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek okul ortamına uyarlayarak aile, arkadaş ve öğretmenden algıladığı sosyal destek düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki bazı maddeler şunlardır: “Ailem okul başarıma desteklemek için çaba gösterir”, “Okul arkadaşlarım okul başarıma desteklemek için çaba gösterir”, “Öğretmenlerimle okul ve derslerle ilgili problemleri rahatlıkla konuşabiliyorum”. Katılımcıların ifadelerine ne derecede katıldıkları 5’li Likert ölçeği ile ölçülmüştür (1= Hiç, 5= Her zaman). Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal desteğin güçlü olduğunu göstermektedir. Uyarlanan ölçeğin güvenilirlik katsayısının  $\alpha = .88$  olarak bulunduğu

bildirilmektedir. Elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik değerleri ölçeğin ulusal bağlamda kullanılabilir olduğunu göstermektedir (Turunç ve Çelik, 2010).

#### **6.4.2.4 Demografik Değişkenler**

Bireylerin stres algısıyla ilişkili olabilecek demografik özellikler olarak, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, ailenin toplam gelir düzeyi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, kaldığınız yer değişkenlerine ait bilgiler anket formu kapsamında öz-değerlendirme dayalı olarak toplanmıştır. Katılımcıların ailesinin gelir düzeyi 5 kategoride tasnif edilmiş, anne ve babanın eğitim durumu değişkenleriyle birlikte toplanarak sosyo-ekonomik seviye ortalama puanı hesaplanmıştır.

#### **6.4.3 Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizleri**

Araştırma hipotezlerinin test edilebilmesi için öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklerin seçilen örnekleme teorik olarak geliştirilen yapısına uygun olup olmadığının (geçerliliğinin) ve ölçülmek istenen yapıların ne kadar az hata ile doğru olarak ölçüldüğünün (güvenilirliğinin) incelenmesi (Büyüköztürk, 2010) gerekmektedir. Araştırma da kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliklerini incelemek üzere yapılan analizlerin sonuçları her bir ölçek için ayrı ayrı aşağıda sunulmuştur.

##### **6.4.3.1 Algılanan Stres Ölçeği**

Algılanan stres ölçeğinin geçerliliği için tek boyutlu yapısı dikkate alınarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucunda uyum iyilik değerlerine yönelik elde edilen sonuçlar Tablo 6.3'de birinci satırda sunulmuştur. Bu değerler doğrultusunda maddeler arası kovaryans değerleri ve model uyumu için elde edilen iyileştirme değerleri dikkate alınarak modifikasyonlar yapılmış ancak her defasında modelin tekrar test edilmesi sonucunda kabul edilebilir uyum iyilik değerlerine ulaşılamamıştır. Bu durum ölçeğin tek faktörlü yapısının örnekleme uygun olmadığını göstermiştir.

Sonraki aşamada ölçeğin faktör yapısını ortaya çıkarmak için SPSS 23 programı kullanılarak 10 maddelik ölçeğe keşfedici faktör analizi yapılmıştır. Analizde ilişkili ve ilişkisiz yapıların birbirinden ayrılması amacıyla temel bileşenler yöntemi benimsenmiştir. Varimax döndürme tekniği kullanılarak en fazla varyans açıklayan faktör yapılandırmasını ortaya çıkarmak öngörülmüştür. İlk analiz sonuçları

ölçeğin %33 ve %14 varyansı açıklayan iki alt faktörden oluştuğunu ve toplamda %47' lük varyansın bu yapıyla açıklandığını ortaya çıkarmıştır. Ancak Tablo 6.4 de görüldüğü üzere 6.madde iki faktörde de birbirine yakın faktör yükü taşıdığı için ölçek dışında bırakılmıştır. Ayrıca daha sonraki aşamada yapılan güvenilirlik analizinde 4. madde içinde bulunduğu ikinci faktörün güvenilirliğini kabul edilebilir düzeyin (.60) altına düşürdüğü için ölçekten çıkarılmış ve keşfedici faktör analizi ikinci kez tekrar yapılmıştır.

**Tablo 6.3 Algılanan Stres Ölçeği Uyum İyilik Değerleri.**

Model	$\chi^2$	SD	$\chi^2/SD$	CFI	SRMR	RMSEA
Tek Faktörlü Yapı	241,45	35	6,89	0,78	0,09	0,11
Çift Faktörlü Yapı	67,20	18	3,73	0,94	0,06	0,07

$\chi^2$ = Ki-Kare, SD = Serbestlik Derecesi, CFI = Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, RMSEA = Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü,

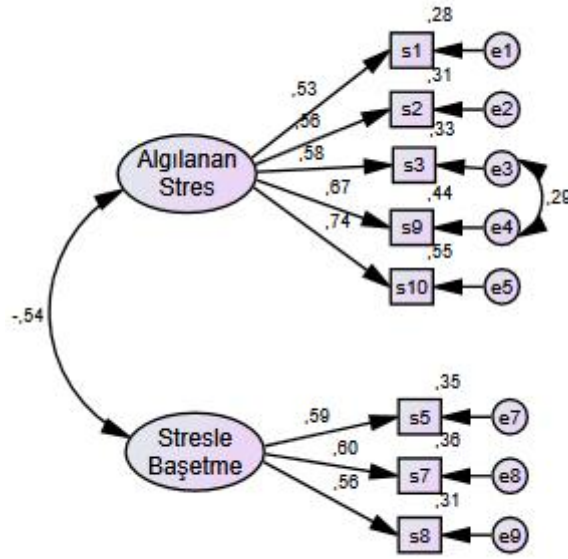
**Tablo 6.4 Stres Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları -1**

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri	
	1. Faktör	2. Faktör
Madde 9	,796	
Madde 3	,778	
Madde 10	,704	
Madde 1	,651	
Madde 2	,574	
Madde 6	,394	-,294
Madde 8		,788
Madde 7		,761
Madde 5		,553
Madde 4		,442

Stres ölçeğinde ulaşılan nihai faktör yapısı Tablo 6.5’de görülmektedir. Ulaşılan iki faktörlü yapı kullanılarak yapılan DFA sonucunda Tablo 6.3’de ikinci sırada görülen kabul edilebilir uyum iyilik değerlerine ulaşılmıştır. Stres ölçeğinin birinci faktörü 1, 2, 3, 9, 10 numaralı maddelerden, ikinci faktör 5, 7, 8 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Sorular tek tek incelendiğinde ölçeğin esasında olumlu ve olumsuz ifadelerle sorulmuş sorulara göre faktörlere ayrıldığı ortaya çıkarılmıştır. Olumsuz sorular algılanan stresi ölçerken; olumlu sorular algılanan başa çıkma durumunu ölçmektedir. Ortaya çıkan boyutlar algılanan stres (1) ve stresle başa çıkma (2) biçiminde isimlendirilmiştir.

**Tablo 6.5 Stres Ölçeği Keşfedici Faktör Analizi Sonuçları -2**

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri	
	1. Faktör	2. Faktör
Madde 9	,814	
Madde 3	,783	
Madde 10	,707	
Madde 1	,656	
Madde 2	,555	
Madde 8		,795
Madde 7		,782
Madde 5		,598



**Şekil 6.2 Stres Ölçeğinin İki Faktörlü Yapısı.**

Ölçeğin bu haliyle doğrulanan yapısı Şekil 4.2’de gösterilmiştir. Ulaşılan sonuçlar, stres ölçeğinin algılanan stres ve algılanan başa çıkma faktörlerini kapsadığını ve bu haliyle ölçeğin veri ile iyi uyum sağladığını göstermiştir. Bu durum stres teorisi açısından değerlendirildiğinde, kişilerin bir olayı algılama sürecinde yaptıkları ilk değerlendirmelerde stresle birlikte başa çıkmayı da beraber algıladıklarına ilişkin varsayımları destekler niteliktedir. Yani kişilerin ilk değerlendirmeleri esnasında olayla baş edip edemeyeceklerini düşünceleri algıladıkları stresi beraberinde getirmektedir.

Ölçeğin iki faktörünün güvenilirliğine yönelik Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ayrı ayrı hesaplanmıştır. Algılanan stres boyutu için güvenilirlik katsayısı  $\alpha = 0.77$  olarak bulunmuştur. Stresle başa çıkma boyutu için 4., 5., 7. ve 8. maddeler için güvenilirlik katsayısı hesaplandığında  $\alpha = 0.58$  olarak bulunmuş 4. madde ölçekten çıkarıldığında 3 maddeli stresle başa çıkma boyutu için güvenilirlik katsayısı  $\alpha = 0.61$  olarak hesaplanmıştır. Güvenilirlik katsayısı için 0.70 seviyesine ulaşılması arzu edilmektedir (Büyüköztürk, 2010) ancak 0.60 seviyesi asgari düzeyde güvenilirlik için yeterli görülebilmektedir (Özdamar 1999). Bu düzeyde güvenilirlik değeri elde edilmesinin belirli ölçüde madde sayısının az olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Stresle başa çıkma boyutunun asgari düzeyde

güvenilirliğe sahip olduğu değerlendirilmiştir. Nihai olarak ulaşılan bulgular algılanan stres ve stresle başa çıkma boyutlarından oluşan stres ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu göstermiştir.

#### 6.4.3.2 Öz-Yeterlilik (Psikolojik Sermaye) Ölçeği

Araştırma kapsamında öz-yeterlilik algısını ölçmek amacıyla Psikolojik sermaye ölçeğinin öz yeterliliği ölçen 6 maddelik alt boyutunun kullanılması uygun bulunmuştur. Psikolojik sermaye ölçeği dört farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz-yeterlilik. Bu çalışmada kullanılan öz-yeterlilik alt ölçeğin tek boyutlu yapısının yapısal geçerliliğini incelemek için AMOS programında ve en yüksek olabilirlik (maksimum likelihood) yöntemiyle doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve gerekli görülen iki adet modifikasyon sonrasında elde edilen uyum iyilik değerleri Tablo 6.6'da gösterilmiştir.

Elde edilen değerler incelendiğinde ki-kare'nin serbestlik derecesine oranı 2.77 (kabul edilebilir değerin 5' ten, iyi uyum değerinin 3'ten küçük olması gerekmektedir), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü RMSEA= 0.06 (kabul edilebilir değerin 0.08' den küçük olması gerekmektedir) ve Karşılaştırmalı Uyum İndeksi CFI= 0.99 (kabul edilebilir değerinin 0,90'dan, iyi uyum değerinin 0.95'den büyük olması gerekmektedir), Standardize Edilmiş Ortalama Hataların Karekökü SRMR= 0,03 (kabul edilebilir değerinin 0,10'dan küçük, iyi uyum değerinin 0.08'den küçük olması gerekmektedir) olarak hesaplanmıştır (Kabul edilebilir değerler için bakınız, Hu ve Bentler, 1999; Meydan ve Şeşen, 2010).

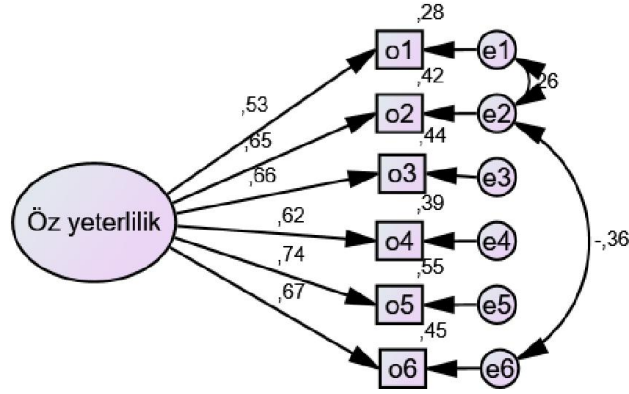
**Tablo 6.6 Öz-Yeterlilik Ölçeği Uyum İyilik Değerleri**

Model	$\chi^2$	SD	$\chi^2/SD$	CFI	SRMR	RMSEA
Modifikasyon öncesi	99.90	9	11.10	0.89	0.07	0.14
Modifikasyon sonrası	19.41	7	2.773	0.99	0,03	0.06

$\chi^2$ = Ki-Kare, SD = Serbestlik Derecesi, CFI = Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, SRMR= Standardize Edilmiş Ortalama Hataların Karekökü, RMSEA = Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü,

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyilik değerleri ölçeğin tek boyutlu yapısının veri ile desteklendiğini, ölçeğin yapısal olarak geçerli sayılabileceğini göstermektedir. Öz-yeterlilik algısı için maddeler arasında hesaplanan

Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise  $\alpha = .80$ 'dir. Elde edilen tüm bulgular öz-yeterlilik ölçeğinin tek boyutlu yapısının araştırma kapsamında geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Öz-yeterliliğin faktör yapısı Şekil 6.3'de görülmektedir.



Şekil 6.3 Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Faktör Yapısı

#### 6.4.3.3 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çalışmada sosyal desteğin alt boyutları (aile, arkadaş, öğretmen) çerçevesindeki ilişkileri inceleneceğinden, üç alt boyutun dikkate alındığı birinci seviyede doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan uyum iyilik değerleri Tablo 6.7'de sunulmuştur. Üç adet modifikasyon yapılması sonucunda Sosyal Destek Ölçeğinin üç boyutlu yapısının veri ile kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığı görülmüştür. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği faktör yapısı Şekil 4.4 'de görülmektedir.

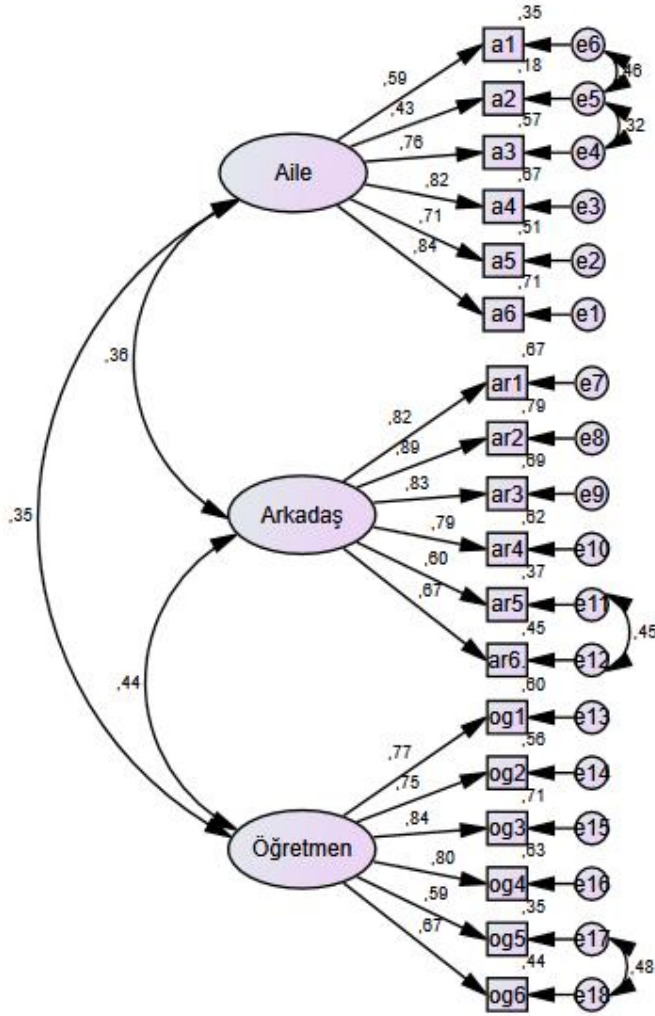
Tablo 6.7 Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Uyum Değerleri

Model	$\chi^2$	SD	$\chi^2/SD$	CFI	SRMR	RMSEA
Modifikasyon öncesi	929,89	132	7,04	0,85	0,08	0,11
Modifikasyon sonrası	559,47	128	4,37	0,92	0,07	0,08

$\chi^2$ = Ki-Kare, SD = Serbestlik Derecesi, CFI = Karşılaştırmalı Uyum İndeksi, SRMR= Standardize Edilmiş Ortalama Hataların Karekökü, RMSEA = Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü,

Aile desteği arkadaş desteği ve öğretmen desteği boyutlarının güvenilirliklerinin incelenmesi için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları

hesaplanmıştır. Aile desteği için güvenilirlik değeri  $\alpha = 0.85$  olarak bulunmuştur. Arkadaş desteği için güvenilirlik değeri  $\alpha = 0.90$  olarak bulunmuştur. Öğretmen desteği için güvenilirlik değeri  $\alpha = 0.88$  olarak bulunmuştur. Elde edilen iç tutarlılık katsayıları algılanan sosyal destek ölçeğinin tüm boyutlarının iyi düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizleri Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymuştur.



Şekil 6.4 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Faktör Yapısı



#### 6.4.4 Uygulanan İşlemler

Çalışmanın demografik değişkenlerle ilgili araştırma sorusunu cevaplayabilmek amacıyla katılımcılar demografik özellikleri gruplandırılmış ve gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla için cinsiyet farklılığını karşılaştırmak için *t*-testi, üç veya daha fazla grupları karşılaştırmak için veya ANOVA analizleri yapılmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek üzere ilk aşamada değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için IBM SPSS.23 programı kullanılarak korelasyon analizi yapılmıştır.

Sonraki aşamada nedensel ilişkilerin incelenmesi için regresyon analizine geçilmiştir. Araştırmada algılanan stres ve başa çıkma bağımlı değişken, öz-yeterlilik ve sosyal destek ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerin rolünü ortaya çıkartabilmek için ilk aşamada demografik değişkenlerin etkilerinin kontrol edildiği ve sonraki aşamalarda diğer bağımsız değişkenlerin analize dâhil edildiği hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Aşağıda uygulanan istatistiksel analizler sırasıyla açıklanmıştır.

### 6.5 ARAŞTIRMA BULGULARI

#### 6.5.1 Betimleyici İstatistikler

Araştırmanın temel değişkenlerine ait betimleyici istatistikler Tablo 6.8'de sunulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçek puanları madde toplam puanlarının ortalamasına göre hesaplanmıştır. Betimleyici istatistikler incelendiğinde öz-yeterlilik ortalamasının 4.17 (SS=0.96), aile desteği ortalamasının 4.18 (SS=0.92), arkadaş desteği ortalamasının 3.25 (SS=3.24), öğretmen desteği ortalamasının 3.97 (SS=0.86), algılanan başa çıkma ortalamasının 3.42 (SS=0.58), algılanan stres ortalamasının 3.40 (SS=0.72) olduğu görülmektedir.

Değişkenlerin parametrik testlerle analiz edilebilmeleri normal dağılım göstermeleri ön koşuluna dayanmaktadır. Araştırmanın temel değişkenlerine ait verinin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

**Tablo 6.8 Araştırma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri**

	N	Min.	Maks.	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık
1.Öz-Yeterlilik	467	1,67	6,00	4,17	0,95	-0,07	-0,46
2.Aile Desteği	467	1,33	5,00	4,18	0,83	-1,16	0,83
3.Arkadaş Desteği	467	1,00	5,00	3,25	0,97	-0,11	-0,72
4.Öğretmen Desteği	467	1,00	5,00	3,97	0,85	-0,96	0,75
5.Stresle Başa Çıkma	467	1,33	5,00	3,42	0,62	-0,18	0,22
6.Algılanan Stres	467	1,80	5,00	3,40	0,67	0,05	-0,24

Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  değer aralığının içerisinde olduğu görülmüş ve buna dayanarak örneklemin ölçülen değişkenlere ilişkin verisinin normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir.

#### **6.5.2 Bağımlı Değişkenler Üzerinde Demografik Özelliklerden Kaynaklanan Farklılıkların Analizi**

Bağımlı değişkenler olan algılanan stres ve başa çıkma puanlarında cinsiyete göre algılanan farklılık olup olmadığını test edilmesi için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Algılanan strese yönelik yapılan analiz sonrasında elde edilen bulgular Tablo 6.9'da sunulmuştur. Tablo incelendiğinde; cinsiyet farklılığına göre algılanan stresin ve başa çıkmanın anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların algıladıkları stres düzeyi erkeklere göre anlamlı biçimde ( $p < 0.05$ ) daha yüksektir. Ayrıca kadınların başa çıkma puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı biçimde ( $p < 0.05$ ) daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 6.9 Cinsiyete Göre Algılanan Streste Farklılıklar**

Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	S.D.	t	p
Kadın	245	3.47	0.62	437.84	1.956	0.05
Erkek	222	3.34	0.72			

Stresle başa çıkma puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığına yönelik olarak yapılan t-testi sonrasında elde edilen bulgular Tablo 6.10'da sunulmuştur. Tablo incelendiğinde; cinsiyet farklılığına göre başa çıkmanın anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların başa çıkma puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı biçimde ( $p < 0.05$ ) daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 6.10 Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Farklılıklar**

Cinsiyet	N	Ort.	S.S.	S.D.	t	p
Kadın	245	3.35	0.60	456,86	-2.017	0.04
Erkek	222	3.47	0.62			

Katılımcıların kardeş sayısı ve kaldıkları yere göre algıladıkları stres düzeyinde farklılık olup olmadığını incelemek için Varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonrasında algılanan strese ilişkin elde edilen bulgular Tablo 6.11'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde kardeş sayısı ve kalınan yerin farklılığına göre algılanan stres düzeyinde anlamlı ( $p < 0.001$ ) bir farklılık olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.11 Demografik Değişkenlere Göre Algılanan Stresteki Farklılıklara Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Kardeş Sayısı	11.06	4	2.76	6.26	.000
Kalınan Yer	8.58	2	4.30	9.64	.000

**Tablo 6.12 Kardeş Sayısına Göre Algılanan Stres Farklılığını İncelemeye Yönelik Tukey Testi Sonucu**

(i) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Ortalama Farkı (I-J)	S.H	P
1	2	-,059	,11	,985
	3	-,21	,11	,350
	4	-0,47	0,12	<b>,002</b>
	5	-0,04	0,11	,997
2	1	0,05	0,11	,985
	3	-0,15	0,08	,377
	4	-0,41	0,09	<b>,000</b>
	5	0,02	0,08	1,000
3	1	0,21	0,11	,350
	2	0,15	0,08	,377
	4	-0,26	0,10	,077
	5	0,17	0,08	,318
4	1	0,47	0,12	<b>,002</b>
	2	0,41	0,09	<b>,000</b>
	3	0,26	0,10	,077
	5	0,43	0,10	<b>,000</b>
5	1	0,04	0,11	,997
	2	-0,02	0,08	1,000
	3	-0,17	0,08	,318
	4	-0,43	0,10	<b>,000</b>

Stres algısında kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılığın bulunmasının hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla TUKEY testi yapılmıştır. Tukey testi sonuçları Tablo 6.12 'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde kardeş sayısı 4 olanların diğerlerinden daha yüksek stres algısına sahip olduğu sadece 3 kardeşi olanlardan olan farkın anlamlı olmadığı ( $p < 0.5$ ) görülmüştür.

Stres algısında kalınan yere göre anlamlı bir farklılığın bulunmasının hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla TUKEY testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.13'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde öğrencilerin kaldığı yerin yurt / apart olmasının, ailenin yanında ve diğer yerlerde kalmaya göre algılanan stres üzerinde anlamlı farklılık meydana getirdiği ve yurt/apartta kalanların algılanan stres puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.13 Kalınan Yere Göre Algılanan Stres Farklılığını İncelemeye Yönelik Tukey Testi Sonucu**

c	(J) Kaldığınız Yer	Ortalama Farkı (I-J)	S.H	P
Ailemin Yanında	Yurt-apart	-0,21	0,06	<b>,003</b>
	Diğer	0,19	0,11	,245
Yurt-Apart	Ailemin yanında	0,21	0,06	<b>,003</b>
	Diğer	0,40	0,11	<b>,001</b>
Diğer	Ailemin yanında	-0,19	0,11	,245
	Yurt-apart	-0,40	0,11	<b>,001</b>

Katılımcıların kardeş sayısı ve kaldıkları yere göre stresle başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için Varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonrasında stresle başa çıkma düzeylerindeki farklılıklara ilişkin elde edilen bulgular Tablo 6.14'te sunulmuştur. Tablo

incelendiğinde kalınan yerdeki farklılığa göre stresle başa çıkma düzeyinde anlamlı ( $p < 0.05$ ) bir farklılık olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.14 Demografik Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkmadaki Farklılıklara Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Tablosu**

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p
Kardeş Sayısı	3.41	4	0.85	2.28	.060
Kalınan Yer	3.26	2	1.63	4.36	<b>.013</b>

Stresle başa çıkma düzeyinde kalınan yere göre anlamlı bir farklılığın bulunmasının hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla TUKEY testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6.15’de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde yurt / apartta kalanların stres başa çıkma puanlarının diğer yerlerde kalanlardan anlamlı ( $p < 0.5$ ) biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur.

**Tablo 6.15 Kalınan Yere Göre Stresle Başa Çıkma Farklılığını İncelemeye Yönelik Tukey Testi Sonucu**

(i) Kaldığımız Yer	(j) Kaldığımız Yer	Ortalama Farkı (I-J)	S.H	P
Ailemin Yanında	Yurt-apart	,13	,06	,065
	Diğer	-,11	,10	,543
Yurt-Apart	Ailemin yanında	-,13	,06	,065
	Diğer	-,24	,10	<b>,046</b>
Diğer	Ailemin yanında	,11	,10	,543
	Yurt-apart	,24	,10	<b>,046</b>

### 6.5.3 Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Çalışmada incelenen değişkenler arasındaki ikili ilişkileri genel olarak görmek ve incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 6.16'de sunulmuştur. İlişkiler incelendiğinde; algılanan stres ile sosyoekonomik seviye arasında ( $r = -0.20, p < 0.01$ ) aksi yönde bir ilişki olduğu; stres algısıyla cinsiyet arasında ( $r = -0.09, p < 0.05$ ) aksi yönlü bir ilişki olduğu; algılanan stres ile öz-yeterlilik arasında ( $r = -0.10, p < 0.05$ ) aksi yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve algılanan stres ve stresle başa çıkma arasında ( $r = -0.33, p < 0.01$ ) anlamlı ve aksi yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Stresle başa çıkma ile kardeş sayısı arasında ( $r = -0.13, p < 0.01$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; başa çıkma ile cinsiyet arasında ( $r = 0.09, p < 0.05$ ) aynı yönde bir ilişki olduğu; başa çıkma ile sosyo-ekonomik seviye arasında ( $r = 0.11, p < 0.05$ ), aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu; başa çıkma ile öz-yeterlilik arasında ( $r = 0.32, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu, başa çıkma ile aile desteği arasında ( $r = 0.23, p < 0.01$ ), arkadaş desteği ile ( $r = 0.20, p < 0.01$ ), öğretmen desteği ( $r = 0.18, p < 0.01$ ) oranında aynı yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Öz-yeterlilik ile yaş arasında ( $r = 0.13, p < 0.01$ ) aynı yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu; öz-yeterlilik ve cinsiyet arasında ( $r = 0.12, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı ilişki olduğu; öz-yeterlilik ile kardeş sayısı arasında ( $r = -0.11, p < 0.01$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; öz yeterlilik ile aile desteği arasında ( $r = 0.21, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı ilişki olduğu; öz yeterlilik ile arkadaş desteği arasında ( $r = 0.20, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı ilişki olduğu; öz yeterlilik ile öğretmen desteği arasında ( $r = 0.24, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Sosyal desteğin alt boyutları incelendiğinde algılanan aile desteği ile cinsiyet arasında ( $r = -0.11, p < 0.05$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aile desteği ile kardeş sayısı arasında ( $r = -0.16, p < 0.01$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aile desteği ile öz-yeterlilik arasında ( $r = 0.21, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aile desteği ile arkadaş desteği arasında ( $r = 0.37, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu; aile desteği ile öğretmen desteği arasında ( $r = 0.32, p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu; tespit edilmiştir.

**Tablo 6.16 Değişkenler Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Tablosu**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Yaş	1								
2 Cinsiyet (K=0, E=1)	,07	1							
3 Kardeş Sayısı	,12*	-,07	1						
4 Sosyo-Ekonomik Seviye	,09*	,25**	-,25**	1					
5 Öz-Yeterlilik	,13**	,12**	-,11*	,04	1				
6 Aile Desteği	-,04	-,11*	-,16**	-,07	,21**	1			
7 Arkadaş Desteği	-,01	-,09*	-,15**	-,01	,20**	,37**	1		
8 Öğretmen Desteği	,04	-,16**	-,12**	,06	,24**	,32**	,36**	1	
9 Algılanan Baş etme	-,06	,09*	-,13**	,11*	,32**	,23**	,20**	,18**	1
10 Algılanan Stres	,06	-,09*	,06	-,20**	-,10*	-,07	-,03	-,02	-,33**

\*= p<0.05, \*\* = p<0.01, n=467



Algılanan arkadaş desteği ile cinsiyet arasında ( $r = -0.09$ ,  $p < 0.05$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; arkadaş desteği ile kardeş sayısı arasında ( $r = -0.15$ ,  $p < 0.01$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; arkadaş desteği ile öz-yeterlilik arasında ( $r = 0.20$ ,  $p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Algılanan öğretmen desteği ile cinsiyet arasında ( $r = -0.17$ ,  $p < 0.01$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; öğretmen desteği ile kardeş sayısı arasında ( $r = -0.12$ ,  $p < 0.01$ ) aksi yönde anlamlı bir ilişki olduğu; öğretmen desteği ile öz-yeterlilik arasında ( $r = 0.23$ ,  $p < 0.01$ ) aynı yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyo-ekonomik seviyenin yaşla ( $r = 0.09$ ,  $p < 0.05$ ) aynı yönde, kardeş sayısı ile aksi yönde ( $r = -0.26$ ,  $p < 0.01$ ) anlamlı biçimde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

#### **6.5.4 Algılanan Strese Yönelik Bulgular**

Araştırma hipotezlerinin test edilmesi ve bağımlı değişkenler olan algılanan stres ve stresle başa çıkma üzerinde etkili olan değişkenleri tespit edebilmek amacıyla demografik değişkenlerin ilk aşamada, öz yeterliliğin ikinci aşamada, algılanan sosyal destek değişkenlerinin alt boyutları olan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin üçüncü aşamada girildiği hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Algılanan strese yönelik bulgular Tablo 6.17’de sunulmuştur.

Analizin birinci aşamasında kontrol değişkenleri olarak incelenen demografik değişkenlerden sosyo-ekonomik seviyenin algılanan stres üzerinde aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.21$ ,  $p < 0.01$ ) olduğu görülmüştür. İkinci aşama da modele öz-yeterlilik değişkeni dâhil edilmiş, algılanan stres üzerinde yaşın aynı yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = 0.09$ ,  $p < 0.05$ ) olduğu, sosyo-ekonomik seviyenin aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.22$ ,  $p < 0.01$ ) ve öz-yeterliliğin aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.11$ ,  $p < 0.01$ ) olduğu tespit edilmiştir.

Analizin üçüncü aşamasında sosyal destek biçimleri olan aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği değişkenleri regresyon analizine dâhil edilmiştir. Bu aşamadaki regresyon modelinin algılanan streste ki varyansın %6,8’sini açıklayabildiği ( $R^2 = 0.068$ ) görülmüştür. Analiz sonucunda, algılanan stres üzerinde yaşın aynı yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = 0.095$ ,  $p < 0.05$ ) olduğu, sosyo-ekonomik seviyenin aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.22$ ,  $p < 0.01$ ) ve öz-yeterliliğin aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.10$ ,  $p < 0.01$ ) olduğu, ancak sosyal destek faktörlerinin anlamlı bir

etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Ulaşılan bu bulgulara göre sosyo-ekonomik seviye ve öz yeterlilik arttıkça algılanan stres düzeyi azalmakta, yaş arttıkça algılanan stres düzeyi artmaktadır.

**Tablo 6.17 Algılanan Strese Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları**

	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>R<sup>2</sup></i>	<i>R<sup>2</sup> değ.</i>	<i>F değ.</i>
<b>Aşama 1</b>			.054	.054	6.598
Sabit	<b>3.100</b>	<b>7.220**</b>			
1.Yaş	0.084	1.821			
2.Cinsiyet (0 K, 1E)	0.043	-0.929			
3.Kardeş sayısı	-0.005	-0.101			
4.Sosyo-Ekonomik Seviye	<b>-0.213</b>	<b>-4.383**</b>			
<b>Aşama 2</b>			.065	.011	5.307
Sabit	<b>3.303</b>	<b>7.569**</b>			
1.Yaş	<b>0.099</b>	<b>2.131*</b>			
2.Cinsiyet	-0.031	-0.666			
3.Kardeş Sayısı	-0.018	-0.385			
4.Sosyo-Ekonomik Seviye	<b>-0.218</b>	<b>-4.501**</b>			
5.Öz-Yeterlilik	<b>-0.106</b>	<b>-2.304*</b>			
<b>Aşama 3</b>			.068	.003	.566
Sabit	<b>3.494</b>	<b>7.374**</b>			
1.Yaş	<b>0.095</b>	<b>2.050*</b>			
2.Cinsiyet	-0.037	-0.762			
3. Kardeş Sayısı	-0.027	-0.550			
4.Sosyo-Ekonomik Seviye	<b>-0.220</b>	<b>-4.523**</b>			
8.Öz-Yeterlilik	<b>-0.096</b>	<b>-1.975*</b>			
9.Aile Desteği	-0.062	-1.230			
10.Arkadaş Desteği	-0.005	-0.104			
11. Öğretmen Desteği	0.017	0.340			

\*= p<0.05, \*\* = p<0.01

Stresle başa çıkmayı etkileyen değişkenleri tespit etmek amacıyla demografik kontrol değişkenlerin ilk aşamada, öz yeterliliğin ikinci aşamada, algılanan sosyal

destek değişkenlerinin alt boyutları olan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin üçüncü aşamada girildiği hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 6.18’de sunulmuştur. İl aşamada girilen demografik değişkenlerden yalnızca kardeş sayısının stresle başa çıkma üzerinde aksi yönde anlamlı etkisi ( $\beta = -0.105$ ,  $p < 0.05$ ) bulunmuştur. Sonraki aşamalarda öz-yeterlilik ve sosyal destek faktörlerinin yanında bu etki anlamlılığını kaybetmiştir.

**Tablo 6.18 Stresle Baş Etmeye Yönelik Regresyon Analizi Bulguları**

	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> değ.	<i>F</i> değ.
<b>Aşama 1</b>			.031	.031	3.743
Sabit	<b>3.922</b>	<b>9.967**</b>			
1.Yaş	-0.062	-1.320			
2.Cinsiyet (0 K, 1E)	0.073	1.549			
3.Kardeş sayısı	<b>-0.105</b>	<b>-2.202*</b>			
4.Sosyo-Ekonomik Seviye	0.064	1.302			
<b>Aşama 2</b>			.127	.096	50.554
Sabit	<b>3.375</b>	<b>8.839**</b>			
1.Yaş	<b>-0.106</b>	<b>-2.360*</b>			
2.Cinsiyet	0.037	0.813			
3.Kardeş Sayısı	-0.065	-1.422			
4.Sosyo-Ekonomik Seviye	0.079	1.684			
5.Öz-Yeterlilik	<b>0.316</b>	<b>7.110**</b>			
<b>Aşama 3</b>			.162	.035	6.336
Sabit	<b>2.710</b>	<b>6.658**</b>			
1.Yaş	<b>-0.101</b>	<b>-2.300*</b>			
2.Cinsiyet	0.078	1.693			
3. Kardeş Sayısı	-0.030	-0.645			
4.Sosyo-Ekonomik Seviye	0.077	1.673			
8.Öz-Yeterlilik	<b>0.258</b>	<b>5.620**</b>			
9.Aile Desteği	<b>0.124</b>	<b>2.581*</b>			
10.Arkadaş Desteği	0.083	1.717			
11. Öğretmen Desteği	0.057	1.180			

\*=  $p < 0.05$ , \*\* =  $p < 0.01$

İkinci aşamada öz-yeterlilik analize dâhil edilmiştir. Bu aşamadaki analiz sonucunda stresle başa çıkma üzerinde yaşın aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.11$ ,  $p < 0.05$ ) olduğu ve öz-yeterliliğin aynı yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = 0.32$ ,  $p < 0.01$ ) olduğu tespit edilmiştir.

Regresyon analizinin üçüncü aşamasında sosyal desteğin alt boyutları olan aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği değişkenleri analizine dâhil edilmiştir. Bu aşamadaki incelenen regresyon modelinin stresle başa çıkmadaki varyansın %16.2'sini açıklayabildiği ( $R^2 = 0.162$ ) görülmüştür. Analiz sonucunda, stresle başa çıkma üzerinde yaşın aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.10$ ,  $p < 0.05$ ) olduğu, öz-yeterliliğin aynı yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = 0.258$ ,  $p < 0.01$ ) olduğu ve aile desteğinin aynı yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = 0.124$ ,  $p < 0.05$ ) olduğu, diğer sosyal destek faktörlerinin anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ulaşılan bu bulgulara göre bireylerin yaşı arttıkça stresle başa çıkma seviyelerinin azaldığı, öz-yeterlilik düzeyleri yükseldikçe ve ailelerinden aldıkları sosyal destek arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri artmaktadır.

Ulaşılan bu bulgulara göre araştırma kapsamında araştırılan araştırma soru ve araştırma hipotezleri ile ilgili değerlendirmeler aşağıda belirtilmiştir.

### **6.5.5 Araştırma Sorusu ve Araştırma Hipotezlerin Değerlendirilmesi**

Demografik özelliklerle ilgili elde edilen tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde araştırma kapsamında belirlenen araştırma sorusuna ilişkin sonuçlar aşağıda özetlenmiştir:

*Araştırma sorusu 1: Bireylerin demografik özelliklerine göre algıladıkları stres farklılaşmakta mıdır?*

Cinsiyete göre algılanan stres ve stresle başa çıkma puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin stresle başa çıkma puanları kadınlardan anlamlı biçimde daha yüksektir ve algıladıkları stres kadınlardan daha düşük düzeydedir. Yaşın algılanan stres üzerinde aynı yönde, stresle başa çıkma üzerinde aksi yönde anlamlı etkisi bulunmuştur. Sosyo-ekonomik seviyenin algılanan stres üzerinde aksi yönde anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Kardeş sayısının yüksek olması stresle başa çıkma düzeyiyle aksi yönde ilişkili bulunmuştur ve 4 kardeşi

olanların algıladıkları stres düzeyi diğerlerinden daha fazla bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin arasında yurttan kalanların algıladıkları stres düzeyi diğerlerinden anlamlı biçimde daha fazla bulunmuştur.

Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerle ilgili ulaşılan sonuçlar sırasıyla aşağıda özetlenmiştir:

*Hipotez 1: Öz-yeterlilik inancının algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

Yapılan regresyon analizi sonucunda öz-yeterliliğin algılanan stres üzerinde aksi yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = -0.10$ ,  $p < 0.01$ ) olduğu, stresle başa çıkma üzerinde ise aynı yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = 0.258$ ,  $p < 0.01$ ) olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular araştırmanın 1. hipotezini destekler niteliktedir.

*Hipotez 2: Aileden alınan sosyal desteğin algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

Yapılan regresyon analizleri sonucunda aileden alınan sosyal desteğin algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, stresle başa çıkma üzerinde ise aynı yönde anlamlı bir etkisinin ( $\beta = 0.124$ ,  $p < 0.05$ ) olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular araştırmanın 2. hipotezini kısmen destekler niteliktedir.

*Hipotez 3: Arkadaşlardan alınan sosyal düzeyinin algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

Yapılan regresyon analizleri sonucunda arkadaşlardan alınan sosyal desteğin algılanan stres ve stresle başa çıkma üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular araştırmanın 3. hipotezini desteklememektedir.

*Hipotez 4: Öğretmenlerinden alınan sosyal desteğin algılanan stres üzerinde aksi yönde etkisi vardır.*

Yapılan regresyon analizleri sonucunda öğretmenlerden alınan sosyal desteğin algılanan stres ve stresle başa çıkma üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmanın 4. hipotezini desteklememektedir.

## YEDİNCİ BÖLÜM

### DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkenleri olan algılanan stres ve başa çıkma ile ilgili elde edilen bulgulara yönelik değerlendirmeler yapılmış, katılımcıların demografik özelliklerine göre araştırma değişkenlerindeki farklılıklar değerlendirilmiştir. Son olarak araştırmanın uygulamaya katkıları, sınırlılıkları, gelecekteki yapılan araştırmalar için öneriler ve araştırmada ulaşılan sonuç belirtilmiştir.

#### 7.1 ALGILANAN STRESLE İLGİLİ DEĞERLENDİRMELER

Araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin algıladıkları stres seviyelerini yaşlarının, ailelerinin sosyo-ekonomik seviyesinin, öz-yeterlilik düzeylerinin anlamlı bir biçimde etkilediğini göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre algılanan stresin en güçlü yordayıcısının ailenin sosyo-ekonomik seviyesinin olduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik seviyenin yüksek olması daha az stres algılanmasıyla ilişkili bulunmuştur. Sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olanların ulaşabileceği ve kullanabileceği kaynaklarının fazla olması algıladıkları stres düzeyini doğrudan etkilemektedir. Bu bulgunun insanların sahip oldukları sosyal ve fiziki kaynaklarının seviyesinin, bu kaynaklara yönelik tehditlerin veya kaynaklarını artırmaya yönelik çabaların stresle ilişkili açıklayan Kaynakların Korunumu Teorisi (Hobfoll, 1989; Hobfoll, vd., 1990) ile tutarlı olduğu değerlendirilmektedir. Ulusal yazında da gelir seviyesi düşük öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğuna yönelik bulgular bildirilmektedir (Hancıoğlu, 2017). Mevcut araştırma bulgusunun kuramsal ve görgül araştırmalarla uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Algılanan stres üzerinde etkili diğer faktörün araştırmanın ana değişkenlerinden biri olan öz-yeterlilik algısı olduğu bulunmuştur. Bireylerin öz-yeterlilik algılarını oluşturan, karşılaştıkları durumlarda başarabilmeye yönelik inançları arttıkça algılanan stres seviyelerinde de anlamlı biçimde azalma olduğu

görülmektedir. Thoits'in (2010) de belirttiği gibi kendini bir konu da yetkin görmek, yapabileceğine olan inanca sahip olmak strese karşı koruyucu etki göstermektedir. Bununla paralel olarak mevcut araştırmada da bireylerin öz-yeterlilik inançları arttıkça algılanan stresin azalacağını hipotezini doğrulayacak bulgular elde edildiği ifade edilebilir. Lazarus (1993) stres çalışmalarında stresin psikolojik boyutuna ve özellikle stresi açıklarken bireysel farklılıkların ve zihinsel değerlendirilmenin stres üzerindeki rolüne değinmektedir. Kişiler çevrelerine ve geçmiş yaşantılarına dayalı zihinsel bir değerlendirme yaparak zorlu bir durumla karşılaştıklarında bu durumu aşabileceklerine olan inançları yüksek ise kendilerini bu konu da yeterli görüyorlarsa stres tepkileri daha düşük düzeyde ortaya çıkmaktadır (Park ve Folkman, 1997). Mevcut araştırmada elde edilen öz-yeterlilik inancı arttıkça algılanan stresin düştüğü yönündeki bulgular, psikolojik stres kuramını destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür.

Sosyal desteğin stresle ilişkisi incelendiğinde aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin algılanan stres üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı bulunmuştur. Mevcut araştırmada sosyal destek algılanan stresten daha çok stresle başa çıkma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum sosyal desteğin doğrudan stres üzerinde etkili olmadığı, dolaylı yollardan stresle ilişkili olduğunu öne süren sosyal destek modellerinden stres-tampon etki modelini destekler niteliktedir (Cohen ve Wills, 1985; Zimet vd., 1988).

Katılımcıların yaşının algılanan stres üzerinde aksi yönde ilişkili görünmesi çalışmanın örnekleminin yaş aralığına özgü bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde yapılması nedeniyle yaş aralığının nispeten sınırlı olduğu ve bu nedenle bu bulgunun diğer yaş gruplarına genellenebilirliğinin sınırlı olduğu değerlendirilmektedir. Mevcut araştırmanın katılımcılarının 18 ile 25 arasında değişen yaşlardaki öğrencilerden oluştuğu göz önünde bulundurulduğunda üniversite yaşamının ilk yıllarında öğrencilerin büyük kaygılar ve yaşam olaylarının etkisinden uzak oldukları, ancak son yıllara doğru ve özellikle öğretim süreleri normal süreden daha fazla uzamaya başladıkça kalan derslerini geçme ve artan iş-yaşam kaygısı nedeniyle daha fazla stres yaşıyor olabilecekleri düşünülmektedir. Ulusal yazında bildirilen üniversite öğrencilerinin sınıfları yükseldikçe daha fazla stres

algıladıklarına yönelik bulgular (Dil ve Aykanat Girgin, 2016) mevcut araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

Öğrenci örnekleme özgü diğer bir bulgu ailelerinin yanında kalan öğrencilerin algıladıkları stresin daha düşük ve stresle başa çıkma düzeylerinin yurttaki kalan öğrencilerden daha yüksek bulunmasıdır. Toplulukçu kültürel özellikler sergileyen Türk toplumunda ailenin birey üzerindeki etkilerinin üniversite eğitimi gören bireyler üzerinde de devam ettiği anlaşılmaktadır. Aileden uzak olmak, kendi başına yurttaki kalmak üniversite öğrencileri için stresli olayların üstesinden gelmede yeterli kaynaklardan mahrum kalmak anlamına geliyor görünmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin algılanan stres puanlarının kadınlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere oranla daha çok stres algısına sahip olduğu önceki çalışmalarda da öne sürülmektedir ve kadınların strese karşı dezavantajlı grubun içinde bulunduğu belirtmektedir (Thoits, 2010; Weekes vd., 2005). Mevcut çalışma bulguları stres algısında cinsiyet farklılığı olduğunu destekler niteliktedir.

## **7.2 STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRMELER**

Stresle başa çıkma üzerinde etkili olan değişkenler incelendiğinde stresle başa çıkma yeteneğini yordayan en önemli değişkenin öz-yeterlilik inancı olduğu ortaya çıkmıştır. Öz-yeterliliği yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma dereceleri daha yüksektir. Buna göre bireylerin karşılaştıkları problemi çözebileceğine olan inançlarının yüksek olması aynı zamanda stresle başa çıkma yeteneklerinin de yüksek olması anlamına gelmektedir. Bu bulguyla tutarlı biçimde Park ve Folkman (1997) çevrelerinde meydana gelen olaylara karşı kontrol yeteneğine sahip olduğuna inananların hayata daha olumlu baktıkları ve stresli koşullara karşı daha fazla yeteneğe sahip olduklarına inandıklarını belirtmektedir.

Araştırma modelinde stresle başa çıkma üzerinde etkili olan ikinci önemli değişkenin aileden sosyal destek alma olduğu bulunmuştur. Arkadaş desteği ve öğretmen desteğinin anlamlı etkisi görülmemiştir. Yukarıda da belirtilen ailelerinden uzakta yurttaki kalan öğrencilerin stres seviyelerinin yüksek bulunması ailelerinden ayrı olmaları ve karşılaştıkları zorlu olaylar karşısında onlardan ihtiyaç duydukları desteği



alamamalarının başa çıkma yeteneklerini zayıflattığı ve daha fazla stres yaşadıkları düşünülmektedir. Ulusal yazında ilköğretim öğrencileri üzerinde yapılan ve sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada da, aileden alınan sosyal desteğin başa çıkma ile ilişkili olduğu ancak arkadaş ve öğretmen desteği ile başa çıkma arasında ilişkili bulunmadığı bildirilmektedir (Demirtaş, 2007). Mevcut araştırmada üniversite öğrencileri örnekleminde de ilköğretim öğrencileriyle aynı biçimde aile desteği önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Toplumumuzda ailenin bireylerin yaşamlarındaki merkezi konumunun üniversite çağındaki bireylerde de işlevselliğini koruduğu, ailenin desteğinin bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerinde diğer sosyal kaynaklardan daha önemli ve etkili olduğu ileri sürülebilir.

Sosyal desteğin alt boyutları olan arkadaş desteğinin ve öğretmen desteğinin stresle başa çıkma üzerinde anlamlı etkisinin bulunmaması dikkat çekicidir. Korelasyon analizinde arkadaş desteğinin ve öğretmen desteğinin başa çıkma düzeyleriyle aynı yönde anlamlı ilişkili bulunmasına rağmen regresyon analizinde bu etkinin görülmemesinin, stresle başa çıkma üzerinde daha güçlü etkisi olduğu görülen aile desteğiyle aynı varyansı açıklıyor olmalarından kaynaklanabileceği ve birlikte değerlendirildiklerinde anlamlı etkilerinin istatistiksel olarak görülmediği şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca bu bulgunun, araştırmanın öğrenciler üzerinde uygulanması ve katılımcıların yaş grubu ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşları arttıkça başa çıkma düzeylerinin düştüğüne yönelik bulgular elde edilmiştir. Mevcut araştırmanın katılımcılarının yaşlarının 18-25 yaş aralığında olduğu değerlendirildiğinde bunun söz konusu yaş aralığına özgü bir durum olduğu, genellikle öğrencilik döneminin sona erdiği ve gerçek yaşam mücadelesinin başladığı bu yaş evresinde bireylerin karşılaştıkları sorunların alışık olduklarından farklılaşması nedeniyle bunlarla başa çıkma becerilerinin azalmış olabileceğine yönelik bir tahminde bulunulabilir.

### **7.3 ARAŞTIRMANIN UYGULAMAYA KATKILARI**

Bireylerin algıladıkları stres düzeyinin öz-yeterlilik inancından önemli düzeyde etkilendiği görülmüştür. Stres yaşanmasının sebebinin belirli ölçüde bireyin karşılaşılan durumun üstesinden gelip gelemeyeceğini değerlendirmesinden

kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Yüksek öz-yeterliliğe sahip bireyin yaşanan zorlu olayı yönetebileceğine ve bu olayın üstesinden gelebileceğine inanması stres algısını azaltmaktadır. Bireylerin kişisel özelliklerini iyi bilmesi, eksiklerini bilip bu eksikleri gidermesi ve çalıştığı alanda yeterince bilgi ve beceriye sahip olması bireyin öz-yeterlilik algısını yükselmekte ve stres kaynağının etkilerini azaltan faktörler arasında öne çıkmaktadır.

Bireyin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik seviye aynı zamanda algıladığı stres düzeyiyle doğrudan ilişkilidir. Modern toplumda insanların karşılaştıkları stres kaynakları fiziksel faktörlerden daha çok sosyal kaynaklıdır. Bireyin ailesinin ve kendisinin eğitim düzeyi, maddi kaynakları, gelir seviyesi gibi sosyal yaşamını kolaylaştıran kaynaklarının fazla ve güçlü olmasının bireyin stresli olaylar karşısında da güçlü olmasına daha az stres yaşamasına destek olduğu ileri sürülebilir.

Algılanan sosyal destek faktörlerinden biri olan aile desteği, stresle başa çıkma yeteneklerini artıran önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin olumsuz bir olayla karşı karşıya geldiğinde yanında ailesinin olduğunu bilmesi, onlardan destek alması stresle başa çıkma yeteneklerini artırmaktadır. Ayrıca bireyin destek alabileceği insanların yanında olduğunu bilmesinin öz yeterliliğini arttıran önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

#### **7.4 ARAŞTIRMANIN YAZINA KATKILARI**

Araştırmada ulaşılan bulguların, yazında bildirilen kuramsal ve görgül araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Bireyin sahip olduğu bireysel sosyal ve fiziki kaynaklar algıladıkları stresle ve başa çıkma yetenekleriyle ilişkilidir. Bireylerin öz-yeterlilik düzeyleri ve sosyo-ekonomik seviyeleri algıladıkları stresi etkilemektedir.

Sosyal destek ve stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin stresle doğrudan ilişkili olmadığı, dolaylı olarak başa çıkma becerilerini desteklemek yoluyla stresle dolaylı olarak ilişkili olduğu yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bu nedenle sosyal destek ve stres ilişkisinde Stres-Tampon Etki Modeli'nin (Cohen ve Wills, 1985; Zimet vd., 1988) araştırma bulgularıyla tutarlı bir çerçeve çizdiği ve desteklendiği söylenebilir.

## 7.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmada kesitsel veri toplama tekniği kullanıldığı için değişkenler arasındaki ilişkilerin nedenselliği ve buna yönelik olarak elde edilen bulguların yorumlanmasında kuramsal gerekçelere dayanılmıştır. Veri toplama yöntemi olarak öz-değerlendirmeye dayalı anket tipi ölçüm araçlarının kullanılması belirli oranda sosyal beğenilirlik etkiye sebep olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen sonuçların genellenebilirliği değerlendirilirken araştırmanın katılımcılarının özellikleri ve araştırmanın yapıldığı zaman dilimiyle sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

## 7.6 GELECEKTE YAPILACAK ARAŞTIRMALAR İÇİN ÖNERİLER

Araştırmada kullanılan modelin, farklı bağlamlardaki örneklem gruplarında yapılacak araştırmada tekrar kullanılabilmesi düşünülmektedir. Ayrıca farklı yaş gruplarında sosyal destek ve algılanan stres ilişkisinin incelenmesi sosyal destek türlerinin bireylerin farklı yaş evrelerindeki etkilerinin anlaşılmasına katkı sağlayabilir. İleride yapılacak araştırmalarda, araştırma verilerinin farklı zamanlarda toplandığı boyamsal araştırmaların yapılmasının değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisinin belirlenmesine somut katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

## 7.7 SONUÇ

Bu tez çalışmasında, bireylerin algıladıkları stresin, öz-yeterlilik inançları ve algıladıkları sosyal destek unsurlarından nasıl ve ne düzeyde etkilendiği araştırılmıştır. Araştırma yükseköğretim görmekte olan bir katılımcı grubunun öz değerlendirmelerine dayalı olarak toplanan verinin nicel analizinin yapılması ve elde edilen bulguların değerlendirilmesine dayalı olarak yürütülmüştür.

İnsanların yaşamlarında daha az stres yaşamaları ve karşılaştıkları olaylarla etkili biçimde başa çıkmaları çevreleriyle etkileşimlerine, çevrelerinden aldıkları sosyal desteğe ve kendilerinin sahip olduklarına inandıkları kaynaklara ve yeteneklerine dair inançlarıyla önemli düzeyde ilişkili görünmektedir. Mevcut araştırma sonuçları stres yaşanmasında ve stresle başa çıkılmasında önemli bir etken

olarak öz-yeterlilik inancını, sosyo-ekonomik seviyeyi ve aile desteğini öne çıkarmaktadır.

Öz-yeterliliği yüksek olan bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlarda, bu durumun üstesinden gelebileceğine olan inançları algıladıkları stres düzeyini düşürmektedir. Bireylerin öz-yeterlilik inançlarının yüksek olması için öğrenim gördükleri alanda bilgi, beceri ve yeteneklerini geliştirmeleri ve olumsuz olaylarda endişeye ve kaygıya düşmek yerine kontrollü davranmaları önerilebilir. Ayrıca bireylerin öz-yeterlilik inançlarını yükseltmek için, kendi yeteneklerini geliştirecek zorlayıcı faaliyetlerde bulunmaya çalışmaları, kendi başarılı performansları hakkında geribildirimler aramaları faydalı olabilir.

Bireylerin stresle başa çıkmaya yönelik olarak çevrelerinden en çok ailelerinden destek aldıkları ve buna bağlı olarak stresle başa çıkma yeteneklerini artırdıkları söylenebilir. Sosyal destek insanların hayata bakışlarında, karşılaştıkları zorlukları aşmada, hayatı anlamlandırmalarında önemli bir etkidir. Sosyal etkileşimler bireyin iyi olma halini etkileyen önemli bir olgudur. Mevcut araştırma sonuçları belirli ölçüde sosyal desteği düşük bireylerin stresli bir durumla karşılaştıklarında bununla başa çıkma düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Sosyal desteği yüksek olan bireylerde ise bu durum tam aksi şekilde gerçekleşmektedir. Bireylerin ailelerinden algıladıkları destek yüksek olduğu zaman olumsuz olaylar karşısında başa çıkma yeteneklerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırma sonuçları ayrıca sosyo-ekonomik seviyenin bireylerin algıladıkları stresi azaltmada önemli bir etken olduğu ortaya koymaktadır. Eğitim ve gelir seviyesi yükseldikçe bireylerin algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olacağı söylenebilir. Ailenin sosyal statüsünün yüksek olmasıyla sahip olunan sosyal ve maddi kaynakların daha fazla olmasının karşılaşılan olayların daha az tehditkâr ve daha az stres kaynağı olarak değerlendirilmesinde ve daha az stres yaşanmasında etkili olduğu ileri sürülebilir.

Ayrıca araştırma örneğine özgü sonuç olarak ailelerinin yanında ortamında kalmak yerine yurttan kalan öğrencilerin daha fazla stres yaşadıkları görülmüştür. Bu durumun ailenin koruyucu yapısı içinde kalan bireylere stresli olayların üstesinden

gelebilmek ilave başa çıkma yetenekleri sağlamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Toplulukçu özellikler taşıyan toplumumuzda ailenin sosyal destek sağlama işlevi üniversite öğrenimi görme evresinde de etkili biçimde devam ediyor görünmektedir.



## KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Akkaya, O. (2015) Sosyal Yeterlik ve Sosyal Sonuç Beklentileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 204-213.
- Akın, Y.D. ve Ceyhan, E. (2005), Resmi ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 69-87.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikiyatri Bülteni* 10 (34-35), 40-55.
- Arıcı, M. (2005). *Yatılı ve Ailesi ile Kalan Lise Öğrencilerinin Atılganlık, Sosyal Destek ve Başarılarının Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ateş, B. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Güvengenliğin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Algıları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 70-86.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R.C. ve Hilgard, E.R.. (1995). *Psikolojiye Giriş II*, Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz, Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Bakaç, E. ve Özen, R. (2017). Pedagojik Formasyon Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Öz-Yeterlik İnançları İle Tutumları Arasındaki İlişki' ‘ Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğretmen öz-yeterlilikleri arasındaki ilişki, *International Journal of Human Sciences*, 10 (1), 1167-1184.
- Baltaş Z., Atakuman, Y. ve Duman, Y. (1998) Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers. *Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference*. Boğaziçi University, İstanbul, July 10-12.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları*, 25 Baskı, İstanbul, Remzi Yayınevi.

- Bandura, A. (1977). Self- Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change, *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1989). *Human Agency in Social Cognitive Theory*. American Psychologist, 44, 1175-1184.
- Bandura, A. (1995). *Self- Efficacy in Changing Societies*, Australia: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura. A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Basım, A. (2016). *Algılanan Streste Duygusal Emek ve Kendilik Değerlendirmelerinin Rolü: Avukatlar Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Başer, Z. (2006), *Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Batıgün A. D. ve Şahin, H. N. (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A. Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 17 (1).32-45
- Batıgün A.D. ve Kılıç (2011). İnternet Bağımlığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demoğrafik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 26(67), 1-10
- Bilgiç, Ş., Temel, M. ve Çelikkalp, Ü. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük, Öz-yeterlilik ve Umut Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Tekirdağ Örneği, *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 3(4), 117-126.
- Blaug., R., Kenyon, A., Lekhi, R. (2007). *Stress at Work*, The Work Foundation, London.
- Bolat, O. İ. (2011). Öz-yeterlilik ve Tükenmişlik İlişkisi-Lider Üye Etkileşiminin Aracılık Etkisi, *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(2): 255-266.

- Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of Self-Efficacy on Performance in a Cognitive Task. *Journal of Social Psychology*, 130, 353-63.
- Brosschot, J. F., Pieper, S. ve Thayerb, J. F.. (2005). Expanding Stress Theory: Prolonged Activation and Perseverative Cognition, *Psychoneuroendocrinology*, 30,1043–1049,
- Chen, G., Gully S.M., Eden, D. (2004) General self-efficacy and self-esteem: toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 375-395.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Mediator of Life Stress, *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-3014.
- Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis *Psychological Bulletin*. 98 (2), 310-357.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396.
- Compas, B.E., Connor -Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Watsworth, M. (2001). Coping With Stress during Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research, *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Cooper, C. L., Dewe, P. (2004). *A Brief History of Stress*, Blackwell
- Cutrona, C. E. (1986). Social support, infant temperament and parenting self-efficacy; a mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57; 1507-1518
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı*, 13.Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çankaya, T. ve Tan, Ç. (2011). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Temelli Sosyal Destek ve Stres Arasındaki İlişki, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 211-221.
- Çankır, B. (2017). Öz-Yeterlilik ve Değişime Karşı Direncin Girişimcilik Eğilimi Üzerine Etkisi, *Uluslararası Ekonomik Araştırma Dergisi*, 3(2), 115-124.



- Çeçen, R. (2006). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çetin, F. ve Basım, H. N. (2012). Örgütsel Psikolojik Sermaye: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması.” *Amme İdaresi Dergisi*, (45)1, 121-137.
- Demerouti E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., ve Schaufeli, W.B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512.
- Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim VIII. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dil, S. ve Aykanat Girgin, B. (2016). Hemşirelik Öğrencilerinin Öfke, Umutsuzluk, Stresle Baş Etme Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(3), 121-128.
- Durak Batıgün A. ve Atay Kayış A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme. *Hacettepe University Journal of Education*, 29(2),69-80.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Duru, E. (2008). Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan ve Dolaylı Rollerini, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek İle Karar Verme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6(2), 20-37.

- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Esdkridge, D. Havvkins, Coker, Donald R. (1999) , Öğretmenlerde Stres Belirtileri, Nedenleri ve Başa Çıkma Teknikleri,
- Eylen, B. (2001), *Bilgi Verici Danışmanlığın Kanser Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Fried, (1980). Endemic Stress: The Psychology Of Resignation And The Politics of Scarcity. *Journal of Orthopsychiatry*, 52, 4-19.
- Gençöz, T., Özlale, Y. (2004). Direct and Indirect Effects of Social Support on Psychological Well-Being. *Soc Behav Pers* 32: 449-58.
- Gümüştekin, E. Öztemiz, A. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Güven, S., Şener, A. ve Yıldırım, B. (2001) Eşlerin Farklı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Algısı, *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-dergisi* . <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/arusenervdson.pdf> (04.07.2018)
- Hancıoğlu, Y. (2017) Üniversite Öğrencilerin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *The American Psychologist*, 44, 513-524.
- Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., & Geller, P. (1990). Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 465-478.

- Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N. E, Jackson, A. P. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner-city women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 632-643.
- Holt, M. ve Espelage, D. L. (2005). Social Support as a Moderator Between Dating Violence Victimization Depression/Anxiety Among African American and Caucasian Addescents, *Schooll Psychology Review*, 34 (3), 109-328.
- Işık, A. N ve Gümüş, E. (2016). Yönetici Öz-Yeterliliği ve Okul Etkililiği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 419-435.
- İsrael, E. (2007). *Öz düzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Öz yeterlilik*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Doku Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Jacobsen, D. E. (1986). Types and Timing of Social Support, *Journal of Health and Social Behavior*. 27, 250–260.
- Jones, F. ve Bright, J. (2001). *Stress Myth, Theory, and Research*, London, Pearson Education Limited.
- Kammeyer-Mueller, J.D., Judge, T.A., Scott, B.A. (2009). The Role of Core Self-Evaluations in the Coping Process, *Journal of Applied Psychology*, 94(1), 177-195.
- Kemeny, M. E. (2003). The Psychobiology of Stress, Current Directions in *Psychological Science*, 2(4), 124-129.
- Keskin G. Ü. ve Orgun F. (2006). Öğrencilerin Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 92–99.
- Korkut, F. (2004). *Önleyici Rehberlik*, Ani Yayıncılık, Ankara.
- Köse, E. (2006). *Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Desteğin Yalnızlığa Olan Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Krohne, H. W. (2001). Stress and Coping Theories. N.J. Smelser, P.B. Baltes (Ed.), *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, Oxford, UK: Elsevier, 15163-15170.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı*, (1. Baskı) Ankara: Nobel Yayınevi
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1986). Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity. In M. H. Appley and R. Trumbull (Ed.), *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives*, New York: Plenum, 577
- Lee-Baggey, D., Preece, and M., DeLongis, A. (2005). Coping With Interpersonal Stress: Role of Big Five Traits, *Journal of Personality*, 73 (5), 1141-1180.
- Luthans, F., Avolio B.J., Avey, J.B. and Norman, S.M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personal Psychology*, 60, 541-572.
- McShane, S. L, and Von Glinow, M. A. (2016). *Örgütsel Davranış* (2. Basım), (Çev. Ed. A. Günsel ve S. Bozkurt), Ankara: Nobel. (Eserin orijinali 2014'te yayımlandı).
- Mason, J W, (1975). A Historical View of the Stress Field. Part I. *Journal of Human Stress*, 1, 6-12.
- Meral, B. F., ve Cavkaytar, A. (2012). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin otizmli çocuk aileleri üzerinden incelenmesi. E- *International Journal of Educational Research*, 3(4), 20-32.
- Meydan, C. H., Şeşen, H., (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi* (AMOS Uygulamaları), Detay Yayıncılık, Ankara.
- Morgan, G. (1996). *İşte ve Yaşamda Stres'i Yenmenin Yolları*, Çev. Sebnem Çağla, Ruh Bilim Yayınları, İstanbul,

- Moser, G., Uzzel, D.L. (2003). Environmental Psychology, In T. Millon, M.J. Lerner (Ed.) *Comprehensive Handbook of Psychology, V.5: Personality and Social Psychology*, New York: John Wiley & Sons, 419-445.
- Okçin F.A. ve Gerçeklioğlu, G.(2013). Öğrencilerin Öz-Etkililik-Yeterlilik Algıları ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 40-51.
- Örücü, M. Ç. ve Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students, *Stress and Health*, 25(1), 103–109.
- Özbay, Y. Palancı, M. Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlilik ve Başaçıkma Davranışları İle Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdamar, K. (1999). *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi 1.*, Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özerkan, E. (2007). *Öğretmenlerin Öz-Yeterlilik Algıları ile Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Edirne, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Park, C. L., and Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping, *Review of General Psychology*, 1 (2), 115-144.
- Peplau, L. and Perlman, D. (1982) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
- Roskies, E. (1995). Kişisel Problemleri Çözme Üzerine İpuçları (Çev. N. Rugancı), N. H. Şahin (Ed.), *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1995, 135–140
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide To Stress, Stress Related Diseases, and Coping*. (3rd. Edn.), New York, Henry Holt.
- Sayar, M. (2006). *A Longitudinal Study of the Relationship between Perceived Social Support and Psychological Well- Being of Adolescents from LowSocioeconomic Status*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Selye, H. (1936). A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents, *Nature*, 138, 32.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life* (rev. edn.). New York: McGraw-Hill.
- Shumaker, S. A., and Brownell, A. (1984), Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40: 11-36.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sürücü, M. (2005). *Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyioluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi; İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, N. H. (1995). Stres Ne Değildir, N.H. Şahin, (Ed.), *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 1-23.
- Şahin, N. H., Akgiray, A., Alkan, E., Arı, Ö., Beyazıt, S., Kent, S., Öker, İ. ve Utku, Ç. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Özgün bir ölçek. II. *Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, Ankara.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği, *Türk Psikoloji Dergisi*,10(34), 56-73.
- Şencan, B. (2009) *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; Adana.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, Pearson, Boston.

- Tetik, S. ve Işık, Ö. (2017). Yüksekokul Öğrencilerinin Öz-yeterlilik algıları İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkisi, *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-25.
- Thoit, P. A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications, *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), 41-53.
- Tokay, T. (2001). *Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,
- Torun, A. (1995), *Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Uysal, İ. ve Kösem, S. (2013). *Öğretmen Adaylarının Öz-yeterlilik İnançlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Bolu.
- Weekes, N. Y., Maclean, J. and Berger, D. E. (2005). Sex, Stress, and Health: Does Stress Predict Health Symptoms Differently for The Two Sexes?, *Stress and Health*, 21, 147-156.
- Westman, M., Hobfoll, S. E., Chen, S., Davidson, O. B., & Laski, S. (2004). Organizational Stress Through The Lens Of Conservation Of Resources (COR) Theory , Pamela L. Perrewe and Daniel C. Ganster, in (Ed.) *Interpersonal Dynamics (Research in Occupational Stress and Well-being, Volume 4)*, Emerald Group Publishing Limited, pp. 167-220.
- Wight, R. C., Botticello, A. L. and Aneshensel, C. S. (2006). Socioeconomic context, social support and adolescent mental health: a multilevel investigation, *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (1), 109-120.
- Yanık, M. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Öğretmen Öz-yeterlilik İnançları, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 148-161.
- Yıldırım, İ. (1998). Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyleri”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 33- 39.

- Yıldırım, İ. (2006), Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 258-267.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E.ve Karaca, F. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yöndem, Z. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Başa Çıkma*. (1. Basım). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., and Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.





## EKLER

### EK. 1: ANKET FORMU.

Sayın katılımcı, bu anket formu Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yürütülmekte olan bir yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup, tez kapsamında hiçbir kişi veya kurumun ismi kullanılmayacaktır. Katkılarınız bizim için çok önemlidir. Değerli katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, iyi çalışmalar dileriz.

**Semiha UZUN**

**Ömer Halisdemir Üniversitesi SBE, Yüksek Lisans Öğrencisi**

**Yaşınız : .....**

**Cinsiyetiniz :** ( ) Kadın ( ) Erkek

**Kardeş Sayınız :** 1 2 3 4 5 5' den fazla

**Ailenizin Toplam Gelir Düzeyini Yazınız:.....**

**Annelerinizin Eğitim Düzeyi:** 1 İlkokul 2 Ortaokul 3 Lise 4 Lisans 5 Lisansüstü

**Babanızın Eğitim Düzeyi:** 1 İlkokul 2 Ortaokul 3 Lise 4 Lisans 5 Lisansüstü

**Kaldığınız Yer :** 1 Ailemin Yanında 2 Yurt-Apart 3 Özel Ev 4 Diğer

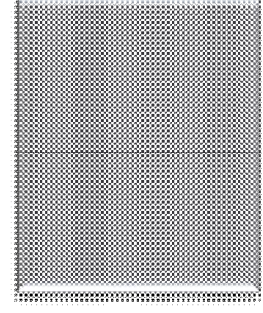
	Geçtiğimiz aydan itibaren aşağıdaki durumları ne derece yaşadınız?	Asla	Neredeyse hiç	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1	Beklenmedik bir şeyden dolayı ne sıklıkta üzüldünüz.					
2	Hayatınızda önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz.					
3	Kendinizi ne sıklıkta sinirli ve baskı altında hissettiniz.					
4	Kişisel sorunlarınızla baş etmede ne sıklıkta kendinize güven duydunuz.					
5	Her şeyin yolunda gittiğini (sizin istediğiniz gibi) ne sıklıkta hissettiniz.					
6	Yapılacak işler konusunda, kendinizi ne sıklıkla baş edemediğiniz durumda buldunuz.					
7	Hayatınızdaki zorlukları hangi sıklıkla kontrol edebildiniz.					
8	Ne sıklıkla her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz.					
9	Ne sıklıkla kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz.					
10	Ne sıklıkta üstesinden gelemeyeceğiniz kadar problemlerin biriktiğini hissettiniz.					

	<b>Genel olarak kendinizi aşağıdaki durumlar açısından nasıl tanımlarsınız?</b>	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Bir Ölüde katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
11	Bir grup arkadaşına bir bilgiyi sunarken kendime güvenirim.						
12	Çalışma konusunda hedefler/amaçlar belirlemede kendime güvenirim.						
13	Sınıfta bir sunum yaparken kendime güvenirim.						
14	Bir probleme çözüm bulmaya çalışırken kendime güvenirim.						
15	Üniversitede çeşitli tartışmalara katkıda bulunma konusunda kendime güvenirim.						
16	Üniversite dışında kişilerle çeşitli problemleri tartışma konusunda kendime güvenirim.						
	<b>Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derece katıldığınızı işaretleyiniz</b>	Hiç	Çok az	Bir Ölüde	Çoğunlukla	Her zaman	
17	Ailem okul başarıma desteklemek için çaba gösterir.						
18	Ailem derslerimdeki başarımdan gurur duyar.						
19	Ailem başarıma her yönüyle artırmak için uğraşır.						
20	Ailemin okul yaşamımı kolaylaştırdığını düşünüyorum.						
21	Ailemle, okul problemlerimi rahatlıkla konuşabiliyorum.						
22	Okulum ve derslerimle ilgili zorluk yaşadığımda aileme güvенеbileceğimi biliyorum.						
23	Okul arkadaşlarım okul başarıma desteklemek için çaba gösterir.						
24	Okul arkadaşlarım derslerimdeki başarımdan gurur duyar.						
25	Okul arkadaşlarım başarıma her yönüyle artırmak için uğraşır.						
26	Okul arkadaşlarımın okul yaşamımı kolaylaştırdığını düşünüyorum.						
27	Okul arkadaşlarımla okul problemlerimi rahatlıkla konuşabiliyorum.						
28	Okulum ve derslerimle ilgili zorluk yaşadığımda okul arkadaşlarıma güvенеbileceğimi biliyorum.						
29	Öğretmenlerim okul başarıma desteklemek için çaba gösterir.						
30	Öğretmenlerim derslerimdeki başarımdan gurur duyar.						
31	Öğretmenlerim başarıma her yönüyle artırmak için uğraşır.						
32	Öğretmenlerimin okul yaşamımı kolaylaştırdığını düşünüyorum.						
33	Öğretmenlerimle okul ve derslerle ilgili problemlerimi rahatlıkla konuşabiliyorum.						
34	Okulum ve derslerimle ilgili zorluk yaşadığımda öğretmenlerime güvенеbileceğimi biliyorum.						

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Semiha UZUN  
Doğum Yeri ve Tarihi : .29.06.1988  
Medeni Hali : BEKAR.....  
İletişim Bilgileri : ozan\_uzun@hotmail.com  
05465458001



### EĞİTİM

2000-2005 Ceyhan Lisesi  
2010-2014 Niğde Ömer HALİSDEMİR Üniversitesi İşletme Bölümü  
2014-2018 Niğde Ömer HALİSDEMİR Üniversitesi Sosyal Bilimler  
Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı

### İŞ DENEYİMİ

### YABANCI DİL

İngilizce

### YAYINLARI

1.

