

**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI
SOSYAL DESTEK İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Önder YAMAÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Erdal HAMARTA

Konya – 2009

ÖZET

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi; cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve etkinliklere katılma durumu gibi değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 393 kız, 227 erkek olmak üzere toplam 620 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla, öğrenciler ve ailelerine ait bilgiler için "Kişisel Bilgi Formu", stresle baş etme yaklaşımlarını belirlemek için "Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği (SBTÖ)" ve sosyal desteği belirlemek için "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)" kullanılmıştır.

Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi, pearson momentler çarpım korelasyon tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 14.00 paket programında yapılmıştır.

Araştırma sonucunda; öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları cinsiyet, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır. Etkinliklere katılma ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım puan ortalamaları arasında farklılaşmanın olduğu, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmamıştır.

Aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden alınan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı, kız öğrencilerin aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden aldıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SUMMARY

In this study, the relationship between the styles of the defeating the stress with the social support which the university students perceived has been examined in the view of varieties such as the father-mother education state and their attending to the activities.

The study has been realized on the total 620 students as 393 girl and 227 male students educating in the different faculties of Selçuk University. With this aim, ‘‘Personal Information Form’’ for the students and their families, ‘‘The Stress Defeating Style Scale (SDSS)’’ to determine the approaches of the defeating with the stress and ‘‘Multidimensional Perceived Social Support Scale’’ to determine the social support have been used.

Data were analyzed using t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson product moment correlation technique in SPSS 14.00 packet program.

In the end of the study, the styles of the defeating with the stress of the students have not found meaning according to sex, the education state of mother and father. The styles of the defeating with the stress and the attending to the activities have not found that from low dimensions the variety is among the security approaching to himself, optimist approaching, no solution approaching point averages, a meaning approaching with the obeying approaching and the low dimensions of the social support looking are not.

It has confirmed that the social support levels getting from family, friends and private person are different, the supporting social levels which the girl students got from the family, her friends and private persons are high according to the male students’.

İÇİNDEKİLER

Özet.....	iii
Summary.....	iii
İçindekiler.....	v
Tablolar Listesi.....	viii
Kısaltmalar ve Simgeler listesi.....	ix
Önsöz.....	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Cümlesi.....	4
Alt Problemler.....	4
Sayıltı.....	7
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar.....	7
Önem.....	8

BÖLÜM II

Kavramsal ve Kuramsal Çerçeve	
Stres.....	10
Stresin Tanımı.....	11
Stres Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	14
Stres Kaynakları.....	16
Stresin Belirtileri.....	19
Stresle Başa Çıkma.....	24
Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	25
Stres Yönetimi.....	34
Bedene Yönelik Teknikler.....	35
Fiziksel Egzersiz.....	36
Gevşeme.....	38
Solunum Egzersizi.....	38
Meditasyon.....	40
Otojenik Eğitim.....	41
Biofeedback.....	42
Zihne Yönelik Teknikler.....	43
Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	44
Problem Çözme.....	46
Zaman Yönetimi Planlaması.....	48
Dua, İbadet ve İnançlar.....	49
Davranışa Yönelik Teknikler.....	50
Sosyal Becerileri Geliştirme.....	50
Bazı Davranışların Tarzını Değiştirme.....	50
Çevresel Etikleri Değiştirme.....	51
Beslenme Alışkanlıklarını Değiştirme.....	52
Sigara ve Alkol.....	54

Boş Vakitleri Değerlendirme ve Hobiler	55
Stres Yönetiminde DKBY Modeli	56
Stresle İlgili Değişkenler	56
Strese Yatkınlık	56
Kişilik ve Stres	58
Mizah ve Stress	63
Öfke ve Stres	64
Yalnızlık ve Stress	66
Sosyal Destek	66
Sosyal Desteğin Tanımı	66
Algılanan Sosyal Destek	68
Sosyal Destek Kaynakları	70
Sosyal Desteğin İşlevleri	72
Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkmadaki Etkisi	76
Sosyal Ağ	81
İlgili Araştırmalar ve Yayınlar	83
Sosyal Destek ve Stres ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	83
Sosyal Destek ve Stres ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	88

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli	105
Evren ve Örneklem	105
Veri Toplama Araçları	106
Kişisel Bilgi Formu	106
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	107
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	111
Verilerin Analizi	112

BÖLÜM IV

Bulgular	113
----------------	-----

BÖLÜM V

Tartışma ve Yorum	129
-------------------------	-----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	137
-------------------------	-----

Kaynaklar	140
------------------------	-----

EKLER	155
--------------------	-----

TABLULAR LİSTESİ

Tablo Nu.	Sayfa Nu
Tablo 1: Örnekleme Alınan Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımları	105
Tablo 2: Örnekleme Alınan Öğrencilerin Sınıf ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	106
Tablo 3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Crobach Alpha İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları.....	108
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları	113
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre İyimser Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları	113
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Çaresiz Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları	114
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları	114
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre “SOSYAL DESTEK ARAMA” Puanlarının t Testi Sonuçları	114
Tablo: 9. Anne Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Ait N, Art. Ortalama, ve Ss Değerleri	115
Tablo 10: Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Varyans analizi Sonuçları Dağılımları	116
Tablo: 11. Baba Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Ait N, Art. Ortalama, ve Ss Değerleri.....	117
Tablo 12: Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Varyans analizi Sonuçları.....	118
Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları.....	119
Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre İyimser Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları.....	119
Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Çaresiz Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları.....	120

Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları	120
Tablo 17: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Sosyal Destek Arama Puanlarının t Testi Sonuçları	121
Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre “AİLE” Puanlarının t Testi Sonuçları.....	121
Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre “ARKADAŞ” Puanlarının t Testi Sonuçları.....	122
Tablo 20: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre “ÖZEL” Puanlarının t Testi Sonuçları.....	122
Tablo 21: Anne Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Desteklerine Ait N, Art. Ortalama, ve Ss Değerleri.....	123
Tablo 22: Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Varyans analizi Sonuçları.....	124
Tablo: 23. Baba Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Ait N, Art. Ortalama, ve Ss Değerleri	125
Tablo 24: Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Varyans analizi Sonuçları	126
Tablo 25: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Algılanan Aile Desteği Puanlarının Karşılaştırılmasına ilişkin t Testi Sonuçları.....	126
Tablo 26: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Algılanan Arkadaş Desteği Puanlarının Karşılaştırılmasına ilişkin t Testi Sonuçları.....	127
Tablo 27: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Algılanan Özel Arkadaş Desteği Puanlarının Karşılaştırılmasına ilişkin t Testi Sonuçları Dağılımları	127
Tablo 28: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destekleri Arasındaki İlişki	128

KISALTMALAR LİSTESİ

- SBTÖ : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.
ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.
KGY : Kendine Güvenli Yaklaşım.
İY : İyimser Yaklaşım.
ÇY : Çaresiz Yaklaşım.
BEY : Boyun Eğici Yaklaşım.
SDA : Sosyal Destek Arama.

ÖNSÖZ

Üniversite öğrencisi olmak, üniversite yaşamı genelde stres üretecek bir ortam niteliği taşımaktadır. Öğrenciler, yoğun ders yükü, aile ve arkadaşları ile yaşanan sorunlar, ekonomik problemler ve geleceğe yönelik yapılan planlar gibi pek çok stres durumuyla karşılaşmaktadırlar. Gençler karşılaştıkları bu tür zorluklarla baş ederek toplumsallaşır ve uyum sağlarlar. Uyum sağlayabilmek ancak gencin stresli yaşantılarla başa çıkma stratejilerini sağlıklı bir şekilde geliştirmesine bağlıdır.

Gencin sorunlarını aşabilmesi, yaratabileceği olumsuzlukları en aza indirmesi, okula ve çevreye uyum sağlayabilmesi ve böylelikle psikolojik sağlığının koruyabilmesi için sosyal destek genç için vazgeçilmez bir temel ihtiyaç özelliği taşımaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stillerinin özlük niteliklerine göre farklılaşma durumuna bakılmıştır. Dolayısıyla öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma düzeylerinin bilinmesinin ve özlük niteliklerine göre farklılaşma durumunun belirlenmesinin, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu tezin hazırlanması aşamasında her türlü yardımda bulunan, bana karşı yaklaşımlarında hep güven duyduğum görüş ve önerilerinden geniş ölçüde yararlandığım değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Yrd. Doç.Dr. Erdal HAMARTA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimde bilgi ve çabaları ile bizleri destekleyen değerli hocalarıma; Sayın Prof.Dr. Ömer ÜRE'ye, Sayın Prof. Dr. Ramazan ARI'ya, Sayın Doç. Dr. A. Murat SÜNBÜL'e, Sayın Doç.Dr. M. Engin DENİZ'e, Sayın Yr. Doç.Dr. Şahin KESİCİ'ye ve Sayın Yrd. Doç.Dr. Coşkun ARSLAN'a, teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Zaman ayırıp anketleri cevaplandırarak araştırmaya veri sağlayan üniversite öğrencilerine teşekkür ederim.

Bu süreçte, aileme ve dostlarıma, bana verdikleri emek ve gösterdikleri sabır için çok minnettarım.

Önder YAMAÇ

BÖLÜM I

Giriş

Sosyal bir varlık olan insanın, fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi karşısında, değişik tepkiler ile bu değişime uyum sağlama çabalarına girmesi kaçınılmazdır. Günümüzde değişim o kadar çok ve hızlı yaşanmaktadır ki, insanlar, hangi sosyal ortamda olurlarsa olsunlar ve hangi işi yaparlarsa yapsınlar yaşamlarının büyük bir bölümünü kendi sınırlarını zorlayarak sürdürmek zorundadır. Dolayısıyla tüm insanlar stresli bir ortamda yaşamak zorunda kalmaktadır. Bu nedenle de stres kavramı, günlük yaşantımızda ve iş hayatımızda çok sık karşılaştığımız bir kavram haline gelmiştir (Aydın, 2004).

İlkel toplumlarda tehlikeli bir hayvan, ateş bulamamak, stres kaynağı iken, modern toplumlarda stres kaynakları çok farklı boyutlara ulaşmıştır. Günümüzde; fazla sorumluluk altına girmek, fiziksel görüntü konusunda endişeli olmak, yetersiz kişisel performans, meslekî başarıyla ilgili endişeler, iş tatminsizliği, dinlenme ve eğlenmeye fazla vakit ayıramamak, çok fazla iş yükünün olması, yalnızlık duygusu, reddedilme korkusu, günlük yaşamdaki değişim süreci ile birlikte yapmak zorunda olduğumuz sorumluluk ve görevler (anne baba rolü, patron veya çalışan rolü, arkadaş rolü, eş rolü vb.) stresin kaynakları olarak gösterilmektedir. Giderek artan ve çeşitlenen stres kaynaklarına karşı bedenimiz, tüm bunlara yok edilme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığı ilkel dönemlerdeki gibi yoğun bir tepki göstermektedir (Yaylacı, 2005).

Stresin kısa dönem ve uzun dönemde görülen etkileri vardır. Kısa dönem etkileri; fizyolojik (adale geriliminde artış, kan basıncında artış), duygusal (endişe, kırgınlık) ve zihinsel (unutkanlık, dikkati toplayamama) rahatsızlıklara yol açabilir. Uzun dönem etkileri arasında ise kronik hastalıklar (baş ağrısı, hipertansiyon), kronik anksiyete ve depresyon (fobiler, ruhsal hastalıklar), düşünce ve hafıza kusurları (obsesif düşünceler, uyku bozuklukları) sayılabilir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Bütün bu sonuçlar düşünüldüğünde, stresin bireyin uyumunu bozduğu ve verimliliğini düşürdüğü söylenebilir.

İnsanlar yaşamlarının her anında bedensel, zihinsel ve ruhsal pek çok uyarana karşı karşıya kalmaktadır. Söz konusu uyarılar, bireyin içinde bulunduğu denge, düzen ve uyum durumunu etkileyebilir. Yaşanan olay, kişiye sıkıntı verecek, yeniden uyum sağlamasını gerektirecek, alıştığı yaşam ve çözüm biçimlerini sorgulatacak ve/ya da değiştirecek nitelikteyse birey, bu zorlu olayın üstesinden gelmek ve rahatlayıp uyum sağlamak için çabalayacaktır. Bu noktada stresle başa çıkma kavramları önem kazanmaktadır (Basut, 2006).

İnsanlar stresle başa çıkabilmek için değişik davranışlar sergilemektedir. Stresle baş etmek için birçok kişi stres karşısında kendini sigaraya, yemeğe, alkole ya da bunlardan birkaçına başvurmaktadır (Lazarus,1985).

Stresle başa çıkma yolları beden, zihin ve davranışla ilgili olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. İlk grupta gevşeme teknikleri, değişik beden egzersizleri ve beslenme biçimleri yer alır. İkinci grupta zihinsel başa çıkma yolları, uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme teknikleri bulunur. Davranış biçiminin değiştirilmesi, güvengenlik eğitimi ve zaman düzenlemesi ise üçüncü gruptaki davranışçı başa çıkma yollarını oluşturmaktadır (Akt.: Şahin, 2002).

Stres hayatın hemen her aşamasında ve her yaşta yaşanabilir. Özellikle üniversite öğrencileri çok değişik sosyo-kültürel çevreden gelmeleri ve çalkantılı bir gelişim dönemi olarak kabul edilen ergenlik döneminin sonlarında olmaları nedeniyle, stresli yaşama maruz kalmaktadırlar.

Üniversite yaşantısı başından sonuna kadar öğrenciler açısından kaygı ve stresli bir yaşam dönemidir. Üniversite öğrencisi bir yandan kendi kimliğini bulma, çatışan değerlerini uzlaştırma, bağımsızlığını kazanma ve cinsel kimliğine uygun davranışları geliştirmeye çabalarırken, diğer yandan geldiği yeni eğitim ortamının kendine özgü kurallarına uyum sağlamaya ve seçtiği alanda yeterli olmaya çalışır. Bu dönemde öğrencilerin ailesinin desteği kadar, devam ettiği eğitim kurumunun desteği de önemlidir. Özellikle ailesinin desteğinden uzak öğrenciler için bu yardım çok daha fazla önem kazanmaktadır (Doğan,1999).

Üniversite ortamı üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için, yeni arkadaşlıklar kurmalarına ve/veya değişik etkinliklere katılabilmelerine olanak sağlamaktadır. Nitekim

bireyin yaşamındaki zorlayıcı durumlara ve stresin olumsuz etkilerine direnç göstermesinde, sosyal ilişkilere girmenin önemli bir rolünün olduğu düşünülebilir. İlerleme ve bir gruba ait olma ihtiyacı içinde olan öğrenciler için üniversite ortamı; kişiler arası ilişkilerini, ruhsal gelişimlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin birçoğunun, ailelerinden ayrı bir şehirde yaşamak zorunda olmaları da, onların anne-baba ve arkadaş çevreleri gibi sosyal destek kaynaklarından uzak kalmalarına neden olmaktadır. Özgüven (1992), üniversite düzeyinde ailenin etkisinin azaldığını, arkadaş grubunun değerler sisteminin, bireyin davranışlarını yönlendirme yönünden daha etkili hale geldiğini ifade etmiştir (Akt.: Başer, 2006).

Stresi önlemenin en etkin yollarından biri, yaşamın bütün alanlarında sosyal desteğe sahip olmaktır. Bireyin sosyal desteği almayı ve vermeyi öğrenmesi stres yaşantıları ile başa çıkmayı öğrenmesi açısından önemlidir (Becker, Heimberg, Bellack; 1987, Akt.: Eldeleklioğlu,2006).

Bulunulan herhangi bir çevrede, özveri temelinde kurulan arkadaşlıklar, geliştirilen insani ilişkiler ve bu amaçla yöneticilerce sunulacak hizmetler bireye önemli ölçüde sosyal destek sağlamaktadır. Sosyal destek, bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde var olan ait olma, sevgi, takdir ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının başka bireylerle (arkadaşları, ailesi, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim sonucunda tatmin edilmesi anlamına gelmektedir. Yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olanların stres kaynaklarından biri olan güvensizlik hissine sahip olmamaları nedeniyle, aynı ortamda olmalarına rağmen sosyal desteğe sahip olmayan bireylere oranla daha az stres yaşadıkları araştırmalarla ortaya konulmuştur (Tutar, 2000, Akt: Ekinci-Ekici,2003).

Stresli yaşam olayları üzerine yapılan araştırmalarda, sosyal desteğin özellikle yaşam değişikliklerinin yol açtığı stresi hafifletmede çok önemli bir rol oynadığını göstermesi bu düşünceleri desteklemiştir (Wilcox, 1981).

Sosyal destek, stres vericileri ortadan kaldırmasa bile, kişilerin endişe düzeylerini düşürmekte, daha iyimser, kendilerini daha fazla kontrol edebilir, stresle başa çıkmak için yeni yollar deneme konusunda daha istekli olmalarını sağlamaktadır. Sosyal çevreden alınan yardımın içeriği ne olursa olsun kişilerin çaresizlik duygusunu azaltmakta ve stresle başa çıkma konusunda kendine güveni arttırmaktadır.

Litaretürdeki bu bilgiler ışığında, üniversiteli gençlerin çevreye uyum sağlamaları ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri için stresle baş etme stillerinin ve sosyal desteğin gençler için vazgeçilmez temel bir ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırmada problem cümlesi aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destekleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir.

Alt Problemler

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranacaktır.

1. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin iyimser yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin çaresiz yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.4. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin boyuneğici yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sosyal desteğe başvurma puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin iyimser yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin çaresiz yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.4. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin boyuneğici yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.5. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin sosyal desteğe başvurma puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.1. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin iyimser yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.2. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.3. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin çaresiz yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.4. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin boyuneğici yaklaşım puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3.5. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin sosyal desteğe başvurma puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4.1. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4.2. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin arkadaştan algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4.3. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin özel insandan algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5.1. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5.2. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin arkadaştan algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5.3. Anne-Baba eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin özel insandan algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6.1. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6.2. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin arkadaştan algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6.3. Etkinliğe katılma durumu değişkenine göre öğrencilerin özel insandan algıladıkları sosyal destek puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri (aile, arkadaş ve özel kişi) ile stresle başa çıkma stilleri (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyuneğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Sayıtlı

Araştırmaya katılacak öğrencilerin “Kişisel Bilgi Formu”, “Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”ni gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevaplayacakları kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma elde edilecek veriler 2007-2008 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerinden sağlanacak verilerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri “Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar:

Bu araştırmada geçen kavramlar şöyle tanımlanmıştır:

Stres: Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stresle Başa Çıkma: Bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi bir duruma getirmek için, durumu kontrol etmesini ve davranış örüntüsünü içeren çabaların tümüdür (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Sosyal Destek: “Güç durumundaki bireye ya da stres altındaki bireye yakından bağlı olduğu eş, aile, arkadaşı, öğretmen gibi insanlar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardım” anlamına gelir (Sorias, 1988).

Algılanan Sosyal Destek: “Algılanan sosyal destek, sosyal ağlar tarafından destek, bilgi ve geribildirim ihtiyacının sağlanması koşuluyla bireyin destek, bilgi ve geribildirim ihtiyacının karşılandığına kani olma derecesidir” Bu sahip olunan sosyal ağların birey üzerindeki etkisi anlamına gelmektedir (Procinado ve Hele,r 1983 Akt:., Uzman, 2002).

Önem

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada sosyal desteğe ne düzeyde başvurduklarını belirlemektir.

Stresin insan yaşamı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bir gerçektir. Bu etki bireyin üretkenliğini, yaratıcılığını, kişilerarası ilişkilerini, uyumunu, fiziksel ve psikolojik sağlığını etkilemez (Şahin,1999). Bu nedenle yaşamın daha erken dönemlerinde bireyin stres durumlarında sağlıklı başa çıkma becerilerini yaşama getirmesinin önemi daha da artmaktadır.

Üniversite yaşantısının, birçok öğrencinin yaşamında belki de ilk kez yaşadığı bir geçiş dönemi olduğu ve bu geçiş döneminde alışa geldik sosyal ilişkilerin bozulduğu ve birçok öğrencinin stres yaşadığı düşünülmektedir.

18-25 yaş dönemindeki üniversiteli gençlerden kimi lider olmak, kimi karşı cinsten arkadaş edinmek, kimi ise meslek hayatına atılım yapmak amacıdadır. Ayrıca okul ve yurt ortamının stres verici durumları ile kendi başına baş etme gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu dönemde öğrencilerin ailesinin desteği kadar, arkadaşlarının ve devam ettiği eğitim kurumunun desteği de önemlidir. Özellikle ailesinin desteğinden uzak öğrenciler için bu yardım çok daha fazla önem kazanmaktadır.

Gençler, ana baba genç çatışmaları, akran baskıları, karşı cinsle ilişki kaygılarının yanı sıra yüksek eğitim hedefleri, akademik baskılar ile ilgili uyum ve başa çıkma becerilerine gereksinim duyarlar. Stresle etkili olarak başa çıkmayı öğrenmek sadece eğitimsel süreci etkilediği için değil fiziksel, duygusal düşünsel olarak yıpratıcı, etkili davranmayı engelleyici olması nedeni ile de önemlidir. Yaşam kalitesini artırmak ve etkili yaşamak için etkili başa çıkma yollarıyla ilgili dağarcığın artırılmasında yarar vardır (Korkut, 2007).

Üniversite öğrencileri çok değişik sosyo-kültürel çevreden gelmeleri ve çalkantılı bir gelişim dönemi olarak kabul edilen ergenlik döneminin sonlarında olmaları nedeniyle, araştırmacıların ilgisini çekmektedir.

Türkiye’de konu ile ilgili yapılan çalışmalar tarandığında, üniversite öğrencilerinde stres ve sosyal destek konularında ayırı ayrı çok sayıda çalışma olduğu; her iki kavramın

birlikte daha çok sağlık alanında çalışıldığı, üniversite öğrencileri ile yapılmış çalışma sayısının çok az olduğu görölmüştür.

Üniversite öğrencilerinin, stresle başa çıkma sürecinde sosyal desteğin etkisinin araştırılacağı bu araştırmada elde edilecek bulguların, üniversiteler bünyesindeki öğrencilerin karşılaştıkları duygusal, sosyal, eğitsel ve meslekî sorunların çözümüne yardımcı olmak amacıyla hizmet veren “Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimleri”nin çalışmalarına katkı sağlayabileceği ve bu konuda yapılacak araştırmalarda da faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde stres, stresle başa çıkma ve sosyal destek ile ilgili kavramsal açıklamalarla birlikte yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalardan örneklere yer verilmiştir.

Stres

Günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen stres aslında çok da yeni bir kavram değildir. Çok eski çağlardan beri stres insanoğlunun yaşamında varolagelmıştır. Eski çağlarda hayatta kalmak için yapılan mücadeleler sonucunda yaşanan stres ile günümüzde yaşadığımız stres arasında aslında fazla bir fark yoktur. Strese neden olan koşullar değişse de strese gösterdiğimiz tepkiler aynıdır. Mağaralarda yaşayan ilk insanın yaşadığı stres hayatta kalmaya yönelik olarak hayvanlarla yapılan mücadelelerdi. Bugün bizlerin yabani hayvanlarla baş etmek gibi sorunlarımız yok, ancak belki de dana zor baş etmesi daha güç sorunlarla karşı karşıyayız (Akman, 2004).

Stres genellikle olumsuz ve zararlı anlamda ele alınmakla birlikte yaşantımız üzerinde olumlu etkileri de bulunmaktadır. Belirli bir dozdaki stres, varoluşun önemli bir özelliğidir ve etkili bir işleyiş için gereklidir. Bu tür olumlu stres, organizmada fiziksel ve ruhsal değişmelere, büyümeye ve olgunlaşmaya yol açar (Yıldırım, 1991; Doğan, 1999).

Stresin oluşmasına neden olan birçok faktör vardır. Bireyin fiziksel ya da psikolojik durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü uyaran, faktör strese neden olabilmektedir. Birey tarafından tehdit edici ve zararlı olarak algılanan ve böylelikle gerilim yaratan her olay ve durum stres uyararı olarak değerlendirilmektedir (Aydın, 2001).

Stres insanların yaşantılarını oldukça yakından etkilemektedir. Strese karşı belirli bir oranda bilinç geliştirilmesi ve duyarlı olunması insanların çevrelerine daha iyi uyum sağlamalarına neden olacaktır. Stres oluşturan temel etkenlerin ne olduğunun bilinmesi, bunlara karşı alınacak önlemlerin de neler olabileceğine ışık tutacaktır. Stresin yönetilebilir ve denetlenebilir olması bu önlemlerin uygulanmasında insanları cesaretlendirmektedir (Durna, 2006).

Stresin Tanımı

Stres kavramı ve stres konusu ile ilgili çalışmalar son yıllarda ruh sağlığı alanında güncel bir yer edinmesine karşılık, stres olgusunun uyandırdığı merak çok eskilere dayanmaktadır. Ortaya çıkışından itibaren yoğun bir ilgiyle incelenen kavram üzerindeki tartışmalar devam ederken, günümüzde halen ortak bir tanıma ulaşılmadığı görülmektedir. Farklı tanımlar, stres kavramını değişik bakış açılarıyla ele alan kuramsal yaklaşımlardan kaynaklanmaktadır (Day, 1992).

Stres, yabancı bir kelime olmasına ve son yıllarda dilimize geçmiş bulunmasına rağmen, her sosyo-kültürel seviyedeki insan bu kelimeyi doğru veya yanlış olarak kullanmaktadır. Trafik sıkışıklığı nedeniyle bekleyen bir yolcu, beklediği ücreti alamayan bir çalışan, düşük not alan veya sınavlara hazırlanan bir öğrenci genellikle içinde buldukları sıkıntılı durumu "stres" kelimesi ile tanımlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Günlük hayatta çok sık karşılaşılan bir kavram olmasına, konu ile ilgili literatürde yer alan kitap ve makalelerin toplamının yüz binlerle ifade edilmesine karşın, hala stresin tanımı ve kapsamı hakkında net bir çerçeve sunulmamaktadır. Tıp alanındaki kitaplarda endişenin 300'den fazla değişik tanımı görülmektedir. Ancak bunlardan hiç biri stresi tarif etmede tamamen yeterli değildir (Norfolk, 1989).

Konuyla ilgili uzmanlar stres kavramının açıklanmasının güçlüğünü, temelde kavramın duygusal bir durumu ifade etmesine bağlamışlardır. Stres konusunda yapılan çalışmaların stresin iki farklı boyutunu temel alması, kavram karmaşasının nedeni olarak gösterilmektedir. Stres ile ilgili çalışmaların bir kısmı strese neden olan olaylara yönelirken, diğer kısmı söz konusu olaylara karşı bireyin gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu durum da stresin değişik tanımlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stres kavramının daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla, öncelikle stresin ne olmadığı üzerinde durularak, çeşitli stres tanımlarının üzerinde birleştikleri ortak noktaların vurgulanması daha faydalı olacaktır. Greenberg ve Baron, (1995) ile Luthans (1999)'a göre stres ile ilgili bilinen yanlış anlayışlar ve değerlendirmeler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Stres, sanılanın aksine sadece sinirsel bir tansiyon değildir.
- Stres, basit bir endişe de değildir.

- Stresin sakınılacak veya zararlı bir durum olduğu da düşünülmemelidir.
- Strese karşı yapılacak hiçbir şeyin olmadığı düşüncesi de yanlıştır.
- Stresin yalnız yetişkinleri ilgilendiren veya çalışma hayatına ilişkin bir problem olduğu inancı da doğru değildir (Akt: Ekinci ve Ekici, 2003)

Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde ilk tanımın 1914 yılında Cannon tarafından yapıldığı görülmektedir. Cannon, stresi istenmeyen çevresel etkilerden sonra bozulan fizyolojik iç dengeyi yeniden kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyarılar olarak tanımlamıştır (Akt: Özdevecioğlu, 2004).

Stres kavramı konusunda bir otorite olan Hans Selye, kendisinden önce bu konuda çalışmalar yapan Cannon'a ilk çalışmalarında hak vererek stresi bireyi etkileyen çevresel uyarıcı olarak görmüştür. Fakat yaptığı çalışmalar sonucunda stresi, organizmanın içindeki çevreye karşı alınan durum olarak tanımlamaya başlamıştır.

Bu yaklaşımın sonunda Selye stres ve stresör kavramlarını ön plana çıkarmıştır. Bireyde tepki yaratan uyarıcıları "stresör", bu stresörlere verilen tepkiyi de "stres" olarak tanımlamıştır. Stresörler; fiziksel stresörler (çevre kirliliği, ısı, ışık, gürültü, vb), psikolojik stresörler (duygu, düşünce, algı gibi içsel eylemleri etkileyen durumlar), psikososyal stresörler (trafik yoğunluğu, teknolojik gelişmeler gibi günlük ve toplumsal yaşanan değişiklikler, ölüm, doğum, evlilik vb yaşam olayları) olmak üzere üç grupta toplanabilir (Sağlam, 2007). Bu stresörler karşısında vücudun denge mekanizmasının bozulmasına ve fiziksel, psikolojik veya biyokimyasal açıdan verdiği tepkilere de stres denmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Ayrıca Selye'nin tanımında bu tepkilerin, spesifik olmayan bir tepki olduğuna işaret edilmiş ve çevresel stresörlere karşı gösterdiği "genel" bir tepki olduğunu vurgulamıştır (Erdoğan, 1999; Akt: Aydın, 2004)

Stres kavramı, organizmaya zarar veren faktörleri ve faktörlerden dolayı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikleri anlattığı gibi, olumlu faktörleri ve olumlu değişiklikleri de içerebilir. Bir başarı elde etmek, ödül kazanmak, sınıf geçmek de insana mutluluk veren olumlu etkenlerdir. İş yerinde performansın artması ise olumlu değişikliktir ve tüm bu örnekler stresin olumlu anlamlarda da kullanıldığını göstermektedir (Akt: Aydın, 2004). Bu tür nedenlerle bazı araştırmacılar stresin aslında kötü bir şey olmadığını, bundan kaçınmanın mümkün olmadığını ve stresin motivasyon, büyüme değişim ve

gelişme için şart olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin Levi stresi “hoş olan” ve hoş olmayan” şeklinde ikiye ayırmıştır (Tuğrul, 2000).

Yıllardır stresin olumsuz bir süreç olduğu ifade edilmekteydi. Ancak Folkman, 1987 yılında yaptığı bir çalışma sonucunda stresin yalnızca olumsuz değil, olumlu duygularla da ilişkilendiğini belirtmiştir (Folkman, 2008).

Robbins (1996) stresi; "kişilerin karşı karşıya kaldıkları fırsat, sınırlama veya istemlerin belirsiz ve önemli olan dinamik koşullarının sonucu" olarak tanımlanmıştır. Bu tanım ile stresin, diğer tanımların aksine, olumsuz bir durumun sonucu olarak ortaya çıktığı kabul edilmesinin dışında olumlu koşullarda da meydana gelebileceği anlatılmıştır. Stresin her zaman zarar verici, kötü ve kaçınılması gereken bir durum (distress) olarak görülmemesi gerektiği de vurgulanmaktadır. İster etki (uyarıcı) ister tepki yönüyle değerlendirilsin stresin olumlu yönü de mevcuttur. Olumlu stres (eustress) iyi ve yapıcı bir strestir ve pozitif duygular yaşatır. Olumlu strese etki açısından bakıldığında ise, bir arkadaştan hediye alınması, terfi etme, evlenme gibi insanların ulaşmak istedikleri amaçlarla ilgili olaylar karşımıza çıkmaktadır ve bu olaylarda bireylerin o işleri başarmak için motive olmasını sağlamak yoluyla performanslarını arttırmaya yardımcı olmaktadır (Schermerhom vd., 2000; Akt: Aydın, 2004).

Stres, yalnızca olumlu düzeyin altında kaldığı ya da üstüne çıktığı durumlarda sorun haline gelir. Olumlu stres düzeyinde birey, performansını en üst noktada tutabilirken, olumsuz stres düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik yaşanması, iştahta değişimler ve benzeri belirtiler görülmektedir. Başka bir ifadeyle strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin hem genel sağlık durumu hem de iş performansı üzerinde pek çok zararlı sonuçlar doğurabilmektedir (Doğan, 2008).

Şahin (1998) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, onlardan stresi tanımlamaları istendiğinde, öğrenciler stresi;

- Sıkıntı, kaygı, üzüntü, ve gerginlik süresinin uzaması,

- İçten ya da dıştan gelen etkilerle duygu ve davranışlarda ortaya çıkan, rahatsız edici bir durum ve bundan duyulan rahatsızlık,

- Etkilenmek istemediği durumlardan etkilenme, kontrol dışında kalan bedensel davranışlar, psikolojik sorunların fiziksel etkileri,
- Bunalım, gerginlik,
- Genelde anlamlı olan şeylerin anlamsız gelmesi,
- Bir şey yapmak isteme,
- Günlük yaşamda kişinin üzerinde baskı yapan etmenlerin bileşkesi şeklinde tanımlanmışlardır.

Tüm bu tanım ve yaklaşımlar sonucunda stresin tanımlanmasında karşımıza çıkan tüm unsurları ortaya konulmasında yarar görülmektedir:

Stres çift yönlü bir olgudur. Stres hem bireyi etkileyen çevresel uyarıcılardır, hem de bireyin organizmasının bu uyarıcılara verdiği tepkilerdir. Bu nedenle stresin uyarıcı yönlü olduğu gibi tepki yönlü veya her ikisini birden içeren tanımlarına rastlamak mümkündür

Stres, kısıtlama, fırsat ve isteklerle ilgilidir. Tüm bunlar çevresel (dışsal) faktörlerdir. Ve bu çevresel faktörlerin kişiler ile etkileşiminin sonucunda da stres meydana gelmektedir.

Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde genel olarak şu üç noktanın vurgulandığı görülmektedir (Özdevecioğlu, 2004):

- Stres, gerginlik ve düzen bozukluğu yaratır, çok yoğun olduğunda yapı ve işlevlerde köklü değişme ve çöküntüye yol açar.
- Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanma karşısında birey kendini korumaya yönelir.
- Stres, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz etkiler karşısında bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamasıdır.

Stres Kavramının Tarihsel Gelişimi

Köken itibariyle yabancı bir kelime olan stres Latince bir kelime olan "Estrictia" ve eski Fransızcadaki "Estrece" kelimesinden türemiştir. 17 nci yy.da felaket, bela musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmış; 18 nci ve 19 uncu yy.larda kavrama

yüklenen anlam değişmiş ve güç baskı zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Ayrıca stres kelimesi sadece etki yönüyle değil, "bütünlüğü koruma", "esas duruma dönmek için çaba harcama" şeklinde etkiye tepki anlamında da kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Bilim dünyasına bakıldığında, stres sözcüğünü ilk kez 17. yüzyılda, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak açıklayan fizikçi Robert Hook olduğu görülmektedir. Hookun bu varsayımları zamanla değişime uğrasa da, 20 yy'daki psikoloji, fizyoloji ve sosyolojiyi geniş ölçüde etkilemiştir (Lazarus, 1993). Thomas Young isimli bir başka fizikçi ise Hooke'dan yüzyıl kadar sonra yani 18. yüzyılda stresi formüle etmiştir. Young'a göre, stres; maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir. Madde, kendi üzerinde uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bir stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye, ona uyum göstermeye çalışır. Ancak, eğer dış güç elastik kütle için kendi içindeki dirençten daha büyükse, böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar (kırılabilir). Dıştan gelen gücün (basıncın) aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişmeler olabilir (Şahin,1998)

1842'de İngiliz hekim Thomas Curling, ağır bir yanık vakasında, 1867'de cerrah Albert Billreth enfeksiyon sebebi ile yapılan önemli bir cerrahi müdahaleden sonra ortaya çıkan, çok özel uyaranlara rağmen, strese ait belirtilerin ortaya çıktığını aktarmışlardır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1878'de Claude Bernard, bütün hayati görevlerin, dış ortamın değişen şartları karşısında canlının iç vasatının belirli sınırlar için de sabit tutulması amacıyla yapıldığını söylüyordu. Araştırmacı, stresi "organizmanın dengesini bozan uyaranlar olarak" tanımlamıştır. 1880 yılında Belçika'da fizyolog Fredericq ise, stres yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi, bunun sonucunda organizmanın ya habtalanacağını ya da zararlı etkilerden kurtulacağını ileri sürmüştür (Balcıoğlu, 2005).

1910 yılında Sir William Osler, koroner kalp hastalığının nedenini stres ve strain şartlarına bağlamış, kalp hastaları için ise "endişeli kimseler" ifadesini kullanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Walter B. Cannon, insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ilk farkedene bilim adamlarındandır. Cannon, 1930'larda "homeostatis" terimini kullanarak, sistemin kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiş; yaşamda gerekli olan dengeyi sürdürebilmek için kullanılan "geribildirim" (feedback) süreçlerini belirlemiş ve incelemiştir. Bedenin stres karşısında gösterdiği "savaş ya da kaç" tepkisine ilişkin ilk araştırmaları yapmıştır. Bugünkü stres bilimizde bu araştırmaların katkıları çok fazladır (Şahin,1998)

1936 yılında ise Hans Selye stres kavramına biyolojik bir yaklaşım getirmiştir. Selye'nin kuramına göre bütün vücudu etkileyen değişiklikler stresin biyolojik sonucudur. Bu sonuçlar bir veya daha fazla uyarıcı tarafından ortaya çıkar. Canlı organizmayı etkileyen her değişiklik bir uyarıcı veya stresördür (Doğan, 2008).

Selye 1950'de yaptığı çalışmalarda stresin, fizyolojik etkilerini vurgulamıştır. Selye, stres verici bir uyarıcı karşısında kalan bireyin, kalp atış hızının yükselmesi, ağız kuruması titreme, aşırı terleme, az idrara çıkma, iştah bozukluğu, çeşitli ağrılar, kolay yorulma ve gevşeyememe gibi çoğunluğu otonom sistemin ürünü olan bazı tepkiler verdiğini belirtmiştir. Stres verici durumun ortadan kalkması bu tepkinin yok olmasına neden olur. Stresin uzaması durumunda ise, birey başlangıçta "alarm" verir. Alarm döneminde "düzelmeye" ya da "dirence" aşamasından "tükenme aşaması"na girer (Binboğa, 2002).

Lazarus, 1960 yılından itibaren stresi "İnsan ile içinde yaşadığı ortam arasındaki karşılıklı ilişkimin organizmada yarattığı tepki" olarak; 1974 yılında House "insanın alışlagelen davranış kalıplarının yetersiz kaldığı hallerde ortaya çıkan tepki" olarak; 1976 yılında Mandler ise "zararlı etkenlerin yarattığı tehlike ve bunun ortaya çıkışında organizmanın rolü" olarak tanımlar. 1984 yılında Hann ise stresi " insanın içinde yaşadığı ortamı kötü olarak değerlendirmesi sonucu içine düştüğü durumun adı" olarak tarif etmiştir (Balcıoğlu, 2005).

Stres Kaynakları

Stresin oluşmasına neden olan birçok faktör vardır. Bireyin fiziksel ya da psikolojik durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü uyarıcı, faktör strese neden olabilmektedir. Birey tarafından tehdit edici ve zararlı olarak algılanan ve böylelikle gerilim yaratan her

olay ve durum stres uyararı olarak değerlendirilmektedir (Scheier ve Carvel, 1987; Akt: Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stres kaynaklarının ortaya konulması önemlidir. Denetlenebilirlik, yenilik, belirsizlik, tahmin edilebilirlik kişinin sınırlarını zorlayıp zorlamaması ve yakınlık süresi bir olayın stres kaynağı olarak değerlendirilmesinde belirleyici faktörler olarak görülmektedir. Kanser hastalarının tedavilerinin sonuçlarını tahmin edememelerinin onların stres miktarını arttırması örneğinde olduğu gibi sonuçların bilinip bilinmemesi de stres miktarını azaltıp çoğaltabilir (Akt: Otrar ve diğ., 2002).

Teknolojide oluşan değişikliğe paralel olarak yaşamımızda da çeşitli değişiklikler olmakta ve bu değişiklikler bireyler üzerinde değişik derecelerde strese yol açmaktadır. Eşin ölümü, boşanma, ayrı yaşama, bir yakının ölümü, evlenme, işe girme veya işten atılma, emekliye ayrılma, hamilelik, cinsel güçlükler, ekonomik sorunlar, çocukların evi terk etmesi, okula başlama, amirle münakaşa etme, taşınma, tatil, yaşamda gerçekçi amaçların seçilmemesi, birbiriyle çelişen amaçların seçilmesi, amaca ulaşmak için bireyin kendini aşın zorlaması, hoşgörülü olamama, 'hayır' demesini bilememe, günü işle doldurma, işte bir öncelik sırası oluşturamama çeşitli derecede strese neden olmaktadır. Ayrıca, risk almayı öğrenmemiş olma, az şeyle yetinmeme, içten geldiği gibi davranmama, mevki edinme hırsı ve kendine zaman ayırmama stres için kaynak oluşturabilmektedir (Norfolk, 1989; Akt: Yıldırım,1991).

Stresin nedenleri çok sayıdadır ve sınırlamak çok zordur. Strese sebebiyet veren her nedeni ayrı ayrı sınamak ve incelemek çok zor olacağından, önemli görülen stres yaratıcı nedenlerin genel bir sınıflandırılmasının yapılması daha gerçekçi ve anlamlı olacaktır.

Stres, birey ile stres yaratan nedenler arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiğinden, stres nedenlerinin bireyden, çevresinden ve çevre ilişkilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle de stres nedenlerini gruplandırırken bireysel ve çevresel nedenlerden bahsetmek mümkündür. Ancak bu nedenlere ek olarak; kişiyi iş yaşantısının dışında değerlendirmek mümkün olmayacağından ve yaşantısının büyük kısmını da iş ortamında geçirdiğini düşünerek iş yaşamından kaynaklanan stres nedenlerini de bu gruplandırmaya dâhil etmek yerinde olacaktır. Böylece stres yaratan nedenleri üç grupta toplamak mümkün olacaktır (Aydın, 2004).

1. Bireysel Faktörler ve Stres: Stres tamamen bireyin kendisinden, kaynaklanan süreçlerle ilgili olabilir. Örneğin, özel yaşamda yaşanan süreçler, evlilik, evlilik sorunları, çocukların eğitim, sağlık vb. sorunları, boşanma, ailelerden birinin hastalanması, ölüm vb., kişilik yapısı, algılama farklılıkları, ekonomik sıkıntılar, yeni bir işe girme, başka bir yere taşınma, yaşam tarzı, yaş (özellikle menopoz, andropoz dönemleri, lohusalık ve ergenlik dönemleri gibi) vb. Bu noktada bireyi strese yönelten stres faktörlerinin tanımlanması ve uzmanlar tarafından önerilen doğru stres yönetim tekniklerinin izlenmesi gereklidir (Yaylacı, 2005).

2. Çevresel Faktörler ve Stres: Yaşamımızı sürdürdüğümüz genel çevrede oluşan değişimler, belirsizlikler de stres kaynağı olabilir. Örneğin; ülkenin ekonomik sisteminde yaşanan dalgalanmalar, politik alanda yaşanan krizler, iktidar değişikliği dönemleri; doğal afetler, savaş, teknolojik gelişimler, globalizasyon ve değişen rekabet anlayışı, ulaşım ve konaklama sorunları, çevre kirliliği, sosyo-kültürel değerlerin değişimi vb. çevresel faktörler bireylerin özel yaşamlarını veya kariyer gelişimlerini yakından etkileyip strese neden olabilmektedir (Yaylacı, 2005).

3. Örgütsel Faktörler ve Stres: Örgütsel stres; çalışma ortamında karşılaştığımız stres faktörlerini ifade eder. Örgütsel ortamlar ve bu ortamlarda yaşanan gelişimler (yeniden yapılanma dönemleri, iş yoğunluğu, görev karmaşıklıkları, statü uyumsuzlukları vb.) bireyleri yoğun biçimde strese sokmaktadır. İşletmelerde hiyerarşi resmi, katı iletişime dayalı yapılar kadar, yeni organizasyon yapılarının beraberinde getirdiği yeni oluşumlar yeniden yapılanma, yeni iletişim teknolojileri ve iş görme biçimlerinde değişimler, sanal çalışma vb. da bireylerin strese girmelerine neden olabilmektedir. Örgütsel stresin belirli bir düzeyde çalışanlar için yararlı olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte kontrol altına alınmadığında; işletmelere çalışanların motivasyon kaybı, performans, eksikliği, üretim hataları, iş kazaları gibi maddi ve manevi kayıplar getirebilmektedir (Yaylacı, 2005).

Az ya da çok her meslek belli ölçüde strese neden olmaktadır. Bununla birlikte, bazı meslekler diğerlerine göre daha fazla strese neden olmaktadır. Örneğin, çeşitli meslekler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada; gardiyanlık, polis memurluğu, öğretmenlik, ambulans şoförlüğü, hemşirelik, doktorluk, itfaiyecilik, diş hekimliği, maden işçiliği,

askerlik, aktörlük ve gazetecilik gibi mesleklerin en çok stresli meslekler olduğu; gökbilimcilik, güzellik uzmanlığı, çevrecilik, seracılık, kütüphanecilik, müzecilik, berberlik, spor / fitnes kulübü yöneticiliği, göz doktorluğu ve din adamlığı gibi mesleklerin ise, en az stresli meslekler olduğu belirlenmiştir (Hargreaves, 1999).

Günlük yaşantı içerisindeki acelecilik, sürekli hareket, hızlı kentleşme, kalabalıklar potansiyel bir stres kaynağıdır. Karı-koca beraber çalışan bir çift işteki streslerini birbirlerine geçirebilirler. Çeşitli nedenlerden ötürü bir kentten başka bir kente taşınma da strese neden olabilir. Maddi sıkıntılardan dolayı günümüzde çoğu insan ikinci bir işte çalışmaktadır ya da eşlerden her ikisi de iş yaşamı içerisinde yer almaktadır. Bu durum eğlenceye ve aileye ayrılacak zamanı oldukça kısaltmaktadır ve başlı başına stres kaynağı olmaktadır. Özellikle çalışan evli kadınlar evde ve işyerinde farklı roller üstlenmek durumunda kalmaktalar ve bunun sonucunda da stres e yol açan rol çalışması yaşayabilmektedirler (Luthans, 1995).

İnsanların strese maruz kalması için mutlaka bir etki gerekmiyor. İçinde bulunulan durumdan hoşnut olmamak veya sürekli tatminsizlik de kişi için başlı başına bir stres kaynağı olabilir. Nitekim insanların çoğu başka bir yerde, başka bir iş yaparak, başka birisiyle ve bol para ve zamana sahip olarak yaşamayı hayal ederek hayatlarını geçirirler (Bland, 1999).

Stres kelimesi farklı kişilerde farklı anlamlar taşımaktadır. Stres bir bireyde olumlu duygular uyandırırken, bir başkasında olumsuz duygular uyandırabilmektedir (Selye 1974). Örneğin televizyona çıkmak ya da basın toplantısı yapmak bazı insanlar için çok zor ve gerilimli bir olayken, bazıları içinse oldukça zevkli ve heyecan verici bir durumdur (Durna, 2006).

Stresin Belirtileri

Stresle mücadelenin ilk aşaması onun varlığına ait belirtileri ortaya çıkarmaktır. Stres genellikle yavaş geliştiğinden kolayca farkına varılmayabilir. Stresin her insan üzerindeki etkisi farklı olmakla beraber bazı ortak tarafı da vardır. İnsanların kendi üzerlerinde gördükleri stres belirtileri başkalarında da görülebilir. Çok kimse stresin belirtilerini tanıyabilir ve stresle başa çıkma yöntemlerini kullanmaya başlayabilir (Konak, 2005).

Stres belirtileri çoğunlukla birbirinin içine girmiş durumdadır. Bu nedenle çok karmaşık durumdadır. Dolayısı ile her insanda stresin belirtileri aynı biçimde görülmez. Ancak bazen belirtiler azalır veya yok olur ve diğerleri bunların yerini alır (Güney, 1997: Akt: Konak, 2005).

Stresin kendine özgü bazı belirtileri vardır. Bu belirtiler; gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, iş birliğine girilmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur (Davis,1984; Akt: Aydın, 1995).

Stres kısa süreli yaşansa bile, gerginlik, kalp atışlarındaki yükselme veya aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi kısa sürede ortaya çıkan sonuçların kalıcı olmasına neden olabilir.

Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir (Braham, 1998):

1. Fiziksel Belirtiler: Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, deri döküntüleri, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı.

2. Duygusal Belirtiler: Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık, duygusal olarak tükendiğini hissetme.

3. Zihinsel Belirtiler: Konsantrasyon sorunları, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.

4. Sosyal Davranışsal Belirtiler: İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, bir çok kişiye birden küs olmak, konuşmamak kazalarda artış (Toydemir, 2005).

Stres Karşısında Gösterilen Tepkiler

Stres altındaki birey, strese karşı bazı tepkiler gösterir. Bunlar Coleman(1972)'a göre, çabaya yönelik tepkiler ve savunmaya yönelik tepkiler olarak ayrılabilir. Çabaya yönelik tepkilerin amacı strese başa çıkmadır. Bu tepkiler genellikle atılım, çekilme ya da uzlaşma biçimlerinde geliştirilir. Savunmaya yönelik tepkilerin amacı psikolojik dağılmayı önlemektir. Bu tepkiler stres yaratan kaynağı yineleyerek anlatma biçiminde ortaya çıkan onarma mekanizmaları, ayrıca ego savunma mekanizmaları biçiminde görülür. Stres tepkisi genel uyum belirtisi olarak da bilinir. Genel uyum belirtisinin üç basamağı vardır (Yıldırım, 1991).

1. Alarm Dönemi: Stresin bu ilk aşamasında direnç, normal zamanlara oranla daha düşüktür, yani kişi gafil avlanmaktadır (Akman, 2004). Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden savaş ya da kaç tepkisi" gösterir. Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun hızlanması ve ani adrenal salgılanması biçiminde gelişir. Savaş ya da kaç tepkisinin ortaya çıktığı aşama, "alarm aşaması" olarak adlandırılır. Streste alarm aşamasında, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde, stres eğrisi hızla, normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak, normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır (Güçlü, 2001).

Bu aşamanın sonunda savunma sistemleri başarılı ise vücut normale döner. Eğer stres durumu sürer ve sistem "savaş ya da kaç" yönteminde başarısız olursa direnç dönemine girer.

2. Direnç Dönemi: Direnç aşaması, vücudun tepki seviyesinin en yüksek noktasını oluşturur. Bu aşamada vücut, dengeleyici kaynaklarını etkili bir şekilde kullanarak, fizyolojik bütünlüğünü korumaya çalışır ve üstünde baskı oluşturan değişikliklere karşı direnir. Bu aşama, Genel Uyum Sendromu'nun en uzun safhasıdır. Aylarca, yıllarca ve daha da uzun sürebilir (Alien, 1983).

Direnç aşamasında vücudun direnci normalin üzerine çıkar; yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu durumdan kaçmak veya ona uyum sağlamak zorunda olduğundan, başka stres vericilere direnci düşer. Örneğin vücut aldığı bir toksine karşı direnç döneminde ise soğuk algınlığına direnci düşüktür. Eğer direnç dönemi başarı ile aşılsa beden normal koşullarına döner, başarısız olunursa beden düşer, çöker (Baltaş ve Baltaş, 2008), organizma tükenme aşamasına girer.

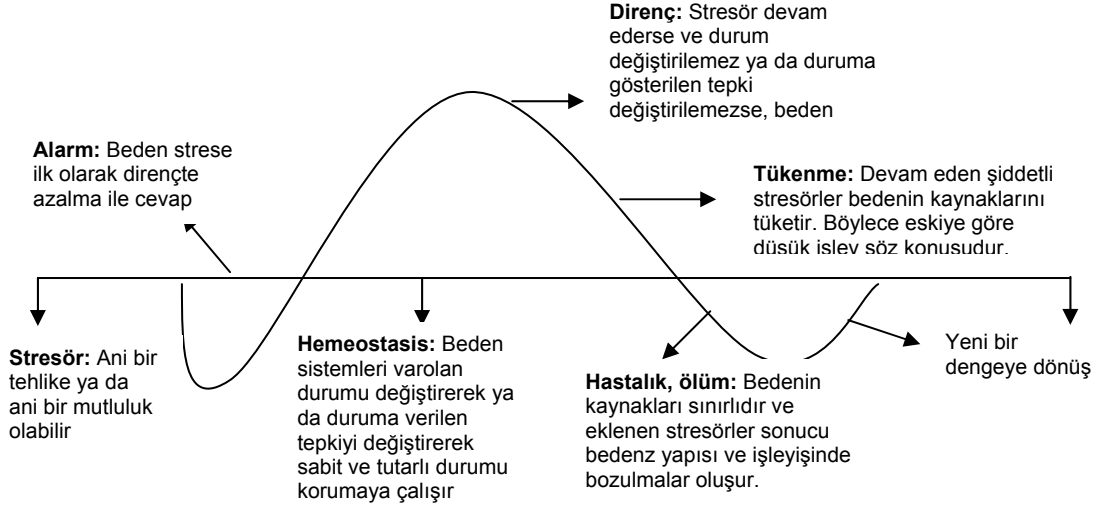
3. Tükenme Dönemi: Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında, denge bozulur uyum enerjisi biter (Toydemir, 2005).

Direnç aşamasındaki gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk dereceleri azalmadığı sürece ya da artış gösterdikleri durumlarda, bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmalar ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve uyum sağlanamaz ise, fiziksel kaynaklar kullanılamaz ve tükenme aşamasına geçilir (Güçlü, 2001).

Organizmanın uyum sağlamaya çalıştığı aynı stres vericiler uzun süre devam ettiği takdirde uyum enerjisi tükenir. Alarm dönemindeki tepkiler tekrar görülür ama artık değiştirilemez ve ölüm meydana gelir.

Selye (1936) stresin olağandışı sürelerde devam etmesinin bedende sistematik yıpranmalara, hasarlara hatta ölüme yol açabileceğini belirtmektedir (Akt: Eraslan, 2000).

Stres altındaki birey bazı duygular yaşar. Bireyin engellenmeye karşı geliştirdiği duygu kızgınlıktır. Kızgınlık duygusu genellikle bireyi atılım yapmaya ya da saldırgan davranışa yöneltir. Eğer birey sıklıkla engellenmelerle karşılaşır, kızgınlık duygusu düşmanlık duygusuna dönüşebilir. Kızgınlık ve düşmanlık duyguları yönetilmesi güç duygulardandır. Ayrıca stres altındaki birey yetersizlik, güvensizlik, değersizlik duyguları da yaşayabilir. Bu duygulara eşlik eden, karar vermede güçlük, sigara, alkol vb. kullanma eğiliminin artması vb. düşünce ve davranışlar görülebilir. (Yıldırım, 1991).



Cox (1978)'un yaptığı bir araştırmada stresin birey üzerindeki olumsuz etkileri ayrıntılı olarak belirtilmiştir. Bu etkiler şu şekilde sıralanabilir (Akt: Eraslan, 2000):

1. Kişisel Etkiler: Huzursuzluk, saldırganlık, duyarsızlık, depresyon, yorgunluk, sinirlilik, suçluluk, utanç, karamsarlık, düşük öz saygı, yalnızlık, tehdit ve gerginlik.

2. Davranışsal Etkiler: Kaza eğilimi, ilaç alımı, duygusal patlamalar, aşırı yeme veya tat kaybı, aşırı alkol kullanımı veya sigara içme, heyecanlılık, tahrik edici davranışlar, az konuşma, sinirsel kahkahalar, hareketsiz kalamama, titreme.

3. Bilişsel Etkiler: Karar verme konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, eleştiriye aşırı duyarlık ve psikolojik engeller.

4. Fizyolojik Etkiler: Kan ve idrarda zararlı maddeler ve kortikosteroid bulunması, kan şekerinin yükselmesi, kan basıncı ve kalp atışlarının artması, ağız kuruluğu ve terleme, gözbebeklerinin büyümesi, solunum güçlüğü, sıcak ve soğuk nöbetler, boğazda şişlikler, kol ve bacaklarda halsizlik ve karıncalanma.

5. Tıbbi Etkiler: Astım, adet görmeme, göğüs ve sırt ağrıları, koroner kalp hastalıkları, ishal, baş dönmesi, halsizlik, hazımsızlık, sık idrara çıkma, migren ve baş ağrıları, kâbuslar, uykusuzluk, nevroz, psikoz, psikosomatik bozukluklar, şeker hastalığı, ciltte görülen lekeler, cinsel isteksizlik ve güçsüzlük.

6. Organizasyonla İlgili Etkiler: Görev başında bulunmama, düşük endüstriyel ilişkiler ve verimsizlik, yüksek iş kazası ve düşük iş teslim oranları, kötü iş ortamı, işinden memnuniyetsizlik.

Stresle Başa Çıkma

İnsanlar yaşamları boyunca sadece hoş ve mutluluk verici olaylarla karşılaşmazlar. İstenirse de karşılaşılan olumsuz olaylar sonucu kişi duyduğu sıkıntı ve zorlanmayı hafifletmek ve sorunun üstesinden gelerek eski uyum düzeyine ulaşmak için çeşitli yollar deneyecektir. İşte bu noktada stres ve başa çıkma kavramlarından söz edilmektedir.

Başa çıkma davranışı Snyder (1999) tarafından , stresli olaylarla ve günlük telaşlarla ilgili olarak fiziksel, duygusal ve psikolojik yükü azaltmayı hedefleyen bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Akt: Korkut, 2007). Başa çıkma stratejisi bir anlamda, kavramsal olarak bireyin bilişsel alandaki motivasyonunu belirlemektedir (Yılmaz, 1993).

Başa çıkma, kişinin, birey çevre etkileşimin de ortaya çıkan içsel ya da dışsal taleplerin kendi kaynaklarını aşip aşmadığını değerlendirmesi sonucunda ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Bu tanımlamada üç temel nokta vardır. Başa çıkabilme, süreç yönelimlidir, bağlamsaldır ve önceden neyin iyi ya da kötü bir başa çıkma olduğu tahminini yapmak mümkün değildir (Folkman, Lazarus, Gruen ve De Longis, 1986).

Başa çıkma yolları ile ilgili bir model geliştiren Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkmayı; stresli olay ya da durumların yol açtığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü şeklinde tanımlamışlardır (Tuğrul, 2000). Bu tanımda dört ana kavram bulunmaktadır. Bu kavramlardan birincisi, başa çıkmanın bir süreç veya birey ile çevresi arasındaki süregelen karmaşık bir etkileşim olmasıdır. İkincisi, başa çıkmanın yok etme yerine yönetim ile ilişkili olarak görülmesidir. Strese gerçekçi bir bakış açısıyla bakılmakta ve her problemin üstesinden gelinemeyebileceği öngörülür. Üçüncü kavram, bu tanımın değerlendirme kavramını içermesidir. Son olarak, başa çıkma bir çaba gösterme olup potansiyel stres verici durumu yöneltmeye ilişkin bilişsel ve davranışsal çabalarını içermektedir (Terzi, 2005).

Belli bir stres durumuyla başa çıkmada kullanılan yolların başarılı olup olmadığı ancak uyum üzerindeki etkilerine göre belirlenebilir Bu uyumsal sonuçlar, üniversiteye uyum olabilir ve bu da bireylerin başa çıkma etkinliklerinin sonucudur (Örücü, 2005).

Modern stresle başa çıkma araştırmaları, 19'uncu yüzyılın sonundaki psikoanalitik teori çalışmalarına ve özellikle de Freud'a dayanır. Bireylerin hoşa gitmeyen hislerini ve duygularını bastırarak veya savunma mekanizmalarını kullanarak aşmaya çalışmalarına yönelik çalışmalar yapılmıştır (Jones ve Bright, 2001:Akt: Toydemir, 2005).

Billng ve Moos'a göre, psikoloji alanındaki gelişmelerle birlikte, 1970'lerde, stres yaşayan her kişinin hastalanmadığı ileri sürülerek, bir ara değişken aranmış ve Freud'un "savunma mekanizmaları" yeniden gözden geçirilerek, "başa çıkma" kavramı ortaya atılmıştır. Stresli durumlarda kullanılan ya da depresyon, psikosomatik sorunlar gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili görülen bu "başa çıkma" mekanizmalarının belirleyici rolü, araştırmacıların dikkatini gün geçtikçe daha fazla çekmeye başlamıştır (Akt: Toydemir, 2005).

Folkman, Schaefer ve Lazarus (1979) stresle başa çıkmayı, "kişiyi zorlayan veya gücünün üstünde olan, dışsal ve içsel beklentileri ve bunlar arasındaki çatışmaları yönetmek (bu beklentileri kontrol altına alabilmek, bunlara katlanabilmek, azaltabilmek veya en aza indirmek) için gösterilen somut hareketler veya duygusal çabalar" şeklinde tanımlamışlardır (Akt: Toydemir, 2005).

Günümüzdeki araştırmalar, bazı başa çıkma tarzları ile strese bağlı bazı hastalıklar arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Doktorlar, migren ağrısı çeken birçok kişinin, ortak bir davranış repertuarı sergilediklerini fark etmişlerdir. Bu özelliklerden bazıları katılık inatçılık, zayıf yargı yeteneği, ara sıra düşmanca patlamalar ve güçlü bir onaylanma gereksinimidir (şahin, 1995).

Başa çıkma tarzları, belli durumlarda kullanılan veya benzer durumlarda zaman içinde tekrarlanan başa çıkma yöntemlerini kapsar. Bunlar aynı zamanda kişinin tercihlerinin, dolaylı olarak da inançlarının ve değerlerinin bir yansımasıdır. Başa çıkma çabaları ise belirli stres oluşturucu durumda kullanılan bilişsel ya da davranışsal stratejilerdir ve stresli olay bağlamına göre değişmektedir (şahin ve Durak, 1995).

Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkmada, öncelikle işe yaramayan ve bireye zararlı tepkilerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açtığına farkına varılması gerekir. Stresle başa çıkma

yöntemleri, bireyin bu tepkilerini değiştirebilmesini sağlayacak özgül beceriler kazandırarak stresi azaltmayı hedefler (Özmen ve Önen, 2005).

Stresle başa çıkmada kullanılan yollarla ilgili farklı açıklamalar vardır. On dokuzuncu yüzyılın ilk yıllarında başa çıkma yolları daha çok savunma mekanizmaları ile açıklanıyordu. İlk olarak Lazarus ve arkadaşları 1966 yılında bu kavramı farklı biçimde ele almışlardır. Bu araştırmacılar Freud'un başa çıkma ve Selye'nin stres kavramından uzaklaşarak bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde odaklanmaya başlamışlardır.

Compas (1987)'a göre, tarihsel olarak bakıldığında stresle başa çıkma mekanizmalarının beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir. Bunlar:

1. Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları (daha sonraki adıyla ego mekanizmaları)
2. Erikson'un yaşam dönemleri yaklaşımında söz ettiği, özgüven, özyeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar
3. Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları
4. Cannon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki
5. Organizmanın kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanabilir (Akt: Şahin ve Durak, 1995).

Stres kontrol altına alınabilirse, bireyin amaçlarını ve umutlarını gerçekleştirmesini engelleyen etmenleri aşması için ona cesaret verecek bir unsur olabilir. Bireyin mutluluğunu, sağlığını, güvenliğini, kendine olan saygısını ve zihinsel dengesini tehdit eden durumlarda stres bireyi erken uyaran sistemdir. Ancak bazı insanlar strese karşı diğer insanlara kıyasla daha dayanıklıdır. Bireyin gelecekteki sağlığı, mutluluğu ve başarısı karşılaştığı strese uyum sağlayabilmesine ve dayanıklılığına bağlıdır. Eğer bu uyum ve dayanıklılığı sağlayamazsa, bireyde hastalık, depresyon, kendine olan saygının kaybedilmesi ve başarısızlık durumları ortaya çıkabilir. Stres aşırı boyutlara ulaşırsa hastalık ve gerginliğe yol açabilir. Fakat stresten kaçmak mümkün değildir (Norfolk, (1989).

Genel olarak stresten kaçarak kurtulmaya çalışmak stres seviyesini en üst seviyede tutmaktadır. Stresten kaçmaya çalışmak yerine onunla mücadele ederek ondan kurtulmaya çalışmak stres seviyesini düşük seviyede tutulmasını sağlayacaktır (Calvete ve ark., 2002). Stresten kaçmaya çalışmak yemekten, içmekten, nefes almaktan, çalışmaktan, sevmekten veya sevilmekten kaçmak gibi bir şey olur. O halde amacımız stresle başa çıkmayı öğrenmek olmalıdır.

Günlük yaşamda dört değişik biçimde kendini gösteren stresle organizma başa çıkma mücadeleleri vermektedir. Başa çıkma stratejisi, kavramsal olarak bireyin bilişsel alanındaki motivasyonunu belirlemektedir. Stresle başa çıkma yolları beden, zihin ve davranışla ilgili olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. İlk grupta gevşeme teknikleri, değişik beden egzersizleri ve beslenme biçimleri yer alır. İkinci grupta zihinsel başa çıkma yolları, uyumsuzluğa yol açan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme teknikleri bulunur. A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi, güvengenlik eğitimi ve zaman düzenlemesi ise üçüncü gruptaki davranışçı başa çıkma yollarını oluşturmaktadır (Akt: Şahin, 2002).

Stresli yaşantılarla karşılaşan birey kendi sağlığı ve iyi oluşu için bir değerlendirme sürecine girebilmektedir. Bu değerlendirme süreci, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme son aşama olan başatma olmak üzere üç çeşittir (Akt: Uçman, 1990; Yöndem, 1998).

Birincil değerlendirmede stresli durumun birey için ne anlama geldiği değerlendirilir. Bu aşamada stresli durum birey tarafından zarar veya kayıp, tehlike mücadeleye davet biçiminde değerlendirilebilmektedir. Kişi herhangi bir organını kaybettiğinde ya da bir arkadaşlığı bittiğinde yaşadığı olumsuz durumları zarar veya kayıp olarak değerlendirmektedir. Karşılaşılan durumu zarar veya kayıp ya da tehlike olarak değerlendirenler öfke, korku veya gücenme gibi olumsuz duygular yaşadıklarından gerçek stres durumu ile karşı karşıyadırlar. Buna karşın stresin kaynağını mücadeleye davet olarak değerlendiren bireylerde ise olayın üstesinden gelme, kazanç ve gelişme elde etme beklentileri vardır. Yani birincil değerlendirme, bireyin durumu kendisi için tehlikeli ya da tehlikesiz olarak değerlendirdiği aşamadır. Eğer birey durumu tehlikesiz olarak değerlendirdiyse diğer aşamaya gerek duymayabilir. Durumu tehlikeli olarak

değerlendirdiyse “Bu durum karşısında ne yapmalıyım” sorusunu kendine sorarak ikincil değerlendirme aşamasına geçer (Yöndem, 1998).

İkincil değerlendirmede, kişi olayı ya da durumu tehdit edici olarak algıladıktan sonra eyleme geçmek için seçeneklerini düşünür. Bu aşamada "kişinin tepkide bulunmak için kaynaklarını ve düşüncelerini değerlendirmesi söz konusudur. Kişi kendisine "ne yapabilirim?", "Başetmek için planlarım nedir?", "Davranışlarıma çevre nasıl bir tepki gösterir?" gibi sorular sorar ve bu sorulara verilecek yanıtlar başetme türlerini de etkiler. Birincil ve ikincil değerlendirme sadece bir öncelik-sonralık sıralaması anlamına gelmez, değerlendirme görevlerinin boyutlarının farklılaştığını gösterir. Değerlendirme sürecinde bu aşamaların birbirini etkilediği de açıkça görülebilir. Bazı durumlarda ikincil değerlendirmenin sonuçları birincil değerlendirmeyi etkileyebilir. Örneğin; ikincil değerlendirme, birincil değerlendirmede problemin algılanması ile oluşan tehdit duygusunu artırabilir ya da azaltabilir. Benzer şekilde, birincil değerlendirmeye ilişkin yargı, ikincil değerlendirmede hangi tür eylemlerin kullanılacağını da belirleyebilir. Lazarus yeniden değerlendirme ile değerlendirme sürecinin öğeleri arasında bazı geribildirimlerin olabileceğini farketmiş ve bu karşılıklı etkiyi bilişsel süreçlerin karmaşıklığı ile açıklamıştır (Yöndem, 1998).

Üçüncü aşama olan baş etme, kişinin çevresinde oluşan iç ve dış taleplerin, bilişsel ve davranışsal olarak durumu kontrol altına alma çabasıdır (Folkman ve Lazarus, 1980). Bu süreçte, kişinin tehdit edici duruma bir şekilde tepkide bulunması, stratejilerini uygulaması beklenir. Gösterilecek tepki, o kişi için olası tepkiler arasından seçilecektir. Ancak tepkinin; seçimi, değerlendirme sürecinin sonucu olarak, kişinin repertuarındaki her bir tepkinin görece gücüne bağlıdır. Örneğin herhangi bir durum fiziksel olarak tehdit edici olarak değerlendirilirse, kişi bu tür bir durum karşısında kullanabileceği, daha önceden öğrendiği bir tepkiyi gösterecektir. Geçmişte hem mücadele etmeyi hem de kaçmayı öğrenmişse, benzer bir durumda kişinin hangi stratejiyi seçeceğini tahmin etmek güçtür (Yöndem,1998).

Caplan (1964), stres yaşantılarında ve kriz alanlarında kullanılan başa çıkma stratejilerini uyuma yönelik ve uyuma yönelik olmayan şeklinde belirlemiştir. Buna göre;

- Gerçekleri araştırmak ve durumla ilgili bilgiyi sağlamak için dolaysız yoldan arayışa geğmek uyuma yönelik; sorunları hayalci dūřünceye dayandırarak yargılara varmak ve yadsımak ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

- Olumlu ve olumsuz duyguların serbestçe anlatım bulabilmesi ve içinde bulunulan durumla ilgili sıkıntı ve üzüntünün olduğu gibi kabul görmesi uyuma yönelik; buna karşın olumsuz duyguları yansıtmaya, yadsıma, ve geri çekilme gibi savunma mekanizmalarını kullanarak kaçınılması ise uyumsuz bir yaklaşım tarzıdır.

- Diğer bireylerden yardım isteme, uyuma yönelik; buna karşın yardımı kabul etmeye yönelik direnç gösterme ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

- Karşılaşılan duruma ilişkin sorunu çözme kapasitesi ve sorunun kapsamını çeşitli parçalara ayırabilme uyuma yönelik bir yaklaşımdır. Buna karşın aşırı çaba ya da az çaba göstermek ise uyumsuz bir yaklaşımdır.

- Stres yaşantısı boyunca başa çıkma stratejilerini değiştirmekte gösterilen istek ve esneklik ile duygu ve gereksinimlerin bilişsel değerlendirmesini eyleme dönüştürmek uyuma yönelik; buna karşın sorunları genelleştirerek tepki göstermek ve buna bağlı olarak çabuk yılgınlık göstermek uyumsuz bir yaklaşımdır.

- Bireyin kendisine inanıp güvenmesi uyuma yönelik; bireyin yeteneklerine inanması ise uyumsuz bir yaklaşımdır (Aysan, 1988; Akt: Özer, 2001).

Araştırmacılara göre başa çıkmanın işlevi genel olarak bireyi ya da ailesini olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlardan korumaktır (Folkman 1984, Holahan ve Moos 1986). Aldwin, Folkman ve Lazarus (1976), başa çıkmanın sıkıntıya yol açan sorunun ele alınması (problem odaklı başa çıkma) ve duyguların düzenlenmesi (duygu odaklı başa çıkma) gibi iki önemli işleve sahip olduğunu belirtmektedir (Lazarus, 1993).

1. Problem Odaklı/Probleme Yönelik Başa Çıkma Stratejileri: Sorunlu insan çevre ilişkisinin, problem çözme, karar oluşturma ve/veya da hareket yoluyla kontrol edilmesi için kullanır. Böylece sıkıntıya neden olan problemlerle başa çıkmak amaçlanır. Problem odaklı başa çıkma davranışlar, durumu değiştirmek için baskın olmaya yönelik doğrudan çabalar şeklinde olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, mantıklı ve incelikli çabalar şeklinde de olabilir (Basut, 2006). Başa çıkmayı gerektirecek rahatsızlığa neden olan durum ele alınıp çözümlenmeye çalışılır. Bu stratejiler yeni

beceriler öğrenme, engelleri kaldırma, alternatif çözümler üretebilme gibi stresin kaynağını değiştirme ya da kontrol etme yönelimlidir. Örneğin, kanserin ilk işaretini farkedene hastanın hemen muayene ve tedaviye yönelmesi probleme odaklanmış bir başa çıkmadır. (Eraslan, 2000). Problem odaklı stratejiler içe de yönelebilir; kişi çevreyi değiştirecek yerde kendisiyle ilgili bir şeyi değiştirebilir. Alternatif haz kaynakları bularak ve yeni beceriler geliştirerek arzu düzeylerini değiştirmek buna örnektir (Atkinson ve ark., 1999).

2. Duygu Odaklı/Duyguya Yönelik Başa Çıkma Stratejileri: İnsanlar olumsuz duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için duygu odaklı başa çıkmayı uygulamaya çalışırlar (Atkinson ve ark., 1999). Duygu odaklı başa çıkma, duyguların ya da sıkıntının düzenlenmesini, karşılaşılan gereksinimlerin sonucu olarak hissedilen gerginliğin azaltılmasını amaçlar (Folkman, 1984, Akt: Basut, 2006). Duygulara yönelik davranışlar genellikle uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi davranışları içermektedir. Sosyal karşılaştırma, duygusal destek ve hayali düşünceler gibi tepkilerle stres yaratıcı duygusal tepkiler aracılığı ile yönetme girişimleridir. Bu tür başa çıkma durumun kontrol edilemeyeceğine, bu nedenle kabullenilmesine karar verildiğinde kullanılır. Örneğin, kanserli bir hastanın ilk belirtileri inkâr etmesi, hastalığın yarattığı olumsuz duyguları ve rahatsızlığı en az düzeyde tutmaya çalışması duyguya odaklanmış bir başa çıkmadır (Akt: Eraslan, 2000).

Görüldüğü gibi problem odaklı başa çıkma, stres kaynağını değiştirmek için bir şeyler yapmayı ya da sorunu çözmeyi amaçlarken, duygu odaklı başa çıkma stresli durumla ilgili olumsuz duyguları azaltmayı amaçlamaktadır. En uygun başa çıkma dağarcığı, hem duygu hem problem odaklı başa çıkma örüntülerinin birleşiminden oluşmaktadır. Ancak birey karşılaştığı durumda duygusal dengesini yeniden sağlamak için duygu odaklı başa çıkmaları kullanır ve problem odaklı başa çıkmaları kullanmazsa, ortaya olumsuz psikolojik sonuçlar çıkacaktır (Solomon ve diğ., 1988, Akt: Basut, 2006)

Başa çıkma stratejileri sıklıkla etkililiğiyle ilgili olarak ele alınmaktadır. Etkili başa çıkma problemi hafifletmekte ve duygusal sıkıntıyı azaltmaktadır. Etkili olmayan başa çıkma ise, problemi şiddetlendirmekte ve yoğunlaştırmaktadır. Bazı durumlarda başa

çıkma yöntemi tıpkı alkol kullanımı gibi kendisi bir problem olarak ortaya çıkmaktadır (Shapiro, 1993; Beresford, 1994; Akt: Duygun, 2001)

Başa çıkma stratejilerini farklı sınıflandırmasını yapan araştırmacılardan biri olan Amirkhan (1990) bu stratejileri şu şekilde sıralamaktadır (Korkut, 2007):

Problem Çözme: Problem çözme stratejisi stres yapıcıların farkındalığından daha çok onların yönlendirilmesini içermektedir. Problem çözme stratejisi belirgin ve araçsal bir stratejidir.

Sosyal Destek Arama: Zor durumlarda yakın çevreden görülen sosyal desteğin, stres verici olayların etkisini azaltmada rolü vardır. Bu destek, stres vericiyi ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmak için kişiye değer verildiğinin hissettirilmesi, stres vericilerle baş etmek için öneriler getirilmesini kapsamaktadır. Bu strateji daha çok insan ilişkileriyle ilgili olarak değerlendirilen bağımsız bir strateji olarak ortaya çıkmaktadır.

Kaçınma: Bu strateji, davranış olarak bireyin kendisini engelleyen veya tehdit eden yaşantılardan uzaklaştırma isteği doğrultusunda gösterdiği yadsıma, geri çekilme, mantığa bürüne gibi psikolojik tepkilerle karakterize edilen bir savunma tepkisidir. Birey yaşadığı stresli durumu olduğu gibi kabul etmek zorunda olduğunda daha çok kaçınma stratejisini kullanmaktadır. Bu strateji, olası duygusal stratejilerden biridir.

Kronik stres, fiziksel hastalıkların oluşumuna neden olabilir ve vücudun bağışıklık sistemini zayıflatabilir. Yapılan bazı çalışmalar, strese bağımlı insanlarda kronik migren türü ağrıların görüldüğünü belirtmektedirler (Otrar ve diğ. 2002).

Problem odaklı başa çıkma becerilerine örnek olarak;

- Karşı Çıkma : Örnek; "Direndim ve isteklerim için mücadele ettim".
- Sosyal Destek Arama : Örnek; "Durumun hakkında daha fazla bilgi için birisiyle konuştum."
- Planlı Problem Çözme : Örnek; "Bir hareket planı yaptım ve izledim." verilebilir,

Duygu Merkezli Başa Çıkma Becerilerine örnek olarak ise;

- Kendini Kontrol Etme : Örnek; "Kendi kendime duygularıma sahip olmaya çalıştım."
- Uzaklaştırma : Örnek; "Onun hakkında çok fazla düşünmemeye çalışarak zihnime gelmesine izin vermedim."
- Olumlu Yeniden Değerlendirme : Örnek; "Kendim hakkındaki düşüncemi değiştirdim. "
- Sorumluluk Kabul Etme : Örnek; "kendimle ilgili problemler getirdiğimi farkettim."
- Kaçma / Kaçınına : Örnek; "Durumun her nasılsa bitmesini diledim." verilebilir (Folkman (1986) ve Taylor (1991); Akt: Çiftçi, 2002).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma stratejilerine ilişkin olarak yaptıkları araştırmalarda başa çıkma stratejilerinin kullanımının yararları ve riskleri değinmişlerdir. Aşağıda söz konusu bilgi maddeler halinde verilmiştir.

Baş çıkma Stratejilerinin Riskleri / Yararları:

(Lazarus ve Folkman, 1984; Roth ve Cohen, 1986; Akt: Çiftçi, 2002)

Problem Çözme Başa Çıkma Stratejileri:

Yararları ;

- Davranış uygun olabilir ve stresörün etkisini azaltabilir:
- Harekete geçen duygu açığa vurulabilir.
- Geri getirilemeyecek kayıplar kabullenebilir.
- Benlik saygısı yükseltilir.
- Duygusal kontrol yükseltilir.

Riskleri;

- Bir çok işe yaramayan endişelerle uğraşılır.

- Problem yanlış tanımlanabilir.
- Yersiz hareketlerle distres yükseltilebilir.

Duygusal Başa Çıkma Stratejileri :

Yararları ;

- Stres tepkisi düşürülebilir.
- Yüksek umut ve cesaret korunabilir.
- Benlik saygısı geri kazanılabilir.

Riskleri;

- İnkâr, uygun davranışlara engel olabilir.
- Duygusal olarak uyuşur, hissizleşilebilir.
- Bilinci tehdit eden materyallerin müdahalesi devam eden aktiviteleri bozabilir.
- Semptomlar ve onların kaynakları arasındaki ilişkiden habersiz kalınabilir.

Gök (1995)'e göre stresle hastalık oluşumu arasındaki ilişki için şöyle bir model ortaya çıkmaktadır: Stres kaynağı uygun başa çıkma yolu kullanılarak çözülyorsa hâkimiyet (mastery), başa çıkma yolları genel olarak uygun fakat derece olarak yetersiz ise tükenme (exhaustion) ortaya çıkmaktadır. İkinci durumda kişi ya yeni yollar denemekte ya da eski yolu kullanmaya devam etmektedir. Bu süreç uzadıkça yorgunlukla beraber depresyon ve konsantrasyon güçlüğü gibi sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Yetersiz başa çıkma tarzları ise karışıklık (disorganization) meydana getirmekte, bu durumda abartılmış savaş-kaç mekanizması merkezi uyum sisteminde çökme ve dolayısıyla organizmayı açık hale getirebilmektedir (Akt: Otrar ve diğ., 2002).

Stresle başa çıkma tarzı ne olursa olsun, esnek olabilmek önemli bir niteliktir. Kuramsal olarak başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek pek çok davranıştan söz edilebilir. Burada önemli olan, stresin temelinde insan algılamasının ve değerlendirmesinin yattığıdır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişi stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür. Örneğin aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir. Dolayısıyla çevre desteği, ailenin tutumu ve ekonomik düzeyi gibi değişkenler bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikte

olabilmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2005).

İşlerine ve sosyal hayata daha aktif katılanlar, yaptıkları işten ve katıldıkları sosyal faaliyetten zevk alanlar, gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olanlar, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulunduranlar ve yakın çevreleriyle olumlu duygusal ilişki içinde bulunan bireyler strese daha dayanıklı olmakta ve sağlıklı yaşamayı başarmaktadırlar (Baltaş ve Baltaş, 1996; Akt: Deniz ve Yılmaz, 2005).

Stres Yönetimi

Çağımızın önemli sorunlarından biri olarak kabul edilen stres, İnsanları mükemmel olmaya motive edebildiği gibi, çok ciddi rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Çok az ya da çok fazla strese girildiğinde performans düzeyi etkilenmektedir. İlimli bir stres düzeyi motive edici olabildiği gibi, ilgi ve dikkati de arttırabilir. Ancak aşırı hale geldiğinde dikkat dağılması, motivasyon düşüklüğü, işe devamsızlık, moralsizlik, psikolojik tükenme ve çeşitli rahatsızlıklara neden olabilir (Hannigan vd. 2004; Defrank/Ivancevich, 1998). Bu nedenle önemli olan kişinin stres düzeyinin belirlenmesi ve mümkün olduğu kadar stresin belirli bir düzeyde tutulup yönetilebilir olmasıdır (Akt: Durna, 2006).

Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir (Güçlü, 2001).

Stres, modern hayatta sürekli varolan bir olgu olduğundan, stres yönetiminin sağlık harcamalarını azaltmada etkin bir yol olduğu belirlenmiştir. Önleme çalışmalarına artarak yapılan vurgu ile stresi azaltmanın yaşam kalitesini arttırdığı, kronik hastalıklara uyumu kolaylaştırdığı ve bunların yanında sağlık sisteminin kullanımını ve ona olan bağımlılığı azalttığı fark edilmiştir (Stetson, 1997; Smith, 1989; Akt: Örucü, 2005).

İnsan vücudu bir tehlikeyle karşılaşır beyinden sinyal geldiğinde strese girer. Vücut biyolojik mekanizmasını hızlandırarak kendi kendini hazırlar. Solunum oranları vücuda daha fazla oksijen sağlamak için aniden fırlar. Kalp atışları kanı kaslara daha fazla pompalamak için hızlanır ve kan basıncı yükselir. Ayrıca kaslar gerilir ve ekstra enerji sağlamak için kanın içinde şeker akar. Son olarak beyin, tehlikeyi algıladığında kandaki adrenalin gibi stres hormonlarını salgılamak için adrenal bezlerini çalıştırır (Hart, 1990). Bu durum, insan vücudunda yer alan belirgin ve açık elektriksel ve kimyasal bir tepkidir. Kızgınlık, korku, aşırı üzüntü, incinme, hastalık ve hatta açlık durumlarında vücut bu

değişiklik süreçlerini izlemektedir (Albrechth, 1988; Akt: Durna,2006).

Her insanın olası stres kaynakları karşısında verdiği tepki farklıdır. Bu da bize stres yönetiminde kişi algılamasının ne denli önemli olduğunu gösterir. Aynı olaylar ve aynı şartlar altında farklı insanlar farklı tepki verebilirler. Bu tamamen olayları değerlendirmedeki farklılıktır. Örneğin ekonomik krizi birçok kişi stres kaynağı olarak görürken bazıları içinse ekonomik bir fırsattır. Kişilerin olaylara yüklediği anlam, olayların kişiyi etkileme derecesi stresi yönetmede önemli bir etkidir.

Stres yönetimi bakımından, en etkili başa çıkma yolu gerilime sebebiyet veren kaynağın zararsız bir hale gelmesini temin etmektir. Mesela, kendi evinde televizyon görüntüsünden rahatsız olan kişi, cihazı kapatarak bu stres verici etkenden kurtulabilir. Fakat insanlar kendilerini sıkıntıya sokan ve rahatsızlık veren zararlı etkenlere karşı her zaman aynı ölçüde müdahale etme şansına sahip değildirler. İnsanların önemli bir kısmı kendilerinin kontrol etme imkânlarının olmadığı çevre şartlarında hayatlarını devam ettirmek durumundadırlar (Eroğlu, 1998).

Stres yönetimi programlarının pek çoğu çoklu model bilişsel davranışsal terapiye dayanmaktadır ve bilişsel davranışsal modelin bireysel ya da grupta kullanımında beceri öğretmede, bilgi vermede etkin bir yaklaşım olduğu görülmüştür (Brown ve Cochrane, 1999). Literatürde, altı ya da sekiz oturum olarak uygulanan stres yönetimi programları bulunmaktadır ve bunların öğrencilerin stres düzeylerini düşürmede etkili oldukları saptanmıştır (Örücü, 2005).

Stresin etkileri, insanların olaylara yüklediği anlamlara göre kişiden kişiye farklılık gösterir. Yani stres çoğunlukla bireyin kendisinden kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı insanlar stres kaynakları, bunların insana fizyolojik ve psikolojik etkileri ve bu etkilerin en aza indirilmesi konusunda bilgi sahibi olmalıdırlar. Bireylerin kendi streslerini belirleme ve yönetme konusunda yapabilecekleri çeşitli kişisel teknikler mevcuttur. Bu teknikler aynı zamanda bireylerin strese karşı gösterdikleri bir tepkidir (Konak, 2005).

Bedene Yönelik Teknikler

Bedene yönelik teknikler genel sağlığı ve vücut direncini artırıcı, vücut gerilimini azaltıcı etkiye sahiptir. Bunlar;

Fiziksel Egzersiz

İçinde yaşadığımız zaman, bir stres çağı olmanın yanında, bir teknoloji çağıdır. Eskiden güç harcamayı gerektiren bir çok eylemi, artık hiç güç harcamadan ya da çok az güçle yapabiliyoruz. Merdivenlerden çıkmak yerine ya yürüyen merdivenleri ya da asansörleri tercih ediyoruz. Telefon açmak için bile artık yerimizden kalkmıyoruz. Cep telefonları ve telsiz telefonlarla, bir kaç parmak hareketiyle aramalarımızı yapıyoruz. Hareket etmek sadece kilo aldığımızda aklımıza geliyor. O zaman da, ancak, birkaç gün hareket ediyoruz. Vücudumuz buna alışık olmadığı için ağrımaya başlıyor; biz de “hareket etmek iyi gelmedi” diyerek vazgeçiyoruz. Sonuç olarak, teknolojik nimetlerle dolu dünyamızda stres uyaranlarımızla başa çıkmak için ne yapacağız diye düşünüp duruyoruz. Bu arada da, uyuşuk, sağlıksız ve sürekli bir yerleri ağrıyan insanlara dönüşüyoruz (Gökçe, 2004).

İçsel veya dışsal herhangi bir stres uyarıcısına karşı ilk tepkiyi bedenimiz veriyor ve kendimizi rahatsız hissetmeye başlıyoruz. Bedenimizin verdiği bu stres tepkileriyle başa çıkmada etkili olan yöntemlerden biri de fiziksel egzersizdir (Cotton, 1990; Akt: Gökçe, 2004). Egzersiz stresin etkilerinden fiziksel etkinlikle kurtulma, bir rahatlama sağlama için başvuru, sakinleştirici sonuç yaratan yöntemlerdendir (Greenberg, 1993; Akt: Toydemir, 2005).

Dr. Malcolm Crutters bedende yüksek düzeyde duygusal ve sinirsel değişim olurken, bedensel hareket çok az ise, bedenin kimyasal yapısının bozulduğunu ve bunun da kalp hastalıklarının temel nedenlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Stres altında olan insanların bu duruma düşmemesi için sık sık bedensel hareket yapmaları gerekmektedir (Norfolk, 1989)

Cooper'in başlattığı ve birçok bilim adamı tarafından doğrulanan araştırmalara göre düzenli bir egzersiz programı sürdürenlerde duygusal sükûnet, problemsiz uyku ve kan basıncında düşüş, ayrıca nezle ve grip gibi hastalıklara daha az rastlandığı görülmüştür. Yine yapılan araştırmalar fizik egzersizinden sonra seratonin salgılandığıdır. Seratonin aynı zamanda dinlenmeyi sağlayan delta uykusunu da düzenleyen bir maddedir. Bu yüzden düzenli egzersiz yapanların gece dinlendirici ve rahat uyku uyumalarının sebebi yorgunluk değil uyku ve egzersiz sırasında salgılanan maddenin aynı olmasıdır (Batlaş ve Baltaş, 2008).

Egzersiz, vücudun her hücresini etkileyen biyokimyasal bir olaydır ve stresin kimyasını yıkayıp atar. Adrenalin ve endorfin gibi hormonlar içyapıyı yeniden şekillendirir ve öfke, korku, üzüntü, suçluluk ve depresyon gibi duyguları düzeltir.

Araştırmacılar erişkinlikte egzersiz yokluğunu bir dizi sonuca bağlamışlardır. Depresyon, dalgınlık, endişe, yorgunluk, uykusuzluk, kas zayıflığında artış ve bağışıklıkta, kendine güvende, kendine saygıda, duygusal dengede ve hüsrana. Uğrama toleransında azalmanın hepsi egzersiz yokluğundan meydana gelebilir (Loehr, 1999)

Fizik egzersizin diğer bazı yararları da şöyle sıralanabilir:

Kalbi ve akciğerleri güçlendirir.

Terleme yolu ile vücuttan kirli atıkların atılımı ve bedenin temizlenmesini sağlar.

Tüm organlara bol oksijen gitmesini sağlayarak daha iyi çalışmasını sağlar.

Kolesterol seviyesini düşürür, kalori harcamasını sağlayarak kilo kontrolü sağlar.

Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir.

Dikkatin artması ve hafızanın kuvvetlenmesini sağlar.

Cinsel gücü artırır.

Kendine güven duygusunu geliştirir

Ruhsal durumu düzeltir

Kan basıncını düşürür.

Yorgunluğa karşı direnci ve dayanıklılığı artırır.

Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalara göre egzersiz yapmanın insanlarda düşmanlık duygusunda %60, ruhsal çöküntüde de %30 oranında azalma sağladığı görülmüştür (Rowshan, 2000).

Sonuç olarak, egzersizin strese karşı dayanıklılığı artırdığı ve stres yönetiminde önemli bir rolü olduğunu söylemek mümkündür. Egzersiz, sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da rahatlamayı ve iyi oluşu sağlar. Ancak, doğru egzersizi seçmek ve aşırıya kaçmadan, yeterli düzeyde egzersiz yapmak çok önemlidir.

Gevşeme

1930'larda Jacobson tarafından bir stres azaltma yöntemi olarak gevşeme eğitimi ileri sürülmüştür. Bu yönteme katılanlara kendi vücutlarının belli bir kısmı üzerinde yoğunlaşmaları ve daha sonra kaslarını dinlendirmeleri öğretilmiştir. Bu biçimdeki bir yoğunlaşma giderek tüm vücutta bir gevşeme ve rahatlama sağlamaktadır (Ertekin, 1993).

Gevşeme eğitimi, bireyin bedeninde oluşan stres etkisinin tam tersi bir etki yapar. Stresli durumda kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır. Gevşeme tekniği kullanıldığında bedende başlayan psikosomatik stresin etkisi kırılır ve zararları engellenmiş olur (Alien, 1983; Akt: Kulaç, 2004).

Derin Gevşeme duygusu, gevşekliğin bedensel durum ve özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkarılabilir. Gerçekten gevşemeyi başarmış bir insanın, solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alnı serindir. Bu durumdaki bir insanın kasları gevşemiş, hormon al dengesi sağlanmış ve beden metabolizması yavaşlamıştır. Eğer insan gevşeme cevabının özelliklerinden birini gösterebilirse, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngü kırılmış, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal döngüsü kurulmuş olur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Bireyin ruh sağlığını koruyabilmesi için stresle başa çıkma yollarını öğrenmesi gerekmektedir. Gevşeme teknikleri, stresle ve daha başka rahatsızlıklarla başa çıkmada atılacak ilk adımlardan birisidir. Diğer başa çıkma teknikleriyle birlikte kullanıldığında daha etkili olabilmektedir. Gevşeme teknikleri kolay ve kullanışlıdır. Hiçbir olumsuz etkisi yoktur. Gevşeme alıştırmalarıyla birey, vücudundaki gerginlikleri farketmekte, kaslarını kontrol edebilmekte ve vücudunun gergin parçalarını gevşetmeyi ve rahatlamaı öğrenebilmektedir. Gevşeme tekniklerini öğrendikten sonra birey, kendi kendisine kullanabilir. Ancak gevşeme teknikleri "her derde deva" gibi düşünülmemelidir (Yıldırım,1991).

Solunum Egzersizi

Nefes almanın biyolojik açıklaması bedene oksijen alma ve bedendeki karbondioksiti dışarı vermektir. Yaşama gözlerimizi açtığımız ilk andan itibaren, yaşadığımız sürece bunu

yaparız. Ancak sanılanın aksine tek bir nefes alma yolu yoktur. Durumlara, kořullara ve tepkilerimize baęlı olarak nefes alıřımız da deęiřir. Nefes almak istemsiz, otomatik bir iřlevdir ve stres sonucu oluřan genel uyarılmıřlık dűzeyini de yansıtır. Ancak, nefes alma aynı zamanda istemli ve deęiřimlenebilen bir iřlevdir. Eęer istersek hızlı veya yavař, yűzeysel veya derin nefes alabiliriz (Girdano ve dię., 1989; Akt: Gűke, 2004). Doęru ve derin nefes almayı űrenmek gevřemeyi űrenmede en űnemli adımdır.

Doęru ve derin nefes almanın kendisi doęrudan damarları geniřletip kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en u ve en derin noktalarına kadar ulařmasını saęlama űzellięi vardır. Stres tepkisi sırasında kan, beden yűzeyinden içeri çekilir ve yűzey sıcaklıęı dűřer. Stres tepkisi biyokimyası ile gevřeme tepkisi biyokimyası aynı anda vűcutta bulunamaz. Bu sebeple, doęru ve derin nefes ile stres tepki zinciri kırılmakta ve ters yűndeki zincir bařlamaktadır (Baltař ve Baltař, 2008).

Stresli durumlarda soluma sűresi kısılır. Soluklar yeterince derin deęildir. Alınan hava cięerlerin tűmünü deęil, űst kısmını doldurur. Bu sebeple beyine yeterli oksijen gitmez, midede ek bir gerginlik oluřur. Solunumun ritmik ve dűzenli olması ise sinir sistemini sakinleřtirdięinden, stresin azalmasına yardım edebilir. Stresli Bir duruma girmeden űnce ya da hemen sonra rahat bir biçimde oturarak veya uzanarak yavař ve derin nefes almak gerekir (řahin, 1998).

Nefes almanın kendisi bir gevřeme olduęu gibi bűtűn gevřeme egzersizleri içinde egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri gűnlűk hayatın akıřı içinde uygulanması en kolay egzersizdir (Baltař ve Baltař, 2008).

İyi nefes aęır, derin ve sessiz olmalıdır. Hepimiz normal nefes aldıęımızı dűřűnűrűz ancak çoęumuz iki saniyede nefes alıp bir saniyede veririz. Yani bize yararlı olacak havanın ancak yarısını kullanırız. Asıl olması gereken bunun tam tersidir. Nefes verme sűremiz, nefes almanın iki katı olmalıdır. Nefes burundan alınmalı, her nefeste gűęűs karınla birlikte kalkıp inmelidir.

Holden (1992), yanlıř nefes almanın (ok hızlı veya çok sıę); kas gerilimi, kan basıncının yűkselmesi veya dűřmesi, kansız (anemik) bir gűrűnűm, vűcut duruřunda bozulma, sindirim sistemi sorunları, vűcudun beslenmesinde sorunlar, sinir sisteminde

yavaşlama, enerji kaybı ve kan dolaşımının engellenmesi gibi insan bedenine etkileri olduğunu belirtmektedir (Gökçe, 2004).

Doğru ve düzenli nefes alışkanlığı diyaframın altında kalan ve dışardan başka hiçbir şekilde ulaşılamayacak olan organlara masaj imkânı verir. Bedendeki oksijen miktarının artmasına ve stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalması ve kaybına sebep olarak kişiyi sakin ve duygusal açıdan daha dengeli kılar. Akciğerlerin tüm kapasitesini kullanma imkânı verir. Bu da solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı bir önlemdir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Meditasyon

Meditasyon, bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için içsel yoğunlaşmayı ve sakinliği içerir. Meditasyon bireylere stresli durumlardan uzaklaşmak ve stres belirtilerini azaltmada yardım eder (Pehlivan, 1995).

Meditasyon, bazı doğu felsefeleri kaynaklı din uygulamalarının bir parçası olsa da, aslın da özün de mistik bir teknik değildir ve transa geçmeyi gerektirmez. Önemli olan, bir ses, görüntü, kişinin kendi nefes alıp-vermesi, bir renk, bir kavram ya da bir nesne üzerine odaklanılmasıdır. Zihni oyalayıcı düşüncelerden sıyrıp sakinleştirmeyi amaçlar. (Özmen ve Önen, 2005). Stresle başetmede kullanılan meditasyon uygulaması temel olarak, ‘dikkati yönlendirme, dikkati odaklama veya dikkati terbiye etme egzersizidir’ denebilir. Meditasyonun özü, dikkati, değişmeden tekrarlayan bir uyarıcıya yönlendirme ve bunu sürdürmedir (Onbaşıoğlu, 2004).

Meditasyonun uygulamasında sessiz bir yerde rahat bir şekilde oturulur. Gözler kapanır, burun deliklerinden alınıp verilen nefes hareketine konsantre olunur. Her bir nefesten sonra sessizce bir rahatlama kelimesi ya da ifadesi tekrar edilir. Nefes verirken huzur ve rahatlama hissedilmelidir. Her defasında düşünce dağılır ve konsantrasyon bozulur, dikkat, basitçe nefesin rahat ve pürüzsüz ritimlerine döner. Her bir uygulama 5-15 dakika arası sürer. 5 dakikalık uygulamadan günde 5-6 defa, 5 dakikalık uygulamadan günde sadece iki defa tekrarlanmalıdır. Bu teknik konsantrasyon yeteneğinin artmasını, kan basıncının ve nabız atışının düşmesini sağlamaktadır (Hart, 1990; Akt: Durna, 2006).

Düzenli meditasyon uygulaması, stres kaynağı karşısındaki bedensel uyarılmanın daha hafif olmasına yani bedenin stres kaynağı daha düşük seviyede uyarılma ile tepki

vermesine yol açmaktadır. Meditasyon, bedenin, tehlike çanları karşısında daha ılımlı ve yavaş harekete geçmesini sağlamaya hizmet etmektedir. Meditasyonun uzun ve kısa süreli iki temel yararından söz edilebilir: Her gün, kişiye uykunun dışında ve belki ondan daha etkili bir dinlenme, yenilenme süreci sağlamaktadır ve sağlığı korumada önemli olan fizyolojik tepki örüntüleri kazandırmaktadır. Bu yararları göz önünde bulundurulduğunda uygulamaya değer bir yöntem olduğu açıktır (Onbaşıoğlu, 2004).

Harvard Tıp Fakültesi'nden Dr. Herbert Benson'un araştırmasına göre, meditasyonun şu yararları bulunmaktadır;

- Meditasyon yapanların kalp atışı, ortalama, dakikada üç atış azalır.

- Solunum sayısı azalır.

- Bedenin oksijen tüketimi yüzde yirmi kadar azalabilir ki, bu da metabolizmanın yavaşladığını gösterir.

- Kandaki laktik asit miktarı düşer. Normalde kandaki laktik asidin yükselmesi sonucu sinirlilik ve krizler görülebilir.

- Tansiyon normal düzeyini korur. Yüksek olan tansiyon ise meditasyonla düşer

- Meditasyon esnasında beyin," uyku ya da hipnoz halindeki gibi değişik bir şekilde alfa ve teta dalgaları yayınlar. Alfa dalgaları, uyku ile uyanıklık arasında, genellikle tam bir duyumsal ve zihinsel dinlenme halinde ortaya çıkar (Alien, 1983).

Otojenik Eğitim

Otojenik, kendi kendisini düzene sokan veya yöneten anlamına gelir. Schulz ve Luthe adlı iki Alman hekimin geliştirdiği otojenik eğitim kan dolaşımı, solunum, kalp atışı hızı gibi fonksiyonları denetlemekle görevli bir takım sistemleri denge de tutması için zihnin bedeni etkileyebilme yöntemidir.

Otojenik eğitim direkt olarak kas gevşetmeye yönelik değildir. Gerginlik azaltan sözlü ve görsel uyanlara aktif olmaktan çok pasif tepki vermeyi öğretir. Bu eğitim, dikkati rahatlatıcı cümleler ve hayaller üzerinde odaklaştırarak, ritmik solunum, kalp atışı ve bedenin her yerine yayılan ılık, gevşek bir ağırlaşma duygusu gibi olumlu ve rahatlatıcı tepkilere koşullandırır (Papas, 1997).

Günümüzde otojenik gevşeme egzersizleri ABD'deki ağrı kontrol kliniklerinde ve gevşeme cevabının öğrenilmesinin önemli olduğu her durumda yaygın olarak kullanılmaktadır. Otojenik gevşeme, bedenin mutlak sükûnet ve rahatlık durumundaki bedensel özelliklerini tekrarlayan altı standart cümleden oluşur. Mutlak sükunet durumundaki bir insanın elleri ve ayakları sıcak, kalp vuruşları sakin ve düzenli, solunumu derin ve rahat, alını serin, karnı sıcaktır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim) :

Tıbbi rehberlik altında bireyler stres belirtilerini feedback araçları yolu ile azaltmayı öğrenebilmektedir (Pehlivan, 1995). Biofeedback, insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımı ile farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, terbezi salgısı vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Normal şartlarda fiziksel işlevlerin tümü beyin ve sinir sistemi tarafından gerçekleştirilir. Bedende gerilemeye yol açan ve stresin ortaya çıkmasına neden olan bazı durumlarda zihin direk tepki gösterir. Biofeedback'in amacı ise bu gibi durumlarda vücudun fiziksel görevlerinin düzenli kalması konusunda kişiyi eğitmektir (Kulaç, 2004).

Biofeedback, bir anlamda insanın kendi iç fizyolojik faaliyetlerini gözleyebileceği bir penceredir. Biofeedback araçları, deriye bağlanan elektrotlar aracılığıyla kaydedilen bu etkinlikleri analiz ederek, kişiyi aynı anda görülebilecek ve duyulabilecek sinyaller biçiminde geri yansıtır. (Baltaş ve Baltaş, 2008)

Biofeedback tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya koyar. Böylece zihninden kendisine sıkıntı veren bir düşünce geçiren kişi, beden yüzey sıcaklığı düştüğünde, kas gerilimi ve ter bezi faaliyeti arttığından, anında ses ve ışık sinyalleriyle haberdar olur. Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığını kazanır. Böylece beden yüzey sıcaklığını yükseltir, ter bezi faaliyetini azaltır ve kas gerilimini düşürerek, gevşeme için ne yapması gerektiğini öğrenmiş olur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Biofeedback eğitimi, bedenin çeşitli sistemlerinin işleyişinin farkına vararak hem stresi azaltmak hem de daha sağlıklı bir hale gelmek için bu işleyişin kontrol edilmesinin

öğrenilmesidir. Allen (1983), eğitiminin üç temel hedefinin olduğunu belirtmektedir. İlk hedef, çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmasıdır. Sıkıntılı olan bir kişi problemlili sistemin işleyişini bilinçli olarak değişimleyebilir ve bedeninin zarar görmemesine yardımcı olabilir. İkinci olarak, hastalanma olasılıklarını azaltmak ya da patojenik fizyolojik bir ilerlemeyi ilk aşamalarında durdurmak ya da kontrol etmek amacıyla, sağlıklı kişiler tarafından kullanılabilir. Son olarak ise, fiziksel işleyiş üzerinde kontrol sağlamak, performansın, iyi oluş halinin ve sağlığın daha olumlu olması ve artması için yeni bir potansiyel sağlar. Biofeedback, fiziksel hastalıkların tedavisi, psikosomatik sorunların oluşumundan korunma ve insan potansiyeli için yeni olasılıklar sağlamada kullanılabilir (Gökçe, 2004).

Zihne Yönelik Teknikler

Kişi maruz kaldığı kötü bir olayı olabileceğinin en kötüsü olarak görürken, başka birisi muhteşem bir fırsatın başlangıcı şeklinde algılayabilir. Nitekim olaylara olumlu yaklaşan insanlar içinde buldukları zamanı ve mekânı güzelleştirme konusunda yetenek sahibidirler (Shelton, 1997). Bu tür insanlar yaşamın getirdiği stres yapıcı faktörlere tahammül edilmesi gereken yükler olarak değil, kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak bakarlar. Sözelimi bu tarz bir öğrenci derslerini zamanını çalan zevksiz uğraşlar olarak değil, bilgi, görgü ve düşüncesini geliştirme şansı olarak görür (Sdorow, 1998). Sonuçta, hem yaşamından zevk alır, hem kişisel gelişimini sağlar, hem de strese daha az maruz kalır (Akt: Durna, 2006).

Amerikalı bilim adamlarına göre, yaşama pembe ya da kara gözlükler altında bakmak, nöronlara bağlı olmaktadır. Bardağı yarı boş ya da yarı dolu olarak görenler arasındaki farkın, bu kişilerin beyinlerinin farklı olarak çalışmasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Bilim adamları yaptıkları bir araştırma sonucunda "iyimser" ya da kötümser olmanın, nöronlara az ya da çok kan gitmesiyle bağlantılı olduğunu kaydetmektedirler (Doğan, 2002; Akt: Durna, 2006).

Gerilim altındaki insanlar olayları kötümser olarak yorumlama eğilimindedirler. Kendileriyle ilgili tatsız olayları kendi iç, global ve durağan karakteristiklerine atfetmektedirler. Diğer bir deyişle, gerilimli insanlar kötü olayların nedenlerini sözelimi zekâ eksikliği gibi kendi değişmeyen, yaygın ve kişisel niteliklerinde ararlar. Bu tür

insanlar hayatın getirdiği olumsuz olayların etkilerine karşı koyma davranışını çok daha az göstermektedirler ve bu ortamda aşırı strese maruz kalmaktadırlar. Ayrıca zayıf sağlık durumları nedeniyle hastalıklara karşı dayanırlıkları da iyi değildir (Sdorow, 1998; Akt: Durna, 2006).

Psikolojik tekniklerin çoğu durumun değerini ya da önemini yanlış bir şekilde abartma eğiliminde olan insanları durdurma çabasındadırlar. Olayları doğru perspektif e yerleştirme ya da tepcikleri dağ yapmama bu yaklaşıma örnek olarak verilebilir (Hart, 1990). Gerilim altında bulunan kişi sağlıklı düşünmez ve olayları olduğu gibi göremez. Bu psikoloji içerisinde karşılaştığı en ufak bir zorluğu, aşılması mümkün olmayan engeller olarak görme eğilimindedir. Herhangi bir kişiden gelen sıradan bir tepki büyütülerek olağanüstü hale getirilir. Bu şekilde stres için uygun bir ortam oluşmuş olur.

Stres tepkisi, stresli bir durumda bireyin olaya verdiği önem üzerine ortaya çıkmaktadır Folkman. ve Lazarus (1979)'un teorisinde birinci değerlendirmede birey "bu durum beni etkiler mi?" sorusunu sormaktadır. Bu sorunun cevabı evet ise stres tepkisi ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla stresöre verilen anlam tamamen zihinsel bir süreçtir. Eğer zihinsel süreçler kontrol altında tutulabilirse stresten etkilenme de azaltılabilecektir (Alien, 1983).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma, duygu-odaklı başetme yöntemleri içinde yer alan en etkili yollardan birisidir. Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, en genel anlamıyla, olay veya uyarıcı duyguların ve stres yaşantısının düşünceler sonucunda ortaya çıktığı unutulmamalıdır. Olay veya uyarıcı ile ilgili bilişsel aktivitenin, duygular ve stres yaşantısına yol açtığını ileri süren birkaç modelden bahsedilebilir. Bunlardan en önemlileri; Beck'in Bilişsel Modeli, Ellis'in A-B-C Modeli ve Lazarus'un Bilişsel-Tran saksiyonel Modelidir. Bu modellerin tümünün ortak özelliği, olay ile duygu-stres yaşantısı arasındaki zihinsel değerlendirmelerin önemini ve belirleyiciliğini vurgulamalarıdır. Bu modeller şu ilişki üzerine kurulmuşlardır: Olay/Uyarıcı-Bilişsel Değerlendirme-Duygular/Stres (Onbaşoğlu, 2004).

Bahsedilen modellerin tümünde, stres deneyimlerinin çoğunlukla uygun olmayan değerlendirmelerden kaynaklandığı fikri vurgulanmaktadır. Ellis, strese veya hoş olmayan

duygulara yol açabilen bu uygunsuz ve akılcı olmayan düşünceler için 'irrasyonel düşünceler' ifadesini kullanmaktadır. Beck ise, olayın değerlendirilmesi sırasında ortaya çıkan ve fazladan strese neden olabilen, uyumsuz düşünceler için 'otomatik düşünceler' ifadesini kullanmıştır. Lazarus da, stres tepkisinin ortaya çıkışını belirleyen temel faktörün, olay veya uyarıcı hakkında yapılan değerlendirme veya zihinde canlanan düşünceler olduğunu ileri sürmektedir (Onbaşıoğlu, 2004).

Esas olarak bu teknik, uygunsuz ve gerçekçi olmayan beklentileri ve inançları değiştirip yerli yerine oturarak stresi azaltır ya da tamamen önler. İnsanlar genellikle farkında olmasalar da gerçekçi olmayan inançlara sahiptirler ve çoğu zaman bu inançlar yönünde davranırlar. Doğru olduğunu kabul etmese de çoğu kimsenin stres yapan inanışları vardır. Sözgelimi kişi başkalarından saygı görmezse ve başkaları tarafından kabul edilmezse, önemsiz ve değersiz bir kişi olduğunu ya da sonuçta mutlak mükemmeliyete ulaşmadıkça tamamen başarısız sayılacağını düşünür. Bu tarz inanışlar kişiyi strese sokar ve sonuçta sıkıntı ve üzüntüye neden olur (Hart, 1990).

Zihinsel düzenleme tekniğinin birinci basamağı, akılcı olan ve akılcı olmayan düşünce biçimlerini ve yaklaşımlarını birbirinden ayıracak bazı ölçütlerin geliştirilmesidir. Bu ölçütler, problemin akılcı ve gerçekçi bir çözümünün yapılmasını mümkün kılar. Bu sayede olumsuz duygu ve davranışa yol açtığına inandığımız bir olay veya ilişkinin, olumlu ve kişiye gerginlik vermeyen bir biçimde yorumlanması mümkün olur. Akılcı bir analiz için gerekli olan bazı ölçütler şunlardır:

- Kişinin düşünce biçimi objektif gerçeklere dayanmalıdır. O kişiden başka 3 veya 5 kişilik bir grup insanın da, o olayı aynı biçimde mi algıladığını düşünmek gerekir. Yoksa olay daha farklı yorumlara açık mıdır? Eğer böyleyse kişi, olayı ve dolayısı ile olayın yol açtığı tepkiyi ve duygularını abartıyor demektir.

- Değerlendirme biçimi, kişiye ve problemi çözmeye yardımcı olmalıdır. Kişinin "mahvoldum, hapı yuttum", gibi kendisine yönelik yıkıcı düşünceleri çoğunlukla gerçek dışıdır.

- Yaklaşım biçimi, kişinin diğer insanlarla çatışma ve sürtüşmelerini azaltmalıdır.

- Değerlendirme biçimi kişinin kısa ve uzun dönemli amaçlarına katkıda bulunmalıdır.

- Kişinin yorum biçimi, kendisini duygusal bir çatışma ve gerginliğe sürüklememelidir. Kişinin tavrı, kendisini mutlu, rahat, huzurlu hissetmek yerine üzgün, gergin ve öfkeli hissetmesine yol açmamalıdır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Problem Çözme

Baykul'a (1987) göre, problem, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan her şey olarak tanımlanabilir. Karasar'a (1991) göre ise, giderilmek istenen her güçlük bir problemdir. Güçlüğü giderilmesinin istenmesi için, bu güçlüğü insana fiziksel ya da düşünsel yönden rahatsızlık veriyor olması gerekir. Bu durumda problem insana rahatsızlık veren her durumdur. Problem çözme belli amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlüklerin ortadan kaldırılmasına yönelik, bilişsel ve psikolojik boyutları olan bir dizi çabayı içeren süreç olarak tanımlanmaktadır (Tanrikulu, 2001). Nezu ve arkadaşlarına (2001) göre, problem, olması istenen ile olan şey arasında fark olduğu takdirde söz konusudur. Ayrıca, onlara göre, problem strese neden olan durumdur. Nezu ve arkadaşları 'çözüm'ü problemin ortadan kalkmasına yol açan ve en yüksek düzeyde olumlu sonuçları sağlayan başatme tepkisi olarak tanımlamışlardır (Akt: Onbaşıoğlu, 2004).

Bazı sorunlar, bizim problem çözme becerilerimizin yeteri kadar gelişmemiş olmasından kaynaklanmaktadır. Çözülemeyen problemler birer stres kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan problem çözme becerisi geliştikçe kendine güven ve kendine yeterlilik duyguları da artmaktadır.

Roskies'e göre, yöneticilerin her gün kullandığı problem çözme teknikleri, stresli durumları ele almada çok yararlı olabilir. Bu şekilde problemi çözerken beş basamaktan geçilir; Problemi saptama, seçenekleri gözden geçirme, bir çözümü seçme, sonuçları değerlendirme, eyleme geçme, sonuçları değerlendirme.

İşimiz söz konusu olunca dikkatle gözlem yapar, eyleme geçmek için seçenekler üretir, seçtiğimiz yolu izleriz. Büyük bir olasılıkla bu basamakların her birini beceriyle yerine getiririz. Ancak stres yaratıcı sorunlara karşı da, bu tür sistematik problem çözme teknikleri uygulanmalıdır (Şahin, 1998).

Buna benzer olarak geliştirilen çok sayıda stratejiden söz edilebilir. Geliştirilen bu stratejilerin ilk bakışta birbirlerinden farklı oldukları düşünülebilir, çünkü içerdikleri aşama sayısı ve bu aşamalara verilen isimler bakımından çeşitlilik göstermektedirler. Fakat

aslında bu stratejilerin içerikleri aynıdır. Etkili problem çözenin bir tek rotası vardır ve tüm stratejiler aynı rotayı takip etmektedirler. İçerikleri aynı olduğu takdirde, geliştirilen bu stratejilerin kaç basamağa bölünmüş olduğunun önemi yoktur. Problemin, uygun ve etkili çözümünün nasıl olabileceğinin anlatımında, Roskies'in 5 basamaklı etkili problem çözüme stratejisi genel çerçeve olarak kabul edilmektedir (Onbaşıoğlu, 2004).. Bunlar;

Problemi saptama: Problem çözenin bu ilk aşaması zor olduğu kadar önemlidir. Durum ne kadar belirsiz olursa olsun, stresli olma olasılığı o kadar çoktur. Belirsizlik, stresli durum üzerindeki kontrolü azaltır, çözüm yolları aramadan önce etkiler ve daha çok strese sokar. Bu yüzden problemin ne olduğunun iyice açıklığa kavuşturulması stresin çoğunu hafifletir. Problemi belirginleştirmek, onu kendi içinde daha küçük parçalara ayırmaya yardımcı olur. Bu yapıldığı takdirde çoğu zaman, aslında bir değil bir çok problemle; yada ayrı ayrı ele alınabilecek parçaları olan tek bir problemle karşı karşıya olunduğu fark edilir. Hangisinin daha önce ele alınması gerektiği o kadar açık olmayabilir. Önemli olan, problemin bazı yönlerinin somutlaştırılması ve üzerinde çalışılabilir bir duruma getirilmesidir (Şahin, 1998).

Seçenekleri Gözden Geçirme: Problemin belirlenmesi ve problemle ilgili hedeflerin saptanmasından sonraki basamak, bu hedefe ulaşmanın yollarının araştırılmasıdır. Diğer bir deyişle çözüm seçenekleri veya gösterdiğiniz tepkiye karşı alternatif tepkiler üretmektir. Bu görevi yerine getirmek için, sıklıkla önerilen teknik; 'beyin fırtınası' tekniğidir. Beyin fırtınası süreci, oldukça basit ve etkilidir. Temelde, gruplar için olan bir yöntemdir; fakat bireysel olarak da kullanılabilir. Beyin fırtınası tekniği ile çözüm bulunacak olan problem, mümkün olduğu kadar açık ve tam olarak belirlenmelidir (Onbaşıoğlu, 2004).

Bir Çözüm Yolu Seçme: Bu aşamada, listelenen çözüm yolu seçeneklerinden bir veya birkaçı üzerinde karar kılma görevi yerine getirilmelidir. Önceki aşamada üretilen fikirlere, belirlenen çözüm seçenekleri ve stratejilerden uygun olduğu düşünülenler belirlenmelidir (Onbaşıoğlu, 2004). Saptanan seçeneklere yönelik eylem planı çizilirken, "ya şu ya da bu" türü düşünce tarzından kaçınmaya çalışmak yararlıdır. Bunun yerine, birbiriyle uzlaşan çözümler aramaya ve listedeki seçeneklerin bazılarını birleştirmede yarar vardır (Şahin,1998).

Eyleme Geçme: Bir eylem planı oluşturduktan sonraki aşama, bu planı uygulamaktır. Ancak, bunu nasıl yapılacağını bilmek çok önemlidir. Amaca ulaşmak için ne yapılması gerektiği; ne tür kaynaklara gereksinim olabileceği, zaman sınırının ne olacağı ve sorunla ilgili olarak her ne yapmaya karar verilmişse, bunları gerçekten yapabilmek için daha hangi bilgileri istendiğinin belirlenerek, bu plan içine yerleştirilmesi önemlidir (Şahin, 1998).

Sonuçları Değerlendirme: Belirlenen eylemler gerçekleştirildikten sonra, bunların sonuçları gözlenmelidir. Sonuçlara ulaşıldıktan sonra, bu sonuçların memnun edici olup olmadığı, kişiyi amaçlarına ulaştırıp ulaştırmadığının değerlendirilmesi yapılmalıdır. Eğer, amaçlara ulaşamadığı ve problemin halen varlığını sürdürdüğü ya da harcanan emeğe ve enerjiye değmediği, daha az enerji ve çaba ile aynı sonuca ulaşabileceği düşünülürse, yeniden yeni fikirler üretme aşamasına geri dönmelidir (Mc Kay ve diğ., 1981; Nezu ve diğ., 2001; Neenan ve Palmer, 2001; Akt: Onbaşıoğlu, 2004).

Zaman Yönetimi Planlaması

Zamanını iyi düzenleyemeyen bir insan kaçınılmaz olarak stres altındadır. İçinde yaşadığımız çağın en önemli özelliklerinin başında şüphesiz "zaman darlığı" gelir. Zamansızlıktan şikâyet edenler büyük çoğunlukla zamanlarını nasıl kullanacaklarını bilmeyenlerdir. Zamanı kontrol edememek hayatı kontrol edememektir. İnsanın her an, zamanın baskısını ensesinde hissetmesi hem büyük bir stres yaratır, hem insanın akli yapılması gereken bir sonraki işte olduğu için yaptığı işteki verimi azaltır, hem de tadı çıkartılması gereken "zaman" (daha gerçekçi bir ifade ile hayat) bir an önce geçmesi gereken bir şeymiş gibi algılanır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stresle başetmede kullanılabilen zihinsel yöntemlerden biri de 'zaman yönetimi'dir. Zaman yönetimi, stres yaşantısını azaltmada etkilidir, çünkü zaman, çoğu insan için, önemli düzeyde strese yol açmaktadır. Zamanını etkili bir biçimde kullanmaya çabalamayan, diğer bir deyişle zaman yönetimine önem vermeyen kişiler, daha sık ve yoğun stres yaşantılarına sahip olabilir. Bu nedenle, zaman yönetimi, stresle başetmede önemli bir tekniktir. Zaman yönetiminin özü 'planlama', 'öncelikleri belirleme' ve 'uygulama'dır. Zamanın etkili kullanılabilmesi için, ilk olarak, o zaman dilimi içinde yapılacak olan işlerin planlanması gerekmektedir. Bu planlama uzun veya kısa vadeli

olabilir. Örneğin, bir sonraki gün içinde yapılacak işlerin veya bir yıl içinde gerçekleştirilmek istenenlerin planlanması mümkündür. Planlama sürecinde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içinde (örneğin ertesi gün) yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş veya etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Etkinlikler ve bunlar için gereken zaman belirlendikten sonra, yapılması gereken şey etkinliklerin ya da işlerin önemlerine göre sıralanmasıdır. Etkinlikler sahip oldukları önemin derecesine göre, listede yukarıdan aşağıya doğru sıralanır. Bundan sonraki aşama, belirlenen sırada ve zamanda görevlerin yerine getirilmesidir. Diğer bir deyişle, yapılan programı uygulama sürecine geçilmiştir. Uygulama sırasında dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Yapılan programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir. Bu konu ile ilgili olarak, aşağıdaki maddelerin akılda tutulmasında yarar vardır:

- Yapılacak işlerin daha sonraya bırakılmamalı, başlanılan iş oyalanmadan, bölünmeden bitirilmelidir.

- Çalışma ortamının düzenli olması gerekir.

- Zaman yönetimi için, gerektiğinde “hayır” sözcüğünün kullanılması şarttır.

Zamanın iyi kullanılması bir anda çok işin yapılması demek değildir, öncelikler sıralamasına göre her bir işin yerine ve zamanına uygun olarak etkin ve verimli bir şekilde yapılmasıdır. Bu şekilde üzerinde gerginlik oluşturan zaman baskısını hissetmeyen kişi, daha verimli ve zevkli bir çalışma ortamına kavuşacaktır (Durna, 2006).

Dua, İbadet ve Dini İnançlar

Bireyin hangi dinden olursa olsun, din ile ilişkilerinin iyi olup, bu yönden çevresindekilerle uyum içinde yaşaması, bir arada ya da tek başına dua ve diğer ibadetlerini yapması da stres yoğunluğunu düşürebilmektedir. Yüzyıllarca dua, gerilimle başa çıkmak için kullanılmıştır. Dua sırasında tekrarlanan ayetler, meditasyonda olduğu gibi odaklaşmayı sağlayacağından bireyin gevşemesini sağlayabilir. Ayrıca dua ederken kaygı ve hareketlilik azalır. Dua etmek bireyin ümit ve iyimserliğini de yükseltebilir. Bu anlamda pratik bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Bireyler dua ederken içlerindeki sesi daha iyi duyabilir ya da Allah inancı, rehberlik ve avunma yolu ile kişide olumlu bir kendine inanç sağlayabilir (Işıkhani, 2004).

İnsanların kendilerinden daha büyük bir güce inanmaları bir ihtiyaçtır. Bireyler inandıkları bu güce ibadet etmeleri, zor ve sıkıntılı durumlarda onun merhametine sığınmaları ve yardım istemek için dua etmeleri, onun kendilerini koruduğuna dair inanç ve ibadet etmenin huzuru insanların daha mutlu, daha sakin ve stressiz olmalarını sağlar.

Dini inanç ve uygulamaların stres yönetimi açısından iki tür yararı vardır. Birincisi, dini inancın yaşama tarzı bakımından çeşitli gerilim etkenlerinden daha az etkilenmeye ortam hazırlamasıdır. Buna göre, başta İslamiyet olmak üzere bütün dinler, mensubu olan kimselere, zorluklar ve güçlükler karşısında dayanma, tahammül gösterme duygusu aşılamayı hedeflemektedir. Yine özellikle büyük dinler, bazı insanlar için önemli bir endişe ve gerilim kaynağı olan hususları, bir korku unsuru olmaktan çıkarmışlardır. Mesela dini inancı kuvvetli olan kişiler, zayıf olanlara nazaran ölümden daha az korku duymaktadırlar (Eroğlu, 1998; Akt: Konak, 2005).

Davranışlara Yönelik Teknikler

Sosyal Becerileri Geliştirme

Kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan problemler önemli bir stres kaynağıdır. Bu stresi yok edebilmek için sosyal becerileri geliştirmek gerekir. Sosyal beceriler, bireylerin, ihtiyaçlarını karşılarken ve hedeflerine ulaşırken başkalarını incitmeyecek tarzda hareket etmelerini gerektirir. Sosyal beceri eğitimi, kişiler arası iletişim, samimiyet kurma, kendini ifade etme ve girişkenlik gibi konuları kapsar (Rice, 1999).

Sosyal becerilerin geliştirilmesi önemlidir. Çünkü sosyal destek, stresle başa çıkmada başvurulan en faydalı kaynaklardan birisidir. Sosyal ilişkilerin iyi olması başvurulacak sosyal destek kaynağının elverişliliğini artırır.

Bazı Davranış Tarzlarını Değiştirme

Bu teknik insanların kendilerine ve dünyaya bakış açılarını değiştirmesi şeklinde akılcı bilişsel yeniden yapılandırma tekniğine benzer. Bununla beraber kendi durumunu değiştirme tekniği alan olarak daha dardır. Nitekim bu teknik insanlarda stres belirtilerine yol açan stresli olayları ya da olguları değiştirmeyi hedefler. Temel olarak stres yönetimine yönelik bu şekildeki bir bakış açısı, strese neden olan düşüncelerin yerini huzur ve

sükûnetin almasını ister. Diğer bir deyişle, kişideki negatif ifadelerin yerini pozitif ifadelerin almasına neden olur (Hart, 1990: 15). Sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak bir yana bırakmayı (Örneğin "Endişelenmeye değer bir şey olmadığına karar verdim" gibi), ve durumun "anlamını değiştirerek tehdidi azaltmayı (örneğin "Onun arkadaşlığının benim için önemli olmadığına karar verdim" gibi) kapsar (Atkinson ve diğ., 1996; Akt: Durna, 2006).

Çevresel Etkileri Değiştirme

Stres yönetimindeki diğer bir yaklaşım, dış koşulların objektif niteliklerini değiştirmeyi ve daha az stresli hale getirmeyi hedefleyen çevresel yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, insanların içinde yaşadıkları çevreye özgü koşullar değiştirilerek stresle başa çıkılmaya çalışılır. Çevresel yaklaşım evde ya da işyerinde uygulanabilir (Hart, 1990).

Bu yaklaşım içinde, stresle mücadelede insanlar genellikle üç tür durumlarını değiştirme şekli kullanırlar: İlk olarak, kişide stres yapan durumların önemini ve değerini gerçekçi bir şekilde azaltmayı hedeflemek, ikincisi, stres yapan durumları yönetebileceğine dair kişinin kendini inandırması, son olarak da, olumsuz hisleri azaltmak ya da onlara daha hoşgörülle bakabilmektir. Kısaca stres yönetimine psikolojik yaklaşım, İnsanların olayları ya da olguları tehdit edici ya da zararlı olarak görmeleri eğilimini azaltmaya çalışmaktadır (Hart, 1990).

Organizma tehdit olarak algıladığı iç ve dış etkenlerle sürekli etkileşim ve mücadele içindedir. Hızla değişen ve gelişen dünyamızda insan sürekli değişen şartlara uyum göstermeye çalışmaktadır. Çağımız bir stres çağıdır ve bu nedenle stressiz bir hayat düşünülemez. Ancak önemli olan böyle bir hayat biçiminde nasıl ayakta kalınacağı ve stresi bir düşman değil bizi geliştiren etken olarak görmemiz gerektiğidir. Stres iç ve dıştan gelen etkenleri kendi bakış açımızdan görmemizle ilgilidir.

Her an bir ya da bir çok stresörle karşı karşıya kalınan günümüzde stresle mücadele etmek, stresten kurtulmak için kısa vadeli çözümler uygulama anlamı taşır. Bu yaklaşımla stresin ardındaki nedenleri ortadan kaldırmaya çalışmak yerine içinde bulunan sıkıntıdan bir an evvel kurtulmanın yolları aranır. Bu da uzun vadede yeni stres kaynaklarına dönüşür. Stres yönetme teknikleri strese sebep olan faktörlere yönelik uzun vadeli çözüm yöntemleridir (Braham, 1998).

Beslenme Alışkanlıklarını Değiştirme

Kişiler, yaşantılarında karşılaştıkları olumsuz durumlara farklı tepkiler vermektedir. Çoğu kişi zgn olduğunda ya da canı sıkıldığında kendini rahatlatmak için yemek yemektedirler. Kontrolsüz ve aşırı düzeyde yemeğe başlanılmasının nedenleri arasında hissedilen mutsuzlukla başa çıkmaya, yaşanan stres düzeyini azaltmaya yönelik çabalar yer almaktadır (Kundakçı, 2005)

Araştırmalar beslenme ile stres arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisi başlattığı, arttırdığı hatta bireyleri strese karşı dahi duyarlı hale getirdiği bilinmektedir (Pehlivan, 1995). Bu sebepten dolayı bireyler yedikleri ve içtiklerine dikkat etmelidirler. Aşın yemek yemek kişilerin sağlığına oldukça zararlı olduğu gibi toplum içerisinde de hoş karşılanmaz. Ayrıca aşırı kilolu insanlar dış görünümleri nedeniyle kendilerine olan güvenlerini yitirirler ve kendilerini aşın bir stres içerisinde bulabilirler. Az yiyen insanlarda vitamin ve mineral eksikliği sebebiyle yaşam kalitelerinde düşme görülür. Yetersiz beslenme birçok hastalığa karşı vücudun direncini azaltır ve günlük yaşam için enerji alımı az olur; devamlı yorgunluk belirtileri görülür (Konak,2005).

Herhangi bir stres uyarıcısıyla karşı karşıya kalındığında, bedenimiz bu uyarıcıyla başa çıkarken gerekli tepkiyi vermek için (savaş ya da kaç) enerjiye ihtiyaç duyar ve bu enerjinin kaynağı da besinlerdir. Aldığımız besinler, vücudumuzda gerektiğinde kullanılmak üzere depolanır, gerektiğinde de kullanılır. Bu açıdan bakıldığında, stresle başa çıkabilmek için enerjiye, dolayısıyla da beslenmeye ihtiyaımız vardır. Ancak aldığımız bazı besinler (kafein içerikli kahve, kola, okolata vb.) bedenimizde doğrudan stres tepkisini başlatır, bedeni gerginleştirir, bizi sinirli ve öfkeli yapar. Bazı besinler ise (karbonhidrat ve yağlar) gerektiğinden fazla alındığında, beden ağırlığını artırarak ve uzun dönemde strese karşı vücut direncini azaltarak sağlığı dolaylı yollardan olumsuz etkiler. Her hangi bir besin grubunun yetersiz alımı söz konusu olduğunda da yine vücut direnci azalır, çeşitli hastalıklar ortaya çıkar (Gökçe, 2004).

Strese yol açan beslenme konusundaki diğer önemli bir nokta ise, vitamin yoksulluğudur. Stresli zamanlarda sinir sisteminin ve iç salgı sistemlerinin düzgün çalışmasını sağlamak için özellikle C ve B vitaminlere fazla gereksinim duyulur (şahin,1998).

Yüksek oranda kolesterol, doymuş yağ ve tuz içeren yiyecekler yüksek kan basıncı riskini artırır ve kalp damarında plaklar oluşmasına neden olur. Dolayısı ile bu durum diğer stres etkenlerinin kalp hastalıkları ve yüksek kan basıncı üzerindeki etkilerini daha da şiddetlendirir (Pehlivan,1995). Ayrıca, aşırı tuz kullanımı da stresi artıran diğer bir etkindir. Çünkü yüksek düzeyde tuz kullanımı bedende fazla sıvı tutulmasına yol açar. Bedende fazla sıvı tutulması ayrıca yüksek tansiyona yol açar. Yüksek tansiyon ise bir çok insanda stres tepkisinin en iyi bilinen göstergesidir (Şahin,1998).

İnsanların farklılığı ve beslenme ihtiyaçları yaşa, cinsiyete, beden ölçülerine, fizik aktivite, hastalık ve hamilelik gibi şartlara bağlı olarak değişiklik gösterir. Dengeli beslenme tüm beden sağlığı için şarttır. Stres ve beslenme arasındaki ilişki açısından stres tepkisini arttıran ya da azaltan yiyecek ve beslenme alışkanlıklarına dikkat edilmesi önemlidir. Beslenme alışkanlıklarının kontrol edilmesi stresin de kontrol edilmesini sağlayan faktörlerden biridir (Çiftci, 2002).

Beslenme uzmanları protein bakımından zengin besinlerin insanı canlandırdığını, karmaşık karbonhidratlarınsa durgunlaştırdığını söyler. Kişi kendini canlı hissettiğinde güç durumların üstesinden daha kolay gelir. Et, tavuk, balık ve fasulye türleri içeren yağsız bir beslenme rejimi gereksinim olan enerjiyi sağlar. Ancak işgünü sonra erip rahatlanması gereken zamanlarda ve yatmadan önce proteinli yiyecekler değil, meyve-sebze gibi karbonhidratlı şeyler yenmeli. Bunlar gün boyu alınan proteinin etkisini azaltarak sakinleşmeye yardımcı olur (Weiss, 1993)

Dengeli beslenme stres yönetimi kapasitesini destekler, çünkü beslenme kalp, ciğerler ve beyin de dâhil olmak üzere tüm yaşamsal organların işlevlerini etkiler. Besinler zindeliği, enerjiyi ve performansı artırır; sinirleri ve kasları besler; kan dolaşımını düzenler; nefes almayı dengeler ve bağışıklık sisteminin işleyişini destekler. Stres sırasında bedenimiz ve zihnimiz gerilir ve baskıya dayanmaya çalışır. Stres karşısında dayanabilmek için de tüm sistemleri ve organları sağlıklı bir vücut gerekir. Bunun için en önemli koşullardan biri yeterli beslenerek beden sağlığının korunmasıdır (Holden, 1992, Beyhan, 2003; Baysal, 1986; Kasap-Ersoy, 1986; Akt: Gökçe,2004).

Sigara ve Alkol

Stres altında yaşamının doğurduğu sonuçlardan biri de sigara tüketiminde artış olmasıdır. Daha fazla sigara içmek ise, zaten yorgun olan bedenin üzerindeki yükü artırır ve bağışıklık sistemini bastırır. Bunun sonucunda da beden, her türlü hastalığa daha kolay kabul edecek bir duruma gelir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Sigara içmek, günlük sıkıntılardan kaçmanın yollarından biridir. Sigarada bulunan nikotin beynin rahatlamama ve gevşeme yi sağlayan bir madde olan endorfinin daha fazla salgılanmasına neden olur. Araştırmalara göre sigara içenlerin vücutlarında içmeyenlere göre daha çok endorfin bulunmuştur. Ancak içkide olduğu gibi sigaranın zararlı etkileri kalp hastalıkları ve akciğer kanseri gibi öldürücü hastalıklara yol açar. Nikotin bağımlılık yaratan bir maddedir. Nikotin kandaki alyuvar sayısının azalmasına bu yüzden de kalbin daha çok kan pompalamasına neden olur, tütünde bulunan karbonmonoksit de alyuvarların oksijen taşıma kapasitesini azaltır. Tüm bu etkenler bedenin her türlü hastalığa daha açık bir hale sokar (Rowshan, 2000; Akt: Çiftci, 2002).

Sonuç olarak sigaranın stresi azalttığı büyük bir yanılgıdır. Sigara içme bir yandan sorunlarla başa çıkmak için bireye gerekli olan enerji düzeyini azalttığı gibi, diğer yandan kalp krizi nedeniyle erken ölüm, akciğer kanseri, bronşit, zatüre gibi hastalıkların da temel kaynağıdır (Schafer, 1987; Akt: Pehlivan, 1995).

Biraz alkol almak kısa bir süre için stresten kurtulmayı sağlasa da alkolün etkisi geçtiğinde stres yaratan faktörler ortadan kalkmadığı için stres yeniden başlamaktadır. Alkol vücudun stres hormonlarının daha çok salgılanmasına sebep olurken, biraz alkol bile beynin uyanık durumda olmasına ve böylece stresle ilgili birçok hastalıkların doğmasına neden olmaktadır. Ayrıca alkol fizyolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır (Rowshan, 2000).

Yapılan çalışmalar stresin alkol kullanımını tetikleyici bir faktör olduğu belirtilmektedir. Veenstra ve diğ. (2007)'nin uzun dönemde stresli durumlarda alkol tüketimi arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışma sonunda;

- 1) Negatif olaylarla alkol tüketimi arasında doğrudan bir ilişki olduğu,
- 2) Stresli durumlarda alkol tüketiminde kadınlar ve erkekler arasında bir fark bulunmadığını,

3) Alkol tüketimine sebep olan stresli olayların sırasıyla; hastalık, iş problemleri, ailevi problemler ve sosyal problemler olduğu,

4) Hayatta gelişen olumlu olaylar karşısında ise alkol tüketiminde düşüş meydana geldiği tespit edilmiştir.

Çeşitli araştırmalar, özellikle stresli zamanlarda alkol alımının, stresin kaynağının iyi veya kötü olmasına bağlı olmadan, arttığına işaret etmektedir. Çeşitli psikolojik bozuklukları olan kişilerin alkol alımlarında artış olduğu da araştırmalarda gösterilmiştir. Oysa stresli zamanlarda alkol alımından kaçınılması yararlı olacaktır, çünkü alkol alımı strese neden olan soruna yanıt getirmemektedir. Aksine, sorunu çözmek için gerekli olan yetilerin yitimine neden olmakta ve sorunu daha da katlayarak yeni sorunlara neden olabilmektedir (Holden, 1992; Conduit, 1995; Akt: Gökçe, 2004).

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin kontrolünden uzak olmaları ve alkol sigara kullanımının kendilerini yetişkin gibi hissettirerek özgürleştirdiğini düşünmeleri yaşanan sıkıntı ya da kaygı karşısında alkol ve sigara kullanmayı daha çekici ve kolay bir yol haline getirebilir. Gelişim görevleri açısından ele alındığında üniversite yılları, bireyin geleceğe dönük olarak sosyal yaşam alanlarını ve mesleklerini belirledikleri önemli bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu açıdan ele alındığında stresle başa çıkma becerileri, önemli bir değişken olarak bireyin genel uyumunu ve psikolojik sağlığını da etkilemektedir (Karahan ve Eplikoç, 2005).

Boş Vakitleri Değerlendirme, Hobiler

Bireyin öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, kişinin günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek sosyal bir kişilik kazanması boş zamanları değerlendirme olarak açıklanmaktadır (Pehlivan, 1994). Yapılan çalışmalar stresle başa çıkmada hobilerin de önemli yerinin olduğunu göstermiştir. Kişi zihinsel ve vücut stresini arttırmayan hobiler seçerek, kendisine zevk veren, ilgisini çeken davranışları sergileyerek de bireysel stresleri ile başa çıkabilirler (Erdoğan, 1996; Akt: Konak 2005).

Bahçecilik, ağaç işleri, sporun her türü, balık tutmak, avcılık, ev hayvanları beslemek, televizyon izlemek, kitap okumak, müzik dinlemek, sinema ve tiyatroya gitmek, koleksiyon yapmak gibi hobiler stresin azaltılmasında önemli rol oynar. Bu tür

hobiler boş zamanları değerlendirme, insanların değişik bir şeylerle uğraşmalarını ve bundan zevk almalarını sağlar. İnsanlar böylece günlük yaşamın veya çalışma hayatının bıkkınlık, endişe ve stres veren sorunlarından uzaklaşmakta ve kendileri için güzel, rahatlatıcı, keyif veren birçok faaliyet icra edebilmektedirler (Konak, 2005)

Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli

Stres yönetimi son safhada 'yaşam tarzı yönetimi'dir. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir. Braham'ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir. Bu yaklaşım aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Akt: Güçlü, 2001).

İlk adım olan D (Değiştir), imkânınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz.

İkinci adım, K (Kabul et)'dir. Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz.

Üçüncü adım olan B, boşver'i temsil etmektedir. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur.

Dördüncü adım ise, Y, yaşam tarzını yönet'tir. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağlar.

Stresle İlişkili Değişkenler

Strese Yatkınlık

Bilim adamları tarafından yapılan araştırmalar göstermiştir ki, insanlar stresten farklı düzeylerde etkilenmektedir. Benzer durumlar karşısında bazı insanlar daha fazla stres yaşarken, diğerleri daha az etkilenmektedirler. Bu sebepler arasında kişilik özelliklerinden kaynaklanan farklılıklar, başa çıkma yöntemlerinin farklılığı gibi sebepleri saymak

mümkündür.

İnsanların stres düzeylerini etkilediği bilinen çeşitli davranışlar, alışkanlıklar, sosyal durumlar, sağlık durumları gibi hususlar incelendiğinde, strese yatkın olan ve olmayan insanların özellikleri ortaya çıkmaktadır.

Gün içinde dengeli ve sıcak bir öğün yemek yemek, düzenli olarak uyku uyumak, spor yapmak, temel ihtiyaçlarını karşılayacak bir kazanca sahip olmak, eğlenmek, zamanı etkili olarak kullanmak, sosyal aktivitelere katılmak ve gün içinde kendisine zaman ayırmak gibi davranışlar, insanların strese yatkınlık seviyelerini düşürmektedir.

Günde belli bir miktarın üzerinde sigara; çay, kahve, kolalı içecekler ve içki içmek strese yatkınlığı artırmaktadır. Bununla birlikte başkalarından şefkat gören ve karşısındakilere şefkat gösteren, güvendiği arkadaş ve akrabaları olan, dini ve manevi öğelerden destek alan, yakın bir arkadaş grubuna sahip olan, özel konularını başkaları ile konuşabilen, birlikte yaşadığı insanlar ile düzenli iletişim kurabilen ve sağlığı iyi olan insanların strese yatkınlıkları daha düşüktür (Miller, Smith ve Mehler, 1988; Akt: Toydemir, 2005).

Sigara, alkol ve diğer ilaçların kullanımının gençlerin stres düzeylerinde artırıcı yönde rol oynadığı bilinmektedir.

Bilim adamları yaptıkları araştırmalarda, strese yatkın olmayan ve geçirmiş oldukları önemli yaşamsal olaylar sonucunda sağlıklarını korumayı başarmış insanların ortak özelliklerini ortaya çıkarmışlardır. Bu kişilerin ortak özellikleri şunlardır (Baltaş ve Baltaş, 2008);

- İşlerine ve sosyal hayata daha aktif katılmak. Yaptıkları işten ve katıldıkları sosyal faaliyetten zevk almak.
- Mücadele ve değişiklikten zevk almak.
- Hayatlarını ve çevrelerindeki şartları kontrol ettiklerine inanmak.
- Gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olmak (umut faktörü).
- Kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulundurmak.
- Yakın çevreleri ile olumlu duygusal ilişki içinde bulunmak.

Kanner ve Lazarus, insanları rahatsız eden ve yarattıkları zorlamayla, bir yandan

günlük hayatın stresleriyle başa çıkmayı zorlaştırırken, diğer yandan da kendileri bir stres olarak sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri şöyle sıralamışlardır (Baltaş ve Baltaş, 2008);

- Çok fazla sorumluluk altında olmak.
- Fizik görüntü ile ilgili endişeleri olmak.
- Yetersiz kişisel enerji.
- Mesleki ilerleme ile ilgili endişeleri olmak.
- İş tatminsizliği olmak.
- Dinlenme ve eğlenmeye ayıracak zamanının olmaması.
- Yapacak çok fazla şeyin olması.
- Yalnız olmak.
- Red edilme korkusu.
- Hayatın anlamı ile ilgili endişeler.

Kişilik ve Stres

Kişinin stres yaşamaması, kişilik donanımları ve- elindeki imkânları kullanabilmesi ile ilişkilidir. Kişilik, insan yapısının duygusal durumunun davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür (Sağlam, 2005).

Aynı ortamda yaşayan, aynı stresörlere maruz kalan ve benzer kaynaklara sahip insanlar, stresli durumlara farklı tepkiler verebilmekte ve stresin olumsuz etkilerinden farklı derecelerde etkilenebilmektedir. Bu farklılaşmanın temel nedenlerinden birisi de; insanların farklı kişilik yapılarına sahip olmalarıdır.

Stresle İlişkili Kişilik Özellikleri

Öz Saygı: Öz saygı, "bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi" olarak da tanımlanabilir. Öz saygı, bireylerin sosyal, duygusal, bilişsel ve akademik yaşamlarını etkiler. Sağlıklı bir kişiliğin ön koşulu olan öz saygı, kişinin; toplumun etkin ve katılımcı bir üyesi olmasında önemli rol oynar. Topluma etkin bir şekilde katılım kişisel başarı ve mutluluğu da beraberinde getirir. Yüksek öz saygı kişinin

çevre ile ilişkilerinde daha etkili, hareketli ve güvenli olmasına neden olur (Coopersmith, 1967; Akt: Toydemir, 2005).

Kendine saygısı düşük olanlar her zaman başkalarının isteklerini ve ihtiyaçlarını kendilerinininkinden önemli ve öncelikli görürler. Bundan dolayı başkalarının işlerini yapmak ve onlara yardımcı olmak için başkalarının problemlerine de ortak olurlar. Bu da daha fazla stresörle yüz yüze gelmelerine sebep olur (Alien, 1983).

Öz saygısı yüksek olanlar kendilerine değer verirler, sosyal ortamlarda kendilerini güvende hissederler. Kendine saygısı düşük olanların, stresten daha fazla etkilenmelerinin iki sebebi vardır. Birincisi, tehdit edici bir ortam karşısında daha fazla korku yaşamaları, ikincisi de, tehdit edici durumlarla mücadele etme yeteneklerinin yetersiz olduğunu düşünmeleridir (Rice, 1999).

Kontrol Odağı: Kontrol odağı, bireyin kendi davranışlarının sonucu olarak bireysel sorumluluğu kabul etme derecesidir. Birey başına gelenlerin kendi davranışları sonucunda olduğunu kabul etmesi içsel kontrol, diğer taraftan talih, şans, kader ya da başkaları tarafından olduğuna inanması ise dışsal kontrol olarak tanımlanmaktadır. İçsel kontrol odağına sahip olan bireylerin dışsal kontrol odağına sahip olan bireylere göre başarılı olmak ve hedeflerine ulaşmak için daha fazla çalıştığı ve kendi davranışlarının sorumluluğunu aldığı görülmektedir (Çoban ve Hamamcı, 2006).

Yapılan araştırmalar başarı güdüsü yüksek olanlarla düşük olanlar arasındaki en temel farkın, başarı ve başarısızlığın sebeplerini yorumlamada görüldüğünü ortaya koymaktadır. Başarı güdüsü yüksek olanlar sebepleri kendi dışlarında değil, içlerinde aramaktadırlar. Böylece zihinsel ve duygusal enerjilerini kendi dışlarındaki değil, kontrol edebilecekleri kendi içlerindeki faktörlere yöneltirler (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Sonuç olarak dışsal denetimli kişiler, stresli ortamlardan daha fazla etkilenmekte ve stresle baş etme konusunda etkili yöntemler kullanmamaktadırlar. Bunun sonucunda dışsal odaklı kişiler, stresin zararlarını daha fazla yaşamaktadır (Dağ, 1990; Akt: Toydemir, 2005).

Nevrotik Kişilik: Nevrotik kişilik, kolay incinebilirlik, kötümserlik ve yaşama ve iş stresörlerine yönelik, genel bir olumsuz tutumu yansıtmaktadır. Nevrotik kişilik çeşitli kişilik testlerinde (Eysenck Kişilik Testi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri) bir kişilik boyutu

olarak değerlendirilmektedir. Nevrotik kişilik ile stres belirtileri arasındaki korelasyonlar oldukça yüksektir. Nevrotik kişiler en çok kişiler arası çatışmalardan etkilenmektedirler (Bolger ve Schilling, 1991, Akt: Toydemir, 2005).

Kişilik özellikleri ve stres araştırmalarında, nevrotik kişilerin stresli ortamlarda yaşadıkları anksiyete duygularının daha fazla gözlemlenmektedir. Duygusal açıdan daha dengeli olan bireyler yaşam olaylarını daha az stresli olarak algılamaktadırlar (Shewchuk, R.M., Elliot, T.R, MacNair-Semands, RR, ve Harkins, S., 1999; Akt: Toydemir, 2005).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık strese bağlı hastalıklara yakalanmama durumunu açıklamak için Kobasa (1979) tarafından tanımlanan bir kişilik özelliğidir. Bu kişiler işlerini tümüyle benimsemiş, aktif kişilerdir. Zorlukları bir tehdit olarak değil, yeteneklerini sınavacakları bir fırsat olarak değerlendirmektedirler. Diğer bir deyişle, stresli olayları tehdit olarak görmek yerine, bir mücadele fırsatı olarak görebilen kişiler, başlarına gelen olayları kendi avantajlarına dönüştürebilen ve böylelikle stres düzeylerini azaltabilen kişilerdir. Bunun tam tersine psikolojik sağlamlık konusunda daha yetersiz olanlar, “kaçınma” taktiklerini daha fazla kullanmaktadırlar. Örneğin, daha fazla Tv izleme, daha fazla içki ve sigara içmekte, ilaç almakta ya da daha fazla uyumaktadırlar (Şahin, 1998)

A ve B Tipi Kişilik: Stres ile kişilik arasındaki ilişkiler konusunda en fazla dikkat çeken, üzerinde en fazla araştırma yapılan kişilik tiplerinden birisi A Tipi kişiliktir.

Lelord ve Andre (1996), rekabetçi, saldırgan ve zamanla yarışan tutumları nedeniyle A Tipi olarak tanımlanan bireylerin, sıradan olayları bile stres verici olarak algılayabildiklerini ve daha fazla stres yaşamaya eğilimli olduklarını ileri sürmektedirler. Bu özelliklere sahip kişilerin strese dirençlerinin az olduğu ve normal durumlarda bile stres içerisinde olabildikleri belirtilmektedirler (Akt: Şahin, 2009)

A tipi davranışlar bir akıl veya ruh hastalığı değildir. Tam tersine toplumda kabul gören hatta genellikle takdir edilen bir çalışma biçimidir. Bu davranış kalıbına sahip kişiler genellikle çabuk uyandırılabilen fakat olağanüstü bir biçimde mantığa bürünen bir düşmanlık duygusuna da sahiptirler.

Bu kavram, Friedman ve Rosenman (1974)'ın bazı davranış özellikleri ile kalp hastalığı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları bir çalışma sonucunda ortaya atılmıştır. Birer

kardiyoloji uzmanı olan bu araştırmacılar, koroner kalp hastalığı olan bireylerde ortak olan bazı davranış özellikleri belirlemişler ve bu özelliklere "A-Tipi Davranış Özellikleri" adını vermişlerdir (Batıgün ve Şahin, 2006). Muayene olmak için sıra bekleyen hastalarda gözlemlenen sabırsız ve aceleci tavırlar, bu alanda yapılan araştırmaların tetikleyicisi olmuştur. A tipi davranışlar sergileyen kişiler "kalp hastalığına yatkın" kişiler olarak da bilinmektedir.(Baltaş ve Baltaş, 2008).

A tipi davranış özellikleri genellikle acele konuşmak, diğer insanlar konuşurken acele etmek, hızlı yemek, sırada beklemekten nefret etmek, asla bir şeye yetişmek durumunda olmamak, zamanın elverdiğinden daha fazla etkinlikle dolu bir programa sahip olmak, zamanı boşa harcamaktan nefret etmek, aynı anda bir çok şeyi yapmaya çalışmak, çok yavaş insanlara karşı sabırsızlık, dinlenme, dostluk veya zevk verici şeyler için çok az zaman ayırmaktır (Pehlivan, 1995).

A tipi kişiler için vurgulanması gereken bir diğer özellik de duygularını ifade etmekte zorlanmalarıdır. Duygularını ifade etmekte güçlük çekmek başlı başına bir gerilim kaynağı haline gelebilmektedir. Kişi sürekli bir şeyleri gizleme, belli etmeme çabası içine girebilir. Bu durumun temel kaynağı ise duygularının ifadesi sonucunda ortaya çıkacak durumu bir tehdit olarak ele almasındandır. Örneğin, öfkesini ifade ettiği durumda diğerleri tarafından daha az sevineceğini düşüneni birisi için öfkeyi yaşayıp da ifade edememek önemli bir gerilimdir. A tipleri için duyguların ifade edilmesindeki güçlük, daha çok duygularını uygun şekilde ifade edememekten kaynaklanır. A tipleri, öfkelerini doğrudan ifade etmek yerine, düşmanca davranışlar sergilemektedirler (Sutil ve diğer. 1998; Akt: Uçar, 2004).

B tipi davranış özelliği gösteren bireyler, A tipindeki bireylerin tam tersidir. B tipi insanlar, katı kurallardan arınmış ve esnektirler. Zamanı sorun etmezler, rahat ve sabırlıdırlar. Başarı konusunda aşırı hırslı değildirler. Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar. Yaptıkları işten zevk almaya bilirler. İşleriyle ilgili rahatlıkları onlara suçluluk duygusu vermez, sakin ve düzenli çalışırlar. B tipi birey, A tipi bireyin tersine kolay yaşayan bir tiptir. Olduğça açık ve rahattırlar. Zamanla pek ilgilenmezler. Başarı onlara pek fazla bir şey vermez. Başkaları ile yarışa girmezler. Konuşmaları bile daha rahat ve sakin bir tondadır. B tipi birey, kendisinden ve çevresinden emin bir tiptir (Pehlivan,

1995).

Lazarus (1994), B tip'lerinin de stres yaşadıklarını, ancak zorlanmalar ve tehditler karşısında daha az paniğe kapıldıklarını belirtmektedir (Batıgün, Şahin, 2006).

Friedman ve Rosenman hangi kişilik özelliklerinin strese ve bunun zararlarına daha yatkın olduğunu araştırmış ve şu sonuçlara ulaşmışlardır (Baltaş ve Baltaş, 2008):

- Kalp rahatsızlığı geçiren hastaların % 70'nin A tipi davranış biçimine sahip olduğu görülmüştür.

- Üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmalarda bir problemin çözülmesi sırasında A tipi davranış biçimine sahip öğrencilerin B tipi davranış tipine sahip öğrencilere oranla 40 kez fazla kortizol ve dört kez fazla adrenalin salgıladığı, kaslarına üç defa daha fazla kan gittiği saptanmıştır.

Başa çıkma yollarının kullanımında kişilik özelliklerinin önemli olduğunu gösteren bazı araştırmalara rastlanmaktadır. Korkut (2007)'un aktardığına göre bu araştırmaların sonuçları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Benlik kavramları ve saygıları yeterli olanlar problem çözme ve sosyal destek arama gibi aktif başa çıkma yollarını tercih ederken aksi nitelikteki grup inkâr ya da kaçınma gibi pasif başa çıkma yollarını tercih etmektedirler.

- Yüksek derecede olumsuz duygular taşıyan bireyler daha fazla pasif duygusal kökenli stresle başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadırlar.

- Olumsuz duygular taşıyanlar daha çok kendini suçlama, kaçma/kaçınma, duygusal odaklı başa çıkma yollarını tercih ederek problem çözme, destek arama, olumlu yeniden gözden geçirmeyi daha az kullanmaktadırlar.

- Duygusal odaklı başa çıkma yolları ile nörotizm arasında, problem odaklı başa çıkma ile başarı güdüsü arasında olumlu ilişkiler saptanmıştır.

- Yüksek derecede kaygılı olan bireyler başa çıkma yolu olarak problem çözme yolunu daha az kullanmaktadırlar.

- İyimserlik de başa çıkmada olumlu etkiler yapan bir özelliktir.

İnsanlar genelde ne tümüyle A tipi özelliklere ne de tümüyle B tipi özelliklere sahiptir. Neredeyse bütün insanlar hem A tipi kişiliğin hem de B tipi kişiliğin özelliklerini taşımaktadır. Ancak genelde bir örüntünün daha ağırlıklı şekilde görülmesi söz konusudur.

Mizah ve Stres

Mizah, genellikle tutarlı bir kişilik özelliği yada değişken bir bireysel fark olarak tanımlanır. Mizah; bilişsel, duygusal, davranışsal, psikolojik, fizyolojik ve sosyal bileşenleri kapsar. Sadece bilişsel bir yetenek değil, aynı zamanda estetik bir cevap, alışkanlık haline gelmiş bir davranış, duygularla ilgili bir karakter, bir tutum, bir baş etme stratejisi ve bir savunma mekanizmasıdır (Erickson ve Feildstein, 2007; Akt: Sümer, 2008).

Durmuş ve Tezer (2001)'in mizah duygusu ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarındaki en temel bulgu, yüksek mizah duygusuna sahip olmanın iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğudur. Araştırma sonucunda stresle başa çıkma tarzları açısından gözlenen cinsiyet farklılıkları, kız öğrencilerin daha çok çaresiz, erkek öğrencilerin ise daha çok iyimser başa çıkma tarzlarını kullandıklarını göstermiştir.

Mizah ile ilgili yapılan çalışmalar, mizahın fiziksel ve psikolojik sağlığı artırdığını, sosyal ilişkileri geliştirdiğini, iş stresini azalttığını göstermiştir. Araştırmalarda, mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimserlik, kendini kabul etme, özgüven, özerklik gibi olumlu bazı özelliklere sahip olduğu, stresle daha etkin başa çıkabildikleri, daha az olumsuz duygular yaşadıkları, fiziksel olarak daha sağlıklı oldukları ve insanlarla olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabildikleri görülmüştür (Tümkaya ve diğ., 2007).

Dixon (1980), mizahın stresle başa çıkmada etkili bir strateji olduğunu belirtmektedir. Mizah aracılığıyla birey karşılaştığı problem durumundan bir derece uzaklaşmakta ya da problemi daha az ciddiye almakta ve böylece problem karşısında perspektif kazanmaktadır (Akt: Sümer, 2008).

Öfke ve Stres

Öfke duygusu evrenseldir ve her insanda görülebilir. Öfke duygusu kimi zaman, kişilerin kendilerini korumaları açısından faydalı olabilmektedir. Özellikle savaş ortamında öfke, kişiye sosyal açıdan faydalı sonuçlar getirmektedir (Fesbach, 1986). Ancak yoğun, şiddetli ve uzun süren öfke, kişiye zarar vermektedir. Bu zararlar, kişiyi sözel ve fiziksel saldırılara hedef haline getirmek, aile içinde ve kişilerarası ilişkilerde çatışmalara yol açmak şeklinde sayılabilir (Balkaya, 2000; Akt: Toydemir, 2005).

Öfkenin genellikle, algılanan bir tehdit, kişinin kendisine kasıtlı olarak yanlış davranılması, hayal kırıklığı yaratacak olayların yaşanması üzerine ortaya çıktığı düşünülmektedir. Ancak kişinin kontrolünde olmayan bazı şartların (kötü kokular, yüksek sıcaklık, mide bulandırıcı görüntüler vs.) da öfke duygusunu uyandırabildiği iddia edilmektedir (Berkowitz, 1990; Akt: Toydemir, 2005).

Öfkenin ifade edilmesinde genel olarak üç yol vardır: Öfkeyi içte tutmak (anger-in), öfkeyi dışa yansıtmak (anger-out), öfke duygusunu birileriyle konuşmak (anger expression) (Greenglass, 1996; Akt: Toydemir, 2005). Ayrıca öfkenin mantığa bürüme, bastırma, inkâr gibi savunmalarla kontrol edilmesi, yani öfke kontrolü de öfke ifade tarzlarından birisidir. Öfkenin ifade tarzı, içinde bulunulan ortamın yapısına bağlıdır. Öfkenin dışa vurumu toplum tarafından kabul görmezse, öfke bastırılacak ya da inkâr edilecektir (Lazarus, 1993).

Öfke, stres yaşantısında önemli bir etkiye sahiptir. Öfke hem yeni stresörler ortaya çıkarmakta, hem yaşanan stresörlerden etkilenme şiddetini artırmakta, hem de stresle başa çıkmada önemli kaynaklardan olan sosyal destekten faydalanma avantajını kaybettirmektedir.

Saldırganlık (aggression) bir kişi ya da nesneye yönelik bir eylem olup, sözel veya fiziki güç harcanarak, öfke, hiddet, kin ve düşmanlık gibi duyguların davranış ile ifade edilmesidir. Diğer bir deyişle saldırganlık, kişinin kendisine ya da başkalarına zarar vermeyi, yaralayarak acı çektirmeyi ve eziyet etmeyi amaçlayan davranış şeklidir. Saldırganlık kişiye yönelik olabileceği gibi bir nesneye yönelik de olabilir. Bir kişinin şiddet düşünceleri veya fantezileri, saldırgan uyaranlar iç denetimi (otokontrolü) azaltacak yoğunluğa ulaştığında, şiddet eylemine neden olabilir (McGuire ve Troisi, 1989; Akt:

Toydemir, 2005).

Saldırganlık konusunda yapılan bazı araştırmalar, saldırganlık ile stresin ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalara bakıldığında stres yaşantıları ile saldırganlığın duygusal boyutu olan kızgınlığın organizmadaki fizyolojik etkileri benzerdir. Bazı araştırmalar saldırganlığın strese karşı atalardan miras kalan bir tepki olduğunu belirtirken, bazıları durumla ilgili bilişsel beklentilerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bir dizi çalışmada ise stresin fazla olduğunun göstergeleri olabilecek ipuçları belirtilirken saldırganlıktan söz edilmektedir. Bu araştırmalarda strese saldırganlık arasındaki ilişki ifade edilirken daha çok saldırganlığın strese başa çıkma yollarından birisi olduğu vurgulanmaktadır (Korkut, 2003).

Saldırganlığı yüksek derecede engellenme semptomu olarak ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Beck, Coleman ve Wineman engellenmenin ilk aşamasının kaygı, ikincisinin ise stres olduğunu vurgulamaktadırlar. Onlara göre üçüncü aşamada savunmaya yönelik sözel saldırganlık görülürken son aşamada fiziksel saldırganlık ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak bu modele göre engellenen kişi ikinci aşamada stres yaşarken sonraki aşamalarda saldırgan davranabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında saldırganlık bir sürecin stresten sonraki devamı gibi grlerek strese başa çıkma yolu olarak ele alınmaktadır (Akt: Korkut, 2003).

Korkut (2003) tarafından yapılan araştırmada, saldırganlık düzeyleri farklı lise ğrencilerinin  farklı stresle başa çıkma yolunu kullanma açısından bazı değişkenlere göre farklı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, saldırganlık düzeyleri farklı olan gençlerin kişisel özelliklerini stres kaynağı olarak görüp grmemelerinin stres yaşarken problem çözme yolunu kullanmalarında farka yol açtığı tespit edilmiştir. Annelerinin eğitim durumu ortaöğretim olan ve stres kaynağı olarak aile içi iletişimsizliği göstermeyen kız öğrencilerin daha fazla sosyal destek arama yolunu tercih ettikleri saptanmıştır. Saldırganlık düzeyi az olan öğrencilerin problem çözme yolunu daha fazla kullandıkları, saldırganlığı fazla olan ve anneleri ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilerin ise kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Yalnızlık ve Stres

Yalnızlığın, fiziksel olarak soyutlanmadan yada tek başına olmadan farklı bir durum olduğuna dikkatleri çeken Peplau ve Perlman (1982), yalnızlığı: bireyin varolan sosyal ilişki ile olmasını istediği sosyal ilişki arasındaki farklılığı algılaması sonucu yaşanan ve hoş olmayan bir psikolojik durum olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerinde önemli eksiklikler olduğunun uyarıcı bir sinyalidir (Demir, 1989; Akt: Toydemir, 2005).

Sosyal ilişkilerin ve aktivitelerin azlığı, arkadaş ve aile ile az zaman geçirme, düşük sosyal destek, tek başına daha fazla zaman geçirmek gibi faktörler yalnızlığın en önemli açıklayıcıları olarak belirmektedir. Ancak yalnızlığı sosyal olanaklardan yoksunlukla bir görmemek gerekir. Yalnızlık duygularını, kişiler arası çatışmaların daha iyi yordayıcısı olduğu unutulmamalıdır (Jones ve Hebb, 2003; Akt: Toydemir, 2005).

Üniversite yaşantısının, birçok öğrencinin yaşamında belkide ilk kez yaşadığı bir geçiş dönemi olduğu ve bu geçiş döneminde alışa geldik sosyal ilişkilerin bozulduğu ve birçok öğrencinin yalnızlığa yöneldiği düşünülmektedir (Beck ve Young, 1978; Akt: Demir, 1989; Akt: Toydemir, 2005).

Yüksek derecede sosyal bir tür olan insan, toplumla ilgili ve aileler, gruplar ve toplum içerisinde yaşayan ve bu bağların eksikliğinde acı ve ızdıraplı bir yaşam süren bir varlıktır (Weil, 1997, Akt: Toydemir, 2005).

Sosyal Destek

Sosyal Desteğin Tanımı

Birçok insanın stresli olaylar karşısında sağlıklı kalması bireyleri stresli olayların zararlı etkilerine karşı koruyan etmenlerin varlığını düşündürmüştür.

1970'li yılların başında stresin zararlı etkilerinden korunmada sosyal bağların rolü vurgulanmış ve sosyal destek, ruhsal ve bedensel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmalar hızla artmıştır. Bazı araştırmacılar sosyal desteğin psikolojik ve bedensel belirtilerin şiddeti ile doğrudan bir ilişkisi olduğunu, diğer bazıları stresli olayların kişinin tepkilerinde hafifletici bir rol oynadığını kanıtlamayı amaçlamıştır (Çakır ve Palabıyıklıoğlu, 1997).

Sosyal desteğin, kişileri stresin zararlı etkilerinden koruması dışında, iki farklı rolü daha bulunmaktadır. Bunlardan birincisinde sosyal destek; stresin olumsuz etkisinden bağımsız olarak doğrudan sağlığın iyi olmasına yardımcı olmaktadır. Diğerinde ise sosyal destek; kişinin kendisini değerli algılamasıyla ilişkili olarak sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Şahin, 1999).

Sosyal destek kavramının temelinde, bireyin çevresi tarafından güvenilme, sevilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi gereksinimlerin bulunduğu varsayımı yatmaktadır. Bu gereksinimin değişik boyutlarının vurgulanmasından dolayı tanımlarda da farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Başer, 2006).

Sarason, Levine, Basham ve Sarason (1983) sosyal desteği, bizi sevdiğini önemsendiğini, değer verdiğini bildiğimiz, güvendiğimiz insanların varlığı ve hazır bulunması olarak tanımlamaktadır. Lieberman, sosyal desteği, kişinin çevresinden edindiği, kabul edildiği ve sayıldığı düşüncesi olarak değerlendirmiştir (Sorias, 1988a).

Literatüre bakıldığında sosyal desteği oluşturan unsurların neler olduğu konusunda bir anlaşma olmamasına rağmen, oldukça fazla tanım olduğu gözlenmiştir.

Sosyal desteğin teorik temeli Kurt Lewin'in "Alan Kuramı ve Davranış Tanımına" dayanmaktadır. Lewin, yaşam alanını belirli bir zamanda bireyin davranışını etkileyen etmenlerin tümü, davranışı ise çevre ile bireyin fonksiyonu olarak tanımlamaktadır. (Akt: Yıldırım, 1997).

McElroy (1997) sosyal desteği, aile, arkadaş, sosyal temasın sayısı ve sıklığı gibi stresin olumsuz etkilerinden bireyi koruyan mekanizmaları da içeren sosyal ilişkilerin farklı yönlerini tanımlayan genel bir kavram olarak tanımlamıştır (Akt: Ceyhan ve diğ., 2005).

Cobb (1976) sosyal desteği, kişinin sevildiğine, değer verildiğine, önemsendiğine ve karşılıklı sorumluluklarının olduğu bir sosyal ağın üyesi olduğuna inanmasını sağlayan bilgi olarak tanımlamaktadır.

Sorias (1988a) sosyal desteği genellikle, stres altındaki ya da güç durumdaki bireye yakından bağlı olduğu eş, aile, arkadaş gibi insanlar tarafından sağlanan maddi-manevi yardım olarak açıklamıştır. Gerektiği zaman güvenebileceği insanların var olduğunu bilen kişinin sosyal destek kaynaklarının fazla olduğunu belirtmiştir.

Sarason ve ark. sosyal desteği, başkalarının gözünde önemli biri olma duygusu, ilgilenilmek veya sevmek, saygı gösterilmek, insan olarak değer verilmek ihtiyaç duyduğunda yardım edecek ve dinleyecek birisine sahip olmak sosyal destek olarak tanımlamışlardır (Akt: Eldeleklioğlu, 2006).

Johnson ve Saranson'a (1979) göre sosyal destek, kişinin güvенеbileceği ilişkiler yoluyla, sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesidir (Akt: Banaz, 1992).

Cutrona ve Russell'in (1987) vurguladığı gibi, sosyal destek, genel anlamda bilgi ve öğüt vermekten, duygusal desteği de içerecek şekilde oldukça geniş alanlarda işlev gören çok boyutlu bir kavram olarak düşünülmektedir (Akt: Duru, 2008).

Caplan (1976)'a göre, sosyal destek insanın stresli bir olaya hâkim olmasını ve onunla başa çıkmasını kolaylaştıran sosyal çevreden gelen bir geri bildirimdir. Sosyal destek, ilgi ve duygusal yakınlık kavramlarını içerir. Yapılan işin ya da düşüncenin doğru veya yanlışlığını belirler. Para, zaman ve çaba gibi yardımların kullanılmasında kişiye yol göstermektedir. Wallston ve arkadaşları (1983) ise, sosyal desteğin kişilerin birey veya gruplarla olan resmi ya da gayri resmi temaslarıyla edinilmiş olan rahatlama, yardım sağlama ve bilgi olduğunu ifade etmektedir (Akt: Sağlam, 2007).

Algılanan Sosyal Destek:

Literatürdeki sosyal destek kavramı tanımlamalarında ve ilgili açıklamalarda, algılanan ve sağlanan sosyal destek kavramları öne çıkmaktadır. Coyne ve Duvvney'de (1991) sosyal destek konusunda yapılan çalışmalarda ilginin, çevreden alınan desteğin nasıl algılandığına yöneldiğini belirtmişlerdir (Akt: Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997).

Algılanan sosyal destek, bireyin diğerleri ile güvenilir bağlar olduğuna ve desteği sağlayacağına dair bilişsel algılamasıdır. Diğerlerinden elde edebildiği sevgi, saygı ve sosyal bağlanmanın subjektif bilişsel değerlendirmesidir. Algılanan sosyal destek, bizim değer verildiğimizi ve sevildiğimizi hissetmemizi ve önemli diğerleri ile ilişkilerimizde iyi olduğumuzu hissetmemizi içerir (Oktan, 2005). Bir başka deyişle algılanan sosyal destek ilişkiden sağlanan doyumdur.

Karadağ (2007) algılanan sosyal desteği, bireylerin yaşamlarının çeşitli rol alanlarında geliştirdikleri kendilerine değer verildiği, özen gösterildiği, gereksinme duyduklarında

başvurabilecekleri insanların bulunduğu, sahip oldukları ilişkilerde tatmin oldukları inancını işaret eden genel bir kanı olarak tanımlamıştır.

Bruhnn ve Philips (1984)'e göre, sosyal destek ihtiyacı ve ulaşılabilirliği, kişinin sosyal yaşamı boyunca değişmekte ve birçok olay tarafından etkilenmektedir. Sosyal desteğin birey tarafından olumlu olarak algılanması ve kullanılması için belli şeyler mevcut olmalıdır. Kişi sosyal destek için ihtiyaç algılamalıdır. Desteğin ulaşılabilirliğini algılamalıdır. Desteği nasıl kullanacağını bilmelidir. Görüldüğü gibi pek çok faktör kişinin sosyal desteği kullanmasını etkilemektedir. Kişinin destek ihtiyacı, sosyal desteği istemesi ve kullanmaya başlanması kişinin algılamasını etkilemektedir (Akt: Karadağ, 2007)

Cornman vd. (2001)'e göre, bireylerin sosyal destek algılamasını etkileyen dört grup faktör bulunmaktadır. Bunlar bireylerin demografik özellikleri, sosyal ilişkilerin niteliği, sosyal bağlılık ve kişilik özellikleridir (Akt: Özdevecioğlu, 2004).

Genel olarak, algılanan sosyal desteğin iki teme bileşeni olduğu görülmektedir. Bunlar; ihtiyaç duyulduğunda başvurulabilecek insanların varlığı algısı, varolan destekten memnuniyet derecesi. Bu iki bileşenin birbiriyle ilişkisi, bireylerin kişiliklerine bağlıdır. Örneğin, bazı insanlar sosyal destek sağlayan fazla sayıda insan olmasını isterken, bazıları için de bir tek kişi yeterli olabilmektedir. Başkalarıyla beraber olma ve rahatlık duygusu, destek ihtiyacını belirleyebilir. Aynı şekilde desteğin algılanmasından memnuniyet, benlik saygısı, çevre üzerinde kontrol duygusu gibi kişilik faktörlerinden etkilenebilir. Ayrıca yeni olayların, memnuniyet ya da hoşnutsuzluk olarak desteğin hazır bulunuşunu dikkate almayı etkileyebileceği bilinmektedir (Sarason ve Levin, 1983; Çakır, 1993; Akt: Güzel, 2005).

Sağlanan sosyal destek ise diğerleri tarafından gösterilen davranış ve eylemler anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle desteğin davranışsal değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir (Uzman, 2002). Bundan dolayıdır algılanan ve sağlanan sosyal destek özdeş değildir. Sosyal desteğin birey açısından yararları uzun süredir kabul edilmesine karşın, özellikle algılanan sosyal desteğin sağlık sonuçlarının daha iyi bir yordayıcısı olduğu kabul edilmekte (Helgeson, 1993, Norris, Kaniasty, 1996, Sarason Sarason, Gurung, 2001) ve algılanan sosyal desteğin psikolojik rahatsızlıklar ve anksiyetenin düşük düzeyleri ile pozitif bağlantılı bulunduğu belirtilmektedir (Matud Ibanez, Bethencourt,

Carbelleira, 2003). Jou ve Fukada (1994), benzer şekilde algılanan sosyal desteğin bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı açısından pozitif etkisine ait bulgular ileri sürmüşlerdir (Akt: Kozaklı, 2006).

Yapılan çalışmalarda, algılanan destek ile sosyal üyeleri tarafından verilen desteğin her zaman bir birinin aynı olmadığı görülmüştür. Algılanan desteğin kişilik özellikleri gibi nispeten kalıcı özelliklerin yanısıra, tutum ve mizaç gibi daha kolay değişen özelliklerinden etkilendiği tespit edilmiştir (Sorias, 1988a).

Sosyal destekle ilgili tanım ve kavramlar kadar sosyal desteğin yararlanıldığı kaynaklar da önem kazanmaktadır. İnsanların hangi kaynaktan, ne tür sosyal destek alacağı önemli bir durumdur. Aşağıda sosyal destek kaynakları ve çeşitleri hakkında bilgiler verilmiştir.

Sosyal Destek Kaynakları

Algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerinde alınan sosyal destekten daha belirleyici olduğu rapor edilmektedir. Çok boyutlu algılanmış sosyal destek, kuramsal olarak üç farklı kaynaktan; arkadaşlar, aile ve birey için anlamlı diğer kişilerden (akraba, komşu v.b) elde edilmektedir (Çeçen, 2008).

Bu çerçevede bireyin ailesi, en geniş aile çevresi, arkadaşları, karşı cins arkadaşı, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile bireyin içinde yaşadığı toplum gibi faktörler o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır.

Ailenin bir sosyal destek kaynağı olarak oynadığı rol, diğer destek kaynaklarına göre daha etkilidir. Çünkü aile, çocukluk döneminde sosyal ilişkilerin başladığı ilk ve önemli desteği sağlayan bir sistemdir. Ailenin bireye onay, kabul, takdir göstermesi, tutum ve davranışları sonucunda olumlu geribildirim vermesi kişinin özgüveninin gelişmesine, yaşamındaki engellere çözüm üretme becerisi geliştirmesine, insanlarla daha kolay sosyal ilişki kurmasına olanak sağlamaktadır (Çivilidağ, 2003)

Cheng ve Chan (2004), ergenlik döneminde aileden sağlanan sosyal desteğin azaldığını, akran ilişkilerinden sağlanan desteğin arttığına dikkat çekerek, bu durumun ergenlik döneminde aile içi çatışmaların artması, arkadaşlık ilişkilerinde ortak ilgi alanlarının ve akran ilişkilerinde olumlu paylaşımların fazlalaşması, arkadaş ilişkisi

geliştirmeneni kişilik gelişiminde gerekli olması nedeniyle açılanabileceğini vurgulamışlardır (Akt: Kozaklı, 2006).

Üniversite öğrencilerinin en önemli sosyal destek kaynaklarını aile ve arkadaşları oluşturmaktadır. Aile ve arkadaşlarından yeterli desteği alan öğrencilerin, sorunlarını çok büyük boyutlara ulaşmadan çözdükleri görülmüştür.

Bireyin sahip olduğu destek kaynaklarından bir diğeri de okuldur. Yörükoğlu (1993)'na göre gençler için okul, hem öğrenim ve arkadaşlık yeri hem de öğretmenlerle yeni ve değişik ilişkiler kurulan toplumsal bir ortamdır (Akt: Altunbaş, 2002).

Okulda öğrenciler birkaç kaynaktan destek sağlamaktadırlar. Bunlardan birincisi öğrencilerin okulda derslerine çalışması amacıyla anne babanın cesaretlendirici desteğidir (Lee ve diğ., 1999). Bu konuda anne babalar, öğrencilerin üniversitede ve sosyal ağlarında mevcut olan tüm kaynakları kullanmaları ve onlara karşılaşacakları güçlüklerle başa çıkma kabiliyetinde olmalarına inanmaları yönünde cesaretlendirici destek vermektedirler (Farguhar, 2000). Öğretmenler ise öğrencileri ile bireysel olarak ilgilenerik ve öğrenciye yardım ederek destek olmaktadır. Bununla birlikte, okulda öğrenciler iyi bir şey ortaya çıkarmak için de birbirlerini cesaretlendirmektedirler. Öğrenciler için, komşular, topluluk liderleri de bir destek kaynağıdır ve bu destek kaynakları özellikle ergenliğe erişen bireyler için daha da artan bir öneme sahiptir (Lee ve diğ., 1999; Akt: Altunbaş, 2002).

Charles Seashore, iyi gelişmiş bir sosyal destek sistemini, bireylerin rolleri çerçevesinde ele almıştır. Bunlar; (1) şefkat, sevgi ya da ilgi sağlayan aile ya da yakın arkadaşlar, (2) bir kriz sırasında başvurulabilecek kişiler, (3) stres altındayken motivasyonu korumakta yardımcı olan ve ortak ilgileri, kaygıları paylaşanlar, (4) belirli bir role ilişkin olarak kendilerinden bilgi edinilebilen rol modelleri, (5) başka kaynaklara gönderilebilecek olanlar, (6) zora koşanlar (7) gereksinim duyulduğunda yardım istenilebilenlerdir (Akt: Şahin, 1998).

Bireyin kendisinde veya destek kaynaklarında meydana gelen değişimler nedeniyle bireyin sosyal destek düzeyi değişebilir. Örneğin, aile bireyleri veya eşler arasındaki çatışmalar, baba veya annenin işini kaybetmesi veya eşlerden birinin ölümü, sosyal beceri noksanlığı veya bireydeki cinsel sapmalar, bireyin formal ve informal yardım kaynakları konusundaki bilgisizliği, göçler, hastalık, ailenin istemediği 'bir dinden veya etnikten

biriyle evlenmek vb. durumlar bireyin sosyal destek düzeyini düşürebilir (Yıldırım, 1991).

Sosyal Desteğin İşlevleri

1970 yıllardan itibaren büyük ilgi odağı olan sosyal desteğin, o yıllardan bugüne kadar işlevsel tanımlamasının yapılmaya çalışıldığı, sosyal destek sistemlerinin nasıl işlediği ve bu işleyişin sağlığı nasıl olumlu etkilediği ile stresi hafifleterek iyi olma halini nasıl ortaya çıkardığına yönelik varsayımların araştırılmaya ve tartışılmaya devam ettiğini görmekteyiz (Güzel, 2005).

İnsanların değişik stres durumlarında değişik türde desteğe ihtiyaçlarının olabileceği yada sosyal ve psikolojik nedenlerden dolayı farklı tür desteklere gereksinim duyacakları görüşünden hareketle araştırmacılar sosyal destek türlerini belirlemeye ve sınıflandırmaya yönelik çalışmalar yapmışlardır (Cohen, 1988; Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981, Akt: Altunbaş, 2005).

House (1981) sosyal destek sistemlerinin de bireye üç şekilde yardım ettiğini ileri sürmektedir. Bunlar;

1. Bireyin yaşam durumlarını olumsuz etkileyen bazı elementleri ortadan kaldırarak veya etkisini azaltarak,
2. Olumsuz yaşam durumları karşısında bireyin dayanma gücünü artırarak ve böylece sağlık durumunun daha iyileşmesine katkıda bulunmak,
3. Çevresel stres kaynaklarının etkilerine karşı kısmen veya tümüyle engelleme görevi yaparak bireye yardımcı olmaktadır (Akt: Yıldırım, 1991)

Dunst ve Trivette (1986), Kazak ve Marvin,(1984), Sarason ve diğ. (1983)'e göre sosyal desteklerin pek çok işlevi vardır Bunlar;

1. Bireylere gereksinim duydukları hizmetleri ve malzemeleri sağlayarak duygusal rahatlık verirler,
2. Sorunlarla ilgili olarak bireylere rehberlik ederek bu sorunlarla başa çıkma yolları sağlarlar,
3. Bireylerin performanslarını geliştirici geribildirimler sunarlar,
4. Olumlu uyuma ve kişisel gelişime katkıda bulunurlar,

5 Hem günlük yaşamda hem de gereksinimler ve krizler anında bireyler arası bağlantıları sağlayarak onları stresin olumsuz etkilerine karşı korurlar (Akt: Kaner, 2003).

Sosyal psikologlar sosyal desteği instrumental destek ve duygusal destek olarak ikiye ayırmışlardır. Instrumental destek, dostluğu artırmak için bir arkadaşına borç verme veya merdivende yürümekte zorluk çeken birine yardım etme gibi davranışları içerirken, duygusal destek, birine değer verme veya yaşadığı sorunları paylaşma gibi davranışları içermektedir (Taylor ve diğ. 1998).

Yapılan çalışmalarda bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin, kuramsal olarak çeşitli problemlerle başa çıkma ve uyum sağlama açısından farklı önem taşıyan birkaç yararlı işlev sağladığı konusunda açıklamalar bulunmaktadır. Sosyal kaynakların kişiye farklı tipte yardımlar sağladığı belirtilmiştir. Bunlar içinde üzerinde en fazla durulanlar;

1. Maddi destek; günlük sorumlulukların gerçekleştirilebilmesi için başkaları tarafından sağlanan eylem ya da araçlardır. Örneğin: İşsiz kalan kişiye bir yakını yeni bir iş bulabilir ya da borç para verebilir (Sorias, 1988a). Maddi sorunlara doğrudan çözümler getirerek ya da aile bireylerini rahatlatmak ve boş zaman etkinliklerine daha çok katılabilmek için gerekli zamanı sağlayarak gerilimi azaltır (Kaner, 2003). Bu destek aynı zamanda elle tutulur destek olarak da anılmaktadır ve daha çok aile üyeleri ve arkadaşlar için geçerlidir (Güzel, 2005). Maddi desteğin diğer destek türlerinden farkı, bireyin sorunun onun adına çözme gibi bir yararı vardır.

2. Duygusal destek; kişinin, sevgi, şefkat, saygı, empati ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar. Örneğin: Amiriyle anlaşmazlığa düşen ve güç durumda kalan kişi, kendisini anlayışla dinleyen, seven ve hak veren bir insana ihtiyaç duyar (Sorias, 1988a). Bireyin kişisel sorunlarını ve özel konularını konuşup paylaşabileceği birilerinin, bireylere kısa ya da uzun süreli sorunların yarattığı katlanılması güç durumlar için direnme gücü sağlar, yalnız olmadıkları, önemli ve değerli oldukları duygusu vererek onları rahatlatır. Bu tür davranışlar bireylerin stresli durumlarla duygusal yönden başa edebilmelerini sağlar. Böylece onların sağlığına olumlu katkıda bulunur. Duygusal destek, yakın ilişki ve başkalarıyla birlikte olma gereksinimlerini de doyurarak olumlu duygulanımı artırarak stresi azaltır ya da önler (Kaner, 2003). Bu destek genellikle

yüz yüze iletişim yoluyla birincil gruplar tarafından sağlanır. Aile bu konuda prototiptir (Güzel, 2005).

3. Zihinsel destek: Bilgisel olarak da adlandırılan bu destek tipi, bireye kişisel ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bilgi, öğüt ve rehberlik etme gibi davranışları kapsar. Örneğin: Okulda başarısız olan öğrenciyi arkadaşları çalıştırır ya da sınav taktikleri öğretir (Sorias, 1988a). Problemleri tanıtmaya, anlamaya ve başa çıkmaya yardım eder. Bireye engel hakkında, engelle ilgili hizmetler, kurumlar, kaynaklar ve yasalar hakkında bilgi vererek problem durumlarla başa çıkabilme yolları sağlar (Kaner, 2003). Bu destekte, sorunların çözülmesini sağlayabilecek bilgilerin ya da becerilerin kazandırılması esastır (Güzel, 2005).

4. Değerlemesal destek: Bireyin stres yaşamasına yol açan durumu daha iyi anlamasına, bu durumla başa çıkmak için nütür kaynak ve başa çıkma stratejilerine gereksinimi olduğunu değerlendirmesine yardım etme gibi bir işleve sahiptir (Altunbaş, 2005). Bireyin kendi davranışları, düşünceleri, duyguları hakkında geri bildirim sağlayan davranışlar bu işlevi oluşturmaktadır. Bu tür destek, bireyin kendini yeterli biçimde değerlendirmesine ve sonuç olarak davranışlarını kendi yararına olabilecek şekilde değiştirmesine yardımcı olmaktadır (Kozaklı, 2006). Örneğin: Ders anlatan bir öğrencinin dersten sonra arkadaşlarından anlatımına yönelik geribildirimler alması.

Taylor (2003) tarafından belirtilen bu dört sosyal destek türüne ek olarak; saygı desteği ve ilişki desteği olmak üzere iki sosyal destek türü daha önerilmiştir. Saygı desteği, isminden de anlaşılacağı gibi, bireye saygı duyulduğunun hissettirilmesini, gayrete getirilmesini, görüş, fikir ve duygularının onaylanmasını, stres yaratan durumla birçok kişiden daha iyi başa çıkabildiğinin vurgulanmasını içerir. Sarafino (1998), bu tür bir sosyal desteğin özellikle stres değerlendirmesi aşamasında ve bireyin stres verici durumun üstesinden gelebilmek için gerekli kişisel kaynaklara sahip olmadığını düşündüğü durumlarda yararlı olacağını beklemektedir (Akt: Altunbaş, 2005)

Ünsal (1998), işlevlerin her birinin birbirinden ayrılan özelliklerinin olduğunu ve her birinin bireylerin sağlığı üzerinde hatırı sayılır etkilere sahip olmasından dolayı önemli olduğunu belirtmiştir. Güzel (2005) ise, sosyal destek işlevlerinin birbirleriyle iç içe bulunabildiğini, bu nedenle duygusal açıdan destekleyici bir desteğin aynı zamanda maddi

ve zihinsel desteği de bulundurduğunu belirtmiştir. Sosyal desteğin bu tür işlevlerinin bireyin sosyal açından veya sosyal çevresinden sağlanması veya potansiyel olarak mevcut olması bireylere yaşam zorlukları ile başa çıkmada kaynaklar sağlar. Stres zamanlarında sosyal desteğin bu işlevlerinin bireye sağlanması veya bireyin bu işlevlerinin farkında olması sağlık üzerinde dikkati çeken lde olumlu bir etkiye sahip olacaktır. Günlük, sıradan sorunlarla başa çıkmada etkiler daha belirsiz ve uzun vadeli olarak ortaya çıkacaktır (Akt: Taysi, 2000)

Jacopson (1986), sosyal destek şekillerini; sosyo-duygusal destek, fayda desteği ve bilişsel destek olarak tanımlamıştır. Duygusal destek, kişinin rahatlık hissini canlı tutan ve bireyin kendini takdir edildiğine, saygı duyulduğuna, sevildiğine ve güvende hissettiğine inandığı yardımdır. Fayda desteği, destek alıcılarının günlük sorumluluklarını yerine getirmede yardımcı olan materyal ve duygusal destektir. Bilişsel destek destekleyiciler tarafından destek alıcısına verilen tavsiye ve geri bildirimlerdir. Bilişsel destek, ayrıca bireyin kendi dünyasını da anlamasına yardımcı olmaktadır (Akt: Karadağ, 2007).

Kahn (1979)'a göre üç tipte destek vardır. Duygusal destek; sempati, hoşlanma, sevmeye, güven verme ve dinlemeyi kapsamaktadır. Bilgi desteği bireyi dinleyerek, problemlerini tartışarak bireyin kendi kararlarını almasında sağlanan destektir. Yardım desteği ise kişiler arası ilişkilerde karsısındaki bireyin işlerini yapma, ona zaman ayırma ve ona maddi yardımlar sağlamaya yönelik destektir (Sağlam, 2007).

Caplan'a göre sosyal destek sistemlerinin bilinmesi bireylere, bireyin psikobiyolojik kaynaklarını harekete geçirmesine yardım ederek, isteklerinin karşılanmasına yardım ederek, beceriler kazandırarak ve maddi ve parasal kaynaklara ulaşmasına yardım ederek, bireye rehberlik yaparak, bilgi sunarak, yardım sağlamaktadır. House ise sosyal destek sistemlerinin bireylere üç şekilde yardım ettiğini ileri sürmektedir. (a) bireyin yaşam durumlarını olumsuz etkileyen bazı elementleri elimine ederek veya etkisini azaltarak, (b) olumsuz yaşam durumları karşısında bireyin dayanma gücünü artırarak ve böylece sağlık durumunun daha iyileşmesine katkıda bulunarak, (c) evresel stresorlerin etkilerine karşı kısmen veya tümüyle tampon görevi yaparak bireylere yardım eder (Akt: Yıldırım, 1991) .

Farklı pek çok destek tipi tanımlansa da stres üzerinde en etkili olan destek türlerinin duygusal, araçsal ve bilgisel destek olduğunu belirtilmiştir. Sosyal desteğin faydaları stres

yaratılan olaya göre değişiklik gösterebilmektedir. Duygusal desteğin hemen hemen her tür stres durumunda etkili olduğu kanıtlanmıştır. Diğer destek türlerinin işlevleri daha spesifik alanlarla sınırlıdır (Cohen ve Pressman 2004; Akt: Sencar, 2007).

Jakobson (1996), stres yaşayan bireyleri üç aşamadan geçtiğini belirtmektedir. Birinci aşama kriz, ikinci aşama geçiş, üçüncü aşama ise zarar aşamasıdır. Duygusal desteğin en faydalı olduğu aşama birinci aşamadır. Çünkü insana etrafında ona destek verecek ve yardımcı olacak insanların olduğunu bilmek bu aşamada gereklidir. Geçiş aşamasında ise bireyin stresle kendi kendine baş etme sürecine girer. Bu aşamada insanların ihtiyaç duyduğu destek türü bilgi desteğidir. Çünkü stresle nasıl mücadele etmesi gerektiği konusunda bilgiye ihtiyaç vardır. Zarar aşamasında ise stres olgularının bireyin üzerinde oluşturduğu aşırı baskıdan dolayı bireyin bunaldığı bir dönemdir. Bu aşama insanın araçsal desteğe ihtiyaç duyacağı bir aşamadır (Helgeson, 2003).

Sonuç olarak özetlenirse, sosyal desteğin hangi türünün daha yararlı olduğu koşullara göre değişmektedir. Bu durumda, sosyal desteğin olumlu katkısından söz edebilmek için, bireyin gereksinimi ile ona verilecek destek türünün ve verecek kişinin niteliğinin uyuşması gerekmektedir ve ancak bu uyuşma sağlandığında etkili bir sosyal destek gerçekleşebilir (Okyayuz, 1999)

Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkmadaki Etkisi

Uzmanların sevgi, şefkat, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi kişilerin temel gereksinimlerini karşılayan sosyal desteğin, psikolojik sağlığı korumada önemli bir rol oynadığı görüşünde oldukları görülmekte ve sosyal desteğin stres etkenlerinin olumsuz etkilerine karşı genel olarak bir direnç kaynağı oluşturduğu düşünülmektedir (Ballı, 2005).

Stresle başa çıkmada en etkili yollardan birisi, hayatın her alanında sosyal desteğe sahip olmaktır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyal desteğin bireyin sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözümünde, stresle başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyler, strese daha kolay uyum sağlamakta; psikolojik sorunların üstesinden daha kısa sürede gelebilmektedirler (Lara ve diğ. 1998, Akt: Gökler, 2007). Bireyin sosyal destek görmesi veya görmemesi, hem stres öncesi

dönemde hem de stres sürecinde etkili olmaktadır. Bireyin desteğinin güçlü olması stresin ortaya çıkmamasına neden olabilir. Yetersiz destek nedeniyle ortaya çıkan stresin azaltılmasında ya da yine güçlü destek önemli bir rol oynayacaktır (Özdevecioğlu, 2004).

Baltaş (1998), sosyal desteğin stresin fiziksel ve psikolojik etkisini önlemede büyük rolü olduğunu belirtmiştir. Sosyal destek, stres vericileri ortadan kaldırmaya bile, kişilerin endişe düzeylerini düşürmekte, daha iyimser, kendilerini daha fazla kontrol edebilir, stresle başa çıkmak için yeni yollar deneme konusunda daha istekli olmalarını sağlamaktadır. Sosyal çevreden alınan yardımın içeriği ne olursa olsun, kişilerin çaresizlik duygusunu azaltmakta ve stresle başa çıkma konusunda kendine güveni artırmaktadır. Stres kaynağının başkalarıyla paylaşılması stresin daha kolay tolere edilmesini sağlamaktadır (Akt: Taysi, 2000)

Thoits (1986)'de stresli olaylarda çevreden yapılan yardımların kişinin başa çıkma çabalarını etkilediğini ileri sürmüştür. Sosyal desteği, kişinin başa çıkma sürecine kendisi için önem taşıyan bireylerin katılımı olarak tanımlayan yazara göre kişinin içinde bulunduğu stresli durumu, stresöre yüklediği anlamı ve duygusal tepkisini değiştirmesine katkıda bulunmak suretiyle bireyi zorlayıcı olayın olumsuz etkilerinden korumaktadır. Çevre tarafından sağlanan yardım ister somut, araçsal, ister emosyonel, kendilik değerini artırıcı olsun her ikisi de bireyin stresli olay/durumun zararlı etkilerini hafifletici işlev görür (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997).

Gabay (1992), sosyal desteğin stresin oluşumunu önleyebildiğini, stresin varolduğu durumlarda olayların algılanış biçimini değiştirebildiğini, kişinin rolünden dolayı zorlandığı durumlarda ise kişiye yardımcı olduğunu ve kişinin başa çıkma stratejilerini etkilediğini ifade etmektedir (Akt: Ballı, 2005)

Sosyal destek, çok farklı şekillerde tanımlanmıştır. Ancak, genellikle stres altındaki ya da güç durumdaki bireye yakından bağlı olduğu eş, aile, arkadaş gibi insanlar tarafından sağlanan maddi- manevi yardım olarak kabul edilmiştir. Gerektiği zaman güvенеbileceği insanların var olduğunu bilen kişinin sosyal destek kaynaklarının fazla olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, insanların yaşamında önemli bir yeri olan, gerektiğinde kişiye duygusal, maddi ve bilişsel yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkiler, sağlığı korumaya yarayan sosyal destek sistemleri olarak kabul edilmektedir (Sorias, 1988b).

Stresi önlemenin en etkin yollarından biri, yaşamın bütün alanlarında sosyal desteğe sahip olmaktır. Bireyin sosyal desteği almayı ve vermeyi öğrenmesi stres yaşantıları ile başa çıkmayı öğrenmesi açısından önemlidir (Becker, Heimberg, Bellack; 1987, Akt: Eldeleklioğlu, 2006). Bulunulan herhangi bir çevrede, özveri temelinde kurulan arkadaşlıklar, geliştirilen insani ilişkiler ve bu amaçla yöneticilerce sunulacak hizmetler bireye önemli ölçüde sosyal destek sağlamaktadır Yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olanların stres kaynaklarından biri olan güvensizlik hissine sahip olmamaları nedeniyle, aynı ortamda olmalarına rağmen sosyal desteğe sahip olmayan bireylere oranla daha az stres yaşadıkları araştırmalarla ortaya konulmuştur (Tutar, 2000, Akt: Ekinci ve Ekici, 2003). Stresli yaşam olayları üzerine yapılan araştırmalarda, sosyal desteğin özellikle yaşam değişikliklerinin yol açtığı stresi hafifletmede çok önemli bir rol oynadığını göstermesi bu düşünceleri desteklemiştir (Wilcox, 1981).

Sosyal desteğin bireyin stresle baş etmesinde, ruh sağlığı üzerinde ve sağlıklı bir yaşam sürdürmede önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal desteği almasına göre de farklılaşmaktadır. Bu nedenle sosyal destek, işlevlerine göre de farklı koruyucu etkilere sahiptir (Altunbaş, 2002).

Stres genelde zihinsel sağlığımızı zorlayan bir etmendir. Stres bireylerin günlük sorunları, yakınlarının ölmesi, hastalık ya da durumlarındaki değişiklikler yüzünden meydana gelir. Stres, genelde başa çıkamayacağımız sorunlarla karşılaştığımızda ortaya çıkmaktadır. Zihinsel sağlığımız geliştirmek ve güçlü tutmak için sorunlar karşısında diğer kişilerden destek alınması stres yaratan durumlarla başa çıkmasını öğrenmek stresin üzerimizde yaptığı etkileri az indirmektedir (Lunsky, 2008).

Bazı araştırmacılar sosyal desteğin stres yaratan durumlarda verilen fizyolojik tepkileri azalttığını gösteren bulgular rapor etmişlerdir. Örneğin, Kors ve Linden (1995) ve Lepore, Allen ve Evans (1993); Akt: Sarafino (1998), tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen iki ayrı araştırmada katılımcılardan yanlarında destekleyici bir bireyin bulunduğu ve bulunmadığı koşullarda kalabalık karşısında konuşma yapmaları istenmiştir. Elde edilen sonuçlar yanlarında destekleyici birinin bulunmadığı koşulda konuşma yapan öğrencilerin kan basınçlarının, destekleyici birinin bulunduğu koşulda konuşma yapanlara göre daha fazla yükseldiğini göstermiştir (Akt: Altunbaş, 2005).

Ayrıca, stresin türüne göre verilen sosyal desteğin uygun olması stresi azaltmadaki etkisini artırmaktadır. Örneğin, Dunkel-Schetter (1984), tarafından yapılan bir araştırma sonucunda, kanserli hastalara aile ve arkadaşlardan verilen sosyal desteğe göre doktorların verdiği sosyal desteğin daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Timothy ve diğ., 2001).

Bugün, sosyal desteklerle ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi açıklayan iki önemli görüş vardır. Bunlardan birincisi, sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki bulunduğunu savunmaktadır. Diğer bir görüş ise, sosyal desteğin en önemli işlevi, stres verici yaşam olaylarının ve süregiden yaşam güçlüklerinin yarattığı psikolojik zararları azaltarak ya da dengeleyerek tampon görevi görmektir (Sorias, 1988b)

Sosyal desteğin sağlık ve kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini açıklayan üç farklı model önerilmiştir. Bu modeller:

1. Temel Etki Modeli (Main Effect Model): Bu modele göre, sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ileri sürülmektedir. Olumsuz yaşam olayları söz konusu olsun ya da olmasın sosyal desteğin fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Aynı zamanda temel etki modeli, sosyal desteğin olmamasının birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğu görüşünü savunur. Dolayısıyla, sosyal destekten yoksun olma, birey üzerinde kendi başına olumsuz etki yaratabilecek bir durumu oluşturmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Temel etki modeli, sosyal desteğin sağlık üzerine doğrudan etkili olduğunu ileri süren tek modeldir (Başer, 2006).

2. Tampon Etkisi Modeli (Buffering Effect Model): Sosyal desteğin en önemli fonksiyonu, stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararları azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumaktır. Stres yaratıcı durumlar söz konusu olmadığı sürece, sosyal desteğin bulunmamasının sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak, yüksek düzeylerde stres yaratıcı durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve koşullarla başa çıkmasını kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi yapmaktadır (Cohen, Wills, 1985). Bir diğer deyişle, sosyal destek günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı bir başa çıkma stratejisi olarak hizmet etmektedir (Duru, 2008). Örneğin stres verici yaşam olayları ortaya çıktığında, dost ve akrabaların sorunlarla başa çıkabilmek için gereken yardımı sağlamaları, destek vermeleri sosyal

desteğin tampon etkisi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla diğerlerinden yardım almak stres yapıcı olayların daha az tehlikeli görünmesini ve kişinin başa çıkabilme potansiyelini daha güçlü olarak algılamasını sağlar (Başer, 2006).

3. Sosyal Destek ve Olumsuz Yaşam Olaylarının Birbirlerinden Bağımsız Etkileri: Sosyal desteğin etkisiyle ilgili üçüncü modelde ise; sosyal desteğin ve olumsuz yaşam olaylarının fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde birbirlerinden bağımsız etkilerinin olduğunu vurgulamaktadır. Diğer bir deyişle gerek yaşam olayları gerekse sosyal destek eksikliği kendi başına sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek değişkenlerdir. Bununla birlikte, bu model her iki değişkenin birlikte bulunmasının kişinin daha şiddetli fiziksel rahatsızlıklar yaşamasına ve kendini iyi hissetme düzeyinin daha fazla düşmesine, yol açacağını da bir sayıltı olarak kabul etmektedir (Cooke,1985; Akt: Güngör, 1996).

Her üç model birbirlerinden farklılık gösterebilir de, hangi modelin hangi süreçlerde etkili olduğu, durum ve koşullara göre değişir. Bu açıdan sosyal desteğin bazen doğrudan bazen dolaylı, bazen de hem doğrudan hem dolaylı etkisinden sez edilebilir. Örneğin Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley'e (1988) göre sosyal destek sadece çoğu durumda doğrudan bireye yardımcı olmaz, aynı zamanda algılanan stresin yoğun etkisine bağlı olarak, stres yaşantılarında etkili bir tampon işlevi de görür (Duru, 2008)

Stres kaynağının başkalarıyla paylaşılması stresin daha kolay tolere edilmesini sağlamaktadır (Baltaş ve Baltaş 2008). Sosyal destek kavramı, stresi önlemede, azaltmada ve etkili başa çıkmada destek içeren ilişkilerin rolü üzerine odaklanmıştır (Allen, 1999).

Yapılan çalışmalar, özellikle, kısa bir zaman döneminde kümelenen, “sevilen birinin ölümü, boşanma, ya da işini kaybetme gibi stres verici yaşam olaylarının, kalp hastalığı, lösemi, akut şizofrenik atak ve depresyon gibi çok sayıda fizik ve ruhsal hastalığa neden olabileceğini göstermiştir. Çalışmalar ilerledikçe, stres ile hastalık arasında anlamlı bir ilişki olmasına rağmen, bazı insanların yaşam sorunları ile daha kolay başa çıkabildikleri, güç şartlar altında bile sağlıklı kalabildikleri görülmüştür. (Sorias,1988b)

Kobasa ve arkadaşları, orta ve üst düzeydeki yöneticilerden oluşan çalışma grubunda, stres verici yaşam olaylarının hastalık belirtilerini artırdığını bulmuşlardır. Ancak stres altındaki kişiler amirlerini destekleyici olarak algılıyorsa hastalık belirtileri nispeten az olmuştur. Ebeveynlik, sevilen birinin kaybı ve yaşlılık gibi belirli tip stres karşısında

desteğin tepkileri ve etkilerinin incelendiği başka bir çalışmada ise, annelik rolü eşi tarafından onaylanan, önemli sorunlarını eşiyile paylaşabilen kadınların yeni rollerin daha doyumlu olduklarını ve daha az çatışma yaşadıklarını bildirilmiştir. (Akt: Sorias 1988b)

Sosyal Ağ

Sosyal destek süreçleri içinde önemli bir kavram olarak kabul edilen sosyal ağ kavramını, Sorias (1988a), kişi ile çevresinde yer alan diğer insanlar arasındaki bağlar ve bu insanların birbirleriyle ilişkilerini kapsayan yapı olarak tanımlamıştır.

Barnes, ilk kez 1954 yılında, sosyal ağ adını verdiği bir yöntemle Norveç'in küçük bir kasabasında, sosyal sınıfa ve statü ilişkisine yönelik çalışmalar yapmıştır. Daha sonraları da bu yöntem, kişilerin ait oldukları birincil grupların yapısal özelliklerini tanımlamak amacıyla İngiliz sosyal bilimciler tarafından kullanılmıştır (Greenblat, Becerra, Serafetinides, 1982). Sosyal ağ terimi, genellikle kişinin bir grup insanla olan bağlarını ve grup içindeki ilişkilerini göstermek için kullanılan bir terimdir. Sosyal ağ değerlendirilirken, büyüklük (bireyin ilişkide olduğu insan sayısı), sosyal bağların gücü, ilişkilerin sıklığı, dağılım (ilişkide olan kişilerin, fiziksel olarak uzaklığı ya da yakın olusu), homojenlik (ağ üyelerinin yaş, cinsiyet, ırk ve kültürel açıdan benzerliği), simetri (ilişkide aktiflik ya da pasiflik derecesi) gibi niceliksel (kantitatif) özellikler üzerinde durulmuştur (Cohen ve Wills, 1985).

Sosyal ağ, sosyal destek akışının işlediği alandır. Sosyal destek akışının, sosyal ağın bir işlevi olarak ortaya çıkabilmesi için, bu ağ içinde belli düzeyde bir sosyal kaynaşma (social embededness) olması gerekir. Sosyal kaynaşma, çocuk ile sosyal ağın her bir üyesi arasındaki ilişkisel bağların derinliği ve sağlamlığını ifade etmektedir (Gökler, 2007).

Sosyal desteğin sağlandığı sosyal ağ, bireyin etkileşimde bulunduğu kişileri içerir. Bu kişiler aile, arkadaş ve iş çevresinden olabildiği gibi profesyonel kişileri de içerebilir

Sosyal ağ içindeki ilişkileri anlamada ve sosyal ağ yapılarını açıklamada farklı değişkenler öne sürülmektedir. Sosyal ağın yapısal özellikleri içinde büyüklüğü, sosyal ilişkilerin sıklığı, ağ üyelerinin birbirleri ile olan ilişkilerinin yoğunluğu, üyelerin yaş, cinsiyet ve kültürel olarak benzerlikleri, fiziki uzaklıklar, ilişkilerden memnuniyet gibi kriterler değerlendirilmiştir. Sayılan kriterler yanında sosyal ağ içindeki ilişkileri anlamada

sunulan başka bir perspektife göre ise sosyal desteği sunan bireylerin hiyerarşik yapılanmasına işaret edilmektedir. Bu açıklamalara göre, birey kendisine destek sağlayan kişileri yakınlık olarak sıralamaktadır. Asıl sosyal destek kaynağı olarak gördüğü aile üyelerinden veya çocuklarından desteği sağlayamadığında, komsuları veya arkadaşlarına yönelmektedir (Litwin, 2000, Akt: Kozaklı, 2006).

Birçok araştırmada, sosyal ağ terimi, kişinin bir grup insanla olan bağlarını ve grup içindeki ilişkilerini göstermek için kullanmıştır (Sorias, 1988a). Caplan, sosyal bağların insanın birçok temel gereksinimini sağladığı için destekleyici olduğunu söylemiştir. Yazara göre sosyal destek sistemimizi oluşturan insanlar, bizi dinleyen, yardım eden, şefkat ve bağlılık gösteren, gerektiğinde davranışlarımızı denetleyen kişilerdir. Bu yardım kuşkusuz karşılıktır, onlarla bizim aynı şekilde davranmamızı beklerler. Böyle bir sosyal ağın içinde olma, aynı zamanda kişide bir gruba ait olma duygusu uyandırır. Bu da kendini güveni ve benlik saygısını artırarak psikolojik uyumu olumlu bir şekilde etkiler (Akt: Sorias, 1988a).

Geniş bir sosyal ağ içinde bulunan birey; eş, evlat, ebeveyn, arkadaş ya da komşu gibi rolleri üstlenebilmektedir. Birey bu farklı yaşantılar içinde seviliyor, değerli bulunuyor ve gerektiğinde yardım görüyorsa, kendini o denli mutlu ve güven içinde hisseder. Bunun tersi bir durumda birey değersizlik ve kaygı duyguları yaşar. Bu anlamda sosyal destek, aynı zamanda sosyal ilişkinin algılanış biçimi, yani sosyal ağın kişi üzerinde bıraktığı etkiyle de yakından bağlantılıdır. (Sorias, 1988a ve Sorias, 1988b).

Berkman ve Syme, 1979; Blazer, 1982; Henderson, Byrne, Duncan-Jones, Scot ve Adcock, 1980; House, Landis ve Umberson, 1988; Schoenbach, Kaplan, Fredman ve Kleinbaum, 1986, yaptıkları çalışmada, sosyal ilişki ağı geniş olan bireylerin, ilişkide bulunduğu kişi ve üyesi olduğu dernek ya da kulüp sayısı az olan bireylere göre daha fazla yaşadıklarını ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu ortaya koymuşlardır (Akt: Okyayuz, 1999).

Sosyal desteğin birey üzerinde olumlu etkisinin olabilmesi için; bireyin sahip olduğu sosyal destek ağını nasıl kullanabileceği ile ilgili bir takım becerilere sahip olması, sahip olunan sosyal ağın olumlu olarak algılanması ve sosyal ağın bireyin hayat koşullarını destekleyici olması gerekmektedir. Sosyal destek; sosyal ağın kullanılabilirliğine ve sosyal ağ içindeki kaynakların sağlanmasına bağlı olarak da; bireylerin iyilik hallerini ve zihinsel

sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bununla birlikte; araştırmacılar sosyal desteğin birey üzerindeki koruyucu etkileri üzerine de yoğunlaşmışlardır (Altunbaş, 2002)

Pearson'a (1986) göre sosyal ağın uç özelliği vardır 1) *dışkının yapısı* sosyal dışkı ağının büyüklüğünü (size), sosyal destek ağı içinde ilişki kurulan kişi sayısını, ilişkinin sıklığını ve yoğunluğunu ifade eder, 2) *dışkının içeriği* ilişkilerin amacını, örneğin, dışkının arkadaşlık, akrabalık, komşuluk, cinsel, ekonomik gibi nitelik taşımasını içerir, 3) *işlev* ise ilişki ağının destek verme, tavsiyelerde bulunma, geribildirim verme gibi ne tür işlevi olduğunu bildirir (Akt: Kaner, 2003).

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ve YAYINLAR

Sosyal Destek ve Stres ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Lazarus ve Folkman (1986), Kaliforniya'da yaptıkları araştırmada 85 evli çiftle altı ay boyunca, bir önceki haftanın yoğun stresli olaylarını ve bunlara iliksin başa çıkma tarzlarını incelemişlerdir. Bu çalışmada 8 ayrı başa çıkma mekanizması belirlemişlerdir: Yüzleşme (confrontative), sosyal destek arama (seeking social support), planlanmış problem çözme (planful problem solving), faktörleri problem odaklı başa çıkmanın boyutları olarak ilişkilendirilmiştir. Diğer başa çıkma stratejileri, özkontrol (self-control), uzaklaşma (distancing), pozitif değerlendirme (positive reappraisal), kaçınma (escape/avoidance), daha çok duygusal düzenlemeye odaklanmıştır (Akt: Aydın, 2003).

Hoffman ve ark. (1993), ebeveynlerden ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin, benlik saygısı üzerindeki etkisinin ergenin yardım kaynağına olan uyumunu hafifletip hafifletmediği incelenmiştir. Çalışma 84 İsraili genç üzerinde yapılmıştır. Ebeveynlerden ve arkadaşlardan edinilen desteğin düzeyi ve benlik saygısını ölçmek için oluşturulan anket gençlere uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda; algılanan baba desteğinin yüksek olmasıyla uyum arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, arkadaş grubuna olan uyumun artması, arkadaş grubunun desteğinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Robbins ve Tanck (1994), üniversite öğrencilerinin sosyal destek almadaki öncelik tercihlerini belirlemek amacıyla 84 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışma sonrasında; stres altındaki öğrencilerin dönem dönem sosyal desteğe ihtiyaç duyduklarını, öğrencilerin bu

desteği formal (terapist, danışman) veya informal (arkadaş ve aile) yolla alabildiklerini, ancak, öğrencilerin terapist veya danışmana ulaşmalarının kolay olmasına rağmen daha çok aynı ortamda yaşadıkları arkadaşlarını tercih ettiklerini tespit etmişlerdir.

Beest ve Bearveldt (1999), ergenlerin arkadaşlarından ve ailelerinden aldıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada üç hipotezi incelemişlerdir. Bunlar;

1. Aileden yeterli sosyal destek alamayan ergenler bunu akranlarından aldıkları sosyal destekle karşılayacaklardır.

2. Aileden yeterli sosyal destek alamayan ergenler bunu akranlarından aldıkları sosyal destekle karşılayamazlar.

3. Aileden veya arkadaştan destek alamaması ergenin kendisinden kaynaklanmaktadır.

Çalışmanın sonucunda, düşük ana baba desteği alan ergenlerin bunu akranlarından aldıkları destekle karşılayamadıklarını ve bu ergenlerin destek kaynaklarının herhangi birinden sosyal destek elde etme fırsat ve kabiliyetinden yoksun olduklarını ortaya koymuşlardır.

Colarossi (2001), 364 ergen üzerinde yaptığı çalışmada farklı cinsiyetteki ergenlerin aldığı sosyal destek çeşitlerini incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda; kızların sosyal destek arama konusunda daha çok arkadaşlarını tercih ettikleri, gerek arkadaşlarından gerekse yetişkinlerden destek alırken hemcinslerini tercih ettiklerini, erkekler ise destek alırken hem arkadaşlarını hem de yetişkinleri tercih ettikleri tespit edilmiştir. Araştırmacılar gerek kızların gerekse erkeklerin yetişkinlerde sosyal destek tercihlerinin anneleri olduğunu, bunun sebebi olarakta yetişme dönemine kadar ki büyüme çağında kadının rol model olarak daha baskın olduğunu belirtmişlerdir.

Reevy ve Maslach (2001), cinsiyet farklılıkları ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonucunda, kızların çevreden fazla sosyal destek alma beklentisine girdikleri, erkeklerin ise çevreden destek ihtiyacı beklemedikleri, kızların erkeklere oranla duygusal desteği hem fazla aldığı hem de verdiği tespit edilmiştir.

Kim (2001), Kore’li ergenlerin sosyal destek düzeyinde cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için yaptığı çalışma sonunda; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha geniş sosyal ağa sahip olduklarını, fakat ilişkilerinin niteliğinden

daha az memnuniyet belirttiklerini, bu bulgunun sosyal açma davranışlarının kızlarda daha yoğun olmasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir.

Lee ve Graham (2001), Tıp Fakültesinde okuyan öğrencilerin algıladıkları stresi ölçmek ve onların perspektifinden iyi durumda olmanın yollarını öğrenmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Söz konusu çalışmaya 60 Tıp Fakültesi öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda; öğrencilerin iyi olma durumlarının bilgi yığınlığı yüzünden zarar gördüğü, arkadaşları ile konuşmanın stresle başa çıkmak için iyi bir araç olduğu ve bir kısıtlama olmadan sosyal aktiviteler katılmalarının uygun olacağı değerlendirilmiştir. Öğrenciler ise, yığınla bilgi ile başa çıkmaları gerektiğinden kendilerine vakit ayıramadıklarını, ayırsalar bile kısıtlı zaman olduğundan ve ders çalışmadıklarından dolayı strese maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Edwards ve diğ. (2001), üniversite öğrencilerinde olumlu sosyal destek ve olumsuz sosyal ilişkilerin stres ve sağlık üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Yapılan çalışma sonucunda sağlık sorunlarında, günlük stresten ziyade olumsuz sosyal ilişkilerin daha çok etkisinin olduğu, ayrıca olumsuz sosyal ilişkilerin daha fazla stres kaynağı olduğunu belirtmişlerdir.

Gillespie ve diğ. (2001), Avustralya’da bulunan toplam 15 üniversitede çalışan 178 akademik ve genel personel üzerinde stresin nedenlerini ve sonuçlarını incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, iş hayatındaki stresin nedenleri olarak; yetersiz bütçe ve kaynaklar, çok çalışma, kötü yönetim, iş güvenliğinin olmaması, yetersiz anlayış ve ödüllendirilmeme olarak bulunmuştur. Personelin bu stres kaynakları ile baş edebilmesi için ise; iş arkadaşlarından ve yönetimden gelen sosyal destek, ödüllendirme, yüksek moral ve çalışma şartlarındaki esneklik olarak tespit edilmiştir.

Timothy ve diğ. (2001), üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yaşadığı stresin sosyal destek tarafından nasıl giderildiğini ve bu bağlamda stres kaynakları ve destek çeşitleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan inceleme sonucunda; öğrencilerin bilgi desteğini bir üst sınıftan ve öğretmenlerden, ekonomik anlamda yaşadıkları sorunları arkadaşlarından, duygusal desteği ise aileden ve arkadaşlarından aldıkları tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca stresin türüne göre verilen desteğin uygun olması gerektiği vurgulanmıştır.

Sosyal desteğin ve işlevsel olmayan tutumların depresyon dönemindeki etkilerini belirlemek amacıyla, rasgele seçilen 458 Tayvanlı ergen üzerinde yapılan bir araştırmada; aileden ve arkadaştan alınan sosyal desteğin işlevsel olmayan tutumlar ile depresyon arasındaki ilişkiyi dengelediği, alınan desteğin arttıkça işlevsel olmayan tutum ile depresyon arasındaki ilişkinin zayıfladığı tespit edilmiştir (Liu, 2002).

Jou ve Fukada (2002), Japon üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres ile aldıkları sosyal desteğin ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya, 196'sı erkek, 294'ü bayan ve yaşları 20 ila 24 arasında olan toplam 488 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonunda, fazla stres yaşayan öğrencilerin diğer öğrencilere oranla fazla sosyal destek talebinde buldukları, aynı zamanda da diğer öğrencilere oranla fazla sosyal destek verdikleri tespit edilmiştir. Çalışmada, fazla stres yaşayan öğrenciler, depresyonda olduklarını ve sağlık problemlerinin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, ihtiyaç duyulandan daha az sosyal destek vermenin sorumluluk hissinden kaynaklanan stresi artırdığı, talep edilenden daha az sosyal destek almanın ise ruh sağlığını olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak bu çalışmanın sonunda; Stresin ruh ve beden sağlığını olumsuz yönde etkilediği, stresin sağlık üzerindeki etkisinin alınan sosyal desteğe göre azalıp çoğaldığı aynı zamanda yetersiz sosyal destek almanın ve vermenin sağlık açısından olumsuz etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Natvıng ve diğ. (2003), öğrencilerin ders çalışma metotlarını incelemiş ve hangi tür çalışmanın stres yarattığı, hangi tür çalışma metodunda öğrencilerin sosyal destek alabildikleri konusunda bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya 13-15 yaşları arasında toplam 957 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda; bireysel çalışmanın stresi beraberinde getirdiği, grup ya da katılımlı çalışmaların stresi azaltıp, öğrenmeyi beraberinde getirdiği ve sosyal desteğin öğrenme açısından çok önemli olduğu görülmüştür. Öğrencilerin grup olarak çalıştıkları zaman öğretmenlerinden ve arkadaşlarından daha fazla destek aldıkları tespit edilmiştir.

Poyrazlı ve diğ. (2004)'nın Amerika'da öğrenim gören ve farklı kültürden gelen toplam 141 kolej öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda; farklı kültürden gelen öğrencilerin stres kaynaklarının; dil problemi, kendine güven eksikliği, akademik kaygı ve dışlanma gibi sebeplerin olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada öğrenciler, buldukları

bölgenin dilini bilmelerinin sosyal tecrübelerini ve uyum sürecini hızlandıracak ana unsur olarak belirtmişlerdir. Sonuç olarak, iyi derecede dil bilmenin ve sosyal destek edinmenin öğrencilerin yaşadığı stresi azaltacağı belirtilmektedir (Poyrazlı ve ark. (2004).

Heiman (2004), İsrail üniversitelerinde öğrenim gören toplam 261 öğrencinin, sosyal destek kaynakları, algılanan stres ve başa çıkma tarzlarının etkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çok yönlü varyans analizi, genç öğrencilerin daha ileri yaştaki öğrencilere göre duygusal desteği kullandıkları ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğe daha çok sahip olduklarını ortaya çıkarmıştır. Çalışmada, her hangi bir işte çalışmayan öğrenciler günlük işleriyle ilişkili stres düzeylerini çok daha yüksek seviyede yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, bu çalışma ile kız öğrencilerin kaçınma başa çıkma stratejilerini ve duygusal başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir.

Magaya ve diğ. (2005), Zimbabweli gençlerin karşılaştıkları stres karşısında başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Çalışmaya 17-19 yaşları arasında toplam 101 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda, gençlerin strese neden olan etkenleri; okul hayatı, ilişkiler, sosyal hayat ve ekonomik açıdan zorluk çekme olarak görülmüştür. Kızların erkeklere oranla daha fazla stres yaşadıkları kaydedilmiştir. Ayrıca, Zimbabweli gençlerin stres karşısında problem çözme stratejileri yerine duygusal odaklı stratejileri kullandıkları tespit edilmiştir.

Gadzella ve diğ. Üniversitede okuyan 258 kız öğrenci arasında yaptıkları çalışma sonucunda; kız öğrencilerinin yaşadığı stres kaynaklarında gözle görülür farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Bu farklılığın sebepleri olarak, kültürel birikimin ve kişilik özelliklerinin farklı oluşunu göstermişlerdir (Gadzella ve ark.,2006).

Sasaki ve Yamasaki (2007), Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin stresle baş etme süreçleri ile uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toplam 229 birinci sınıf öğrencisine okula ilk girdiklerinde bir de üç ay sonra yapısal model ile dört tane baş etme sürecini (duygusal açılma, duygusal destek arayış, problem çözme ve bilgi alışverişi) içeren bir anket uygulanmıştır. Sonuç olarak, problem çözmeyi ve bilgi alışverişini baş etme yöntemi olarak kullanan öğrencilerin gerek üniversiteye adapte olmakta gerekse sağlık durumları açısından diğerlerine göre daha iyi oldukları tespit edilmiştir.

Leung (2007), internet kullanımının stresli olayların çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri ile algıladıkları sosyal desteği araştırmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Yapılan alışma sonucunda; stresli hayat olayları ile internet kullanımı arasında önemli bir bağ olduğu, internet kullanan ocuk ve gençlerin yüksek seviyede sosyal destek aldıkları, bireylerin kendi ihtiyaçları doğrultusunda sosyal destek aldıkları tespit edilmiştir.

Caneles ve diğ. (2008), Eczalık fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin stres değerlendirmelerini incelemişlerdir. Yapılan çalışmada, öğrencilerin stres kaynakları olarak, ödevler ve ekonomik kaygılar olduğu belirtilmiştir. Öğrenciler, stresle baş etme en çok ailelerinden aldıkları desteği, ikinci sırada fakülte çalışanlarından aldıkları yardım ve nc sırada da arkadaşlarından aldıkları desteği belirtmişlerdir. Ayrıca ğrencilerin stresi azaltmak için kullandıkları tekniklerin başında spor yapma, dinlenme ve müzik dinleme olduğu tespit edilmiştir.

Benhorin ve McMahan (2008), yetişkinler ve akranları tarafından şiddete maruz kalanlarda sosyal desteğin etkilerini incelemek üzere bir araştırma yapmışlardır. Söz konusu araştırmaya 127 siyah Amerikalı genç üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda; sosyal destek alanların almayanlara oranla şiddete maruz kalmaktan dolayı oluşan negatif etkilerde azalma olduğu grlmştir. Ancak, olumsuz etkilerin hiçbir zaman ortadan kalkmadığı gözlemlenmiştir. Bir başka sonuç ise, sosyal destek alanların hayatlarındaki önemli kişilerden (anne-baba, ğretmen ve arkadaş) zaten şiddete maruz kalmadıkları görülmüş ve sosyal destek alımıyla şiddet arasında ters bir ilişki saptanmıştır.

Sosyal Destek ve Stres ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Banaz (1992), lise ğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve algılanan stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 401 ğrenci katılmıştır. Ergenlerin ruh sağlığı üzerinde ailenin önemli bir etkisi olduğunu saptamıştır. Sosyal desteğin ruh sağlığını olumlu yönde ve doğrudan etkilediğini; sosyal desteğin aynı zamanda stresi tamponlayıcı özelliğe sahip olduğunu ve stresin etkisini hafifleterek ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini belirlenmiştir.

Yılmaz (1993), niversite ğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma durumlarını incelemiştir. Araştırmaya 222 niversite ğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; kız ve erkek öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerinde anlamlı bir farklılığın

olmadığını belirtmiştir. Aynı zamanda stres düzeylerinin, stresle başa çıkma stratejilerini etkilediğini, düşük stres koşullarındaki öğrencilerin, yüksek stres koşulundaki öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığını ve yüksek düzeyde strese maruz kalan öğrencilerin, stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarısız olduklarını belirtmiştir

Sürük (1994), üniversite öğrencilerinin, stresle başa çıkma sürecinde kullandıkları bilişsel başa çıkma stratejileri dağarlarının genişliği (öğrenilmiş güçlülüklerinin), cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve sınıf düzeyi, akademik başarı algısı, barınma durumu, gelir düzeyine ilişkin algıları, boş zamanlarını herhangi bir etkinlikle değerlendirilip değerlendirilmemesi gibi değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde okumakta olan 214'ü kız ve 300'ü erkek olmak üzere toplam 514 öğrenci katılmışlardır. Çalışmanın sonucunda; öğrencilerin bilisel başa çıkma dağarlarının genişliğinin cinsiyet ve barınma durumundan etkilenmediği, diğer taraftan sınıf düzeyi yükseldikçe bilisel başa çıkma stratejilerinin çeşitliliğinde ve kullanılma sıklığında azalma olduğu görülmüştür. Akademik başarıya ve ailenin gelir durumuna ilişkin algı ile öğrenilmiş güçlülük arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca boş zaman etkinliği olanların olmayanlara göre öğrenilmiş güçlülüklerinin yüksek olduğu ve öğrencilerin okudukları bölümlere göre de öğrenilmiş güçlülüklerinin farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi, kendini suçlama ile fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonunda öğrencilerde, sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi, kendini suçlama değişkenlerinin hepsinin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal destek ile öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda sosyal desteğin gerek fiziksel sağlık, gerekse sosyal uyum üzerinde en fazla etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çakır ve Palabıyıkoglu (1997), Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin (ÇBASD) geçerlik ve güvenirlik çalışmasını, 12-22 yaş grubunda yatılı, yatsız toplam 960 normal genç üzerinde yapmışlardır. Çalışma grubu ergenlik dönemi evrelerine göre yaş gruplarına ayrılmıştır. Örneklem grubu yaş, cinsiyet ve sosyokültürel düzey değişkenleri göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Ergenlik evrelerine göre oluşturulmuş yaş

grupları arasında algılanan sosyal destek açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 15-17 yaş grubu, 12-14 ve 18-22 yaş gruplarına göre desteklerinin yetersiz olduğunu algılamaktadır. Ayrıca sosyokültürel düzeyin algılanan sosyal desteği etkilediği de saptanmıştır. Yaş gruplarına göre desteğin en çok hangi kaynaktan algılandığı araştırılmıştır. 12-14 ve 18-22 yaşları en fazla desteği aileden, 15-17 yaş grubu ise diğer önemli kişiden algılamaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında, kızlar ve erkekler arasında destek kaynakları açısından fark bulunmamıştır.

Aslan ve diğ. (1997), üniversite öğrencilerinin aile ortamında karşılaştıkları stres kaynaklarının ve başa çıkma tarzlarını bazı sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini araştırmıştır. Çalışmaya 222 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; yaşla, aile yapısıyla ve cinsiyetle ekonomik sorunlar arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Baba eğitimi yalnızca ekonomik sorunlar aile boyutu puanlarıyla ilişkili iken, anne eğitimi, stres, sosyal etkinliklerle kısıtlılık ve ilişkilerde duyarsızlık-tutarsızlık puanlarıyla da ilişkili olduğu, ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin stres puanları daha düşük, duyarsızlık-tutarsızlık ve ev ortamında düzensizlik puanlarının ise daha yüksek olduğu tespit edilmiştir..

Işıklı (1998), üniversite öğrencilerinde stres, sosyal destek ve girişkenlik düzeyleri ile ilgili olarak yaptığı boylamsal çalışmasında, ODTÜ’de okuyan 335 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucu elde ettiği bulgulara göre, öğrencilerin strese bağlı olarak yaşadıkları sıkıntıları yordamada stres, sosyal destek ve girişkenlik düşük ancak anlamlı etkileşim göstermiştir. Diğer bir deyişle sosyal destek ve girişkenlik düzeyi stresin olumsuz etkilerini bir yere kadar engellemektedir. Ancak, altı tane sosyal destek tipine göre kurulan etkileşimlerden bir tanesi anlamlı çıkmıştır. Buna göre, stres durumunda, kendileri ile aynı değerleri ve ilgileri paylaşan kişilerle kurdukları ilişkiler girişken olan öğrencileri stresin olumsuz sonuçlarından koruyabilmektedir (Işıklı, 1998).

Okanlı (1999), Atatürk Üniversitesi, hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin, aile ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 303 hemşirelik yüksekokulu öğrencisi katılmıştır. Yapılan araştırmada, aileden algılanan sosyal destek ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunurken, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile sürekli anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aileden ve

arkadaştan algılanan sosyal destek düştükçe, öğrencilerin anksiyete düzeyleri yükseldiği tespit edilmiştir.

Şahin (1999), üniversite son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları üzerine bir inceleme yapmıştır. Araştırmaya 1998-1999 öğretim yılında Ankara’da bulunan çeşitli üniversitelerden toplam 180 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonunda, başa çıkma tarzlarında; bölümlere fark olduğu, cinsiyete göre, öğrencilerin başka şehirden gelme durumuna göre ve aylık gelir durumlarına göre ise bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Doğan (1999), Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenleri göre incelenmesi konusunda bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 1214 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; ailesinin yanında kalan öğrenciler ile ailesinin yanında kalmayan öğrenciler arasında problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerinin kullanımı açısından bir fark görülmezken, ailelerinin yanında kalmayan öğrencilerin kendini suçlama ve hayal etme davranışlarını daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında ise; kızların problem çözme ve sosyal destek arama, erkeklerin ise kaçınma stratejisini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Sınıf düzeyi değişkenine göre ise; problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerinin kullanımının farklılık göstermediği, buna karşın kendini suçlama ve hayal etme stratejilerinin kullanımının birinci sınıf öğrencilerinde daha yaygın olduğu görülmüştür. Burslu ve burssuz öğrencilerin problem çözme düzeyleri arasında bir farklılaşma görülmezken burs almayan öğrencilerin sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullandıklarını belirlenmiştir. Yaşamlarının büyük kısmını büyük yerleşim birimlerinde geçirenlerle küçük yerleşim birimlerinde geçiren öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerinin kullanımı açısından fark bulunmazken yaşamlarının büyük kısmını küçük yerleşim birimlerinde geçirenlerin kendini suçlama ve hayal etme stratejilerine daha fazla başvurdukları görülmüştür. Olumlu benlik algısı geliştiren öğrencilerin problem çözme ve sosyal destek arama gibi etkili stratejileri daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Son olarak önlisans programlarında okuyan öğrencilerin lisans programlarında okuyan öğrencilere göre kendini suçlama stratejisini daha sıklıkla tercih ettikleri görülmüştür.

Taysi (2000), benlik saygısı, aile ve arkadaşlardan sağlanan sosyal destek konulu araştırmasında Ankara’da çeşitli üniversitelerde, yurttan ve ailesi yanında kalan 201 öğrenci seçilmiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sosyal destek algıladıkları bulunurken, her iki cinsiyette en fazla sosyal destek algılanan kaynağın aile olduğu bulunmuştur.

Eker, Arkar ve Yıldız (2001), “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği” çalışmalarında, ölçeğin faktör yapısının genellenebilirliği doğrulanmıştır. Ölçekler, özellikle psikiyatri ve cerrahi örneklerinde, genel olarak beklendiği yönde sosyal destek, yalnızlık, umutsuzluk, olumsuz sosyal ilişki ve bir belirti tarama listesi ölçekleriyle anlamlı korelasyon göstermişlerdir. Ayrıca, psikiyatri örnekleme, diğer örneklerle karşılaştırıldığında, en az miktarda sosyal destek bildirmiştir.

Duygun (2001), zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi incelemiştir. Çalışmaya 118 zihinsel engelli çocuk annesi ve 121 sağlıklı çocuk annesi katılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel engelli çocuk annelerinin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadıkları ve stresle başa çıkmaya yönelik olarak daha fazla çaresiz yaklaşım tarzını kullandıkları görülmüştür. Zihinsel engelli çocuk annelerinde duygusal tükenmişlik ile ilgili farkların sırasıyla; kişisel başarı, bilişsel-duyuşsal faktör, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama olduğu görülmüştür. Sağlıklı çocuk annelerinde duygusal tükenmişlik ile ilgili faktörlerin ise sırasıyla; aile faktörü, bilişsel-duyuşsal faktör, boyuneğici yaklaşım, fizyolojik belirti ve kendine güvenli yaklaşım olduğu görülmüştür.

Özer (2001), Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve benlik imajı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 145’i kız, 137’si erkek olmak üzere toplam 282 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda benlik imgesi ile başa çıkma stratejilerinden korunma stratejisi arasında ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan ergenlerin doğum sıraları ile sosyo-ekonomik düzey, stresle başa çıkma stratejilerinde farklılık yaratmamaktadır. Kızlar erkeklere göre sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerini, 2. sınıfta olanlar ise 1. sınıfta olanlara göre problem çözme ve kaçınma stratejilerini daha fazla kullanmaktadırlar.

Türküm (2001), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda; bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek ve düşük olan grupların kullandıkları başa çıkma biçimi ve iyimserlik açısından farklılaştığını görülmüştür. Ayrıca kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştı tespit edilmiştir.

Altunbaş (2002), üniversite öğrencilerinin cinsiyet, ikamet durumu, sosyal etkinliklere katılma durumu ve sosyal beceri düzeylerine göre sosyal destek düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını araştırmıştır. Çalışma sonucunda; kız öğrencilerin aileden ve arkadaşlardan sosyal destek düzeyleri, erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. İkamet durumu ile etkinliklere katılma durumları açısından öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destek düzeyleri anlamlı bulunmamıştır. Yüksek sosyal beceriye sahip olan öğrenciler düşük ve orta düzey sosyal beceriye sahip olan öğrencilere göre daha fazla aileden ve arkadaştan sosyal destek algılarıkları tespit edilmiştir.

Binboğa (2002), sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarını belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 250 sağlık yüksekokulu öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin cinsiyetleri ile kullandıkları başa çıkma yolları alt ölçek puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını saptamıştır. Sosyal destek arama üçüncü sınıf öğrencilerinde dördüncü sınıf öğrencilerinden yüksek; iyimser yaklaşım ise üçüncü sınıf öğrencilerinde birinci sınıftan yüksek bulunmuştur. Ayrıca aile tipi, mezun oldukları lise türü, ekonomik durumları ve şu andaki barındıkları yer açısından ise stresle başa çıkma puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığını saptamıştır.

Çiftçi (2002), bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 168 kız ve 82 erkek olmak üzere toplam 250 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda; lise öğrencilerinin cinsiyet faktörü ile strese karşı dayanıklılık düzeyi yönünde ilişki önemli bulunmamıştır. Farklı

sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde önemli bulunmamıştır. Farklı akademik başarı düzeylerindeki öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde önemli bulunmamıştır. Öğrencilerin anne-baba tutumları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Lise öğrencilerinin sigara alışkanlığı ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin spor yapma alışkanlığı ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki de anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin uyku süreleri ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıkları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ise önemli bulunmamıştır. Strese karşı dayanıklılık ile kendini suçlama düzeyi arasındaki ilişki önemli bulunmuştur. Diğer başa çıkma stratejileri ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır

Otrar ve diğ. (2002), Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya, yaşları 17-36 arasında olan toplam 232 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, ekonomik problemler ve gelecek kaygısı hem en çok karşılaşılan sorun hem de en fazla stres yaratan faktörler olarak belirlenmiştir. Erkek öğrenciler problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanırken, kız öğrenciler daha çok psikosomatik semptomlar ile baş etmeye seçmişlerdir. Stresle baş etmede aktif baş etme yöntemlerinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu, pasif baş etme yöntemlerinin ise olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Partlak (2003), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile intihar olasılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 293 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin okudukları sınıf düzeyleri ile intihar olasılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Stresle başa çıkma tarzları olarak ise dördüncü sınıf öğrencilerinin, birinci sınıflara göre kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandıklarını saptamıştır. Ayrıca kendine güvenli yaklaşım tarzı arttıkça, intihar olasılığının azaldığını ve çaresiz yaklaşım kullanımı arttıkça intihar olasılığının da arttığını belirtmiştir.

Maşraf (2003), sağlıklı yaşam biçimi geliştirmeye yönelik stresle başa çıkma programının üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma

stratejileri üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışmanın rneklem grubunu 223 ODTÜ hazırlık sınıfı öğrencileri arasından gönüllü olarak seçilen 9 erkek, 5 kız 14 ğrenci oluşturmuştur. 6 haftada tamamlanan eğitim programında her bir oturum 90 dk srmştir. Bulgular Sağlıklı Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa ıkma Programı'nın, deney grubundaki deneklerin stres düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermiştir. Ayrıca bulgular Sağlıklı Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa ıkma Programı'nın, Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa ıkma Stratejileri lği'nin sadece kendini suçlama alt lği puanlarında anlamlı bir değişikliğe neden olduğunu, ancak diğer alt test puanları olan problem zme, sosyal destek arama, hayal etme ve kaçınma puanları üzerine bir etkisi olmadığını göstermiştir

Uzman (2004), sosyal destek düzeyleri farklı niversite ğrencilerinin kimlik statüleri adlı araştırmasında, niversite ğrencilerinin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerine göre kimlik statülerini incelemiştir. Örneklem 1653 niversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencileri kimlik statülerinin aileden ve arkadaştan algıladıkları sosyal destekten etkilendiği grlmştir. Başarılı kimlik ve bağımlı kimlik statüsündeki öğrenciler, ailelerini yüksek düzeyde destekleyici olarak algılamışlardır. Ayrıca başarılı kimlik statüsündeki öğrenciler tarafından arkadaşlar da yüksek düzeyde destekleyici olarak algılanmıştır.

Aksll ve Doğan (2004), huzurevinde ve kendi evinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları sosyal destek faktörleri ve depresyon düzeylerini karşılaştırmak ve sosyal destekle depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma 60 ve üzeri yaştaki Malatya ilindeki huzurevinde yaşayan 74 ve il merkezinde ailesiyle ya da yalnız yaşayan 86 üzerinde yapılmıştır. Çalışma sonucunda; huzurevinde yaşayan bireylerin algıladıkları sosyal destek evde yaşayanlardan önemli derecede düşük bulunmuş; evde yaşayanlarda aile, arkadaş, özel kişi desteği yönünden fark görülmezken, kurumda yaşayanlarda özellikle algılanan aile desteği düşük, buna karşılılık arkadaş desteği yüksek bulunmuştur. Ayrıca huzurevinde yaşayanların %68.9'unda, evde yaşayanların ise %27.9'unda depresyon saptanmış ve depresyonla algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Odacı ve Kalkan (2004), çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde okuyan ve stresle başa çıkma tekniklerini öğrenmek isteyen 28 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırma deseni, ön-test, son-test, deney ve kontrol grup desen olup 14 öğrenci deney, 14 öğrenci kontrol grubuna alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretimi programına katılan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin bu programa katılmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde öğrencilere çeşitli stresle başa çıkma tekniklerinin öğretiminin stresle başa çıkma biçimlerinden olan sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri üzerinde de etkili olduğu görülmüştür.

Odacı (2004), yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 316 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda; öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimlerinden olan; sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeyleri arasında negatif yönde, sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe buna paralel olarak sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin de yükseldiği ancak sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Altunbaş (2005), astım hastalarında hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu amaçla çalışmaya değişik hastanelerde ayakta tedavi gören 127 astım hastası katılmıştır. Çalışma sonunda; sosyal destek ile hastalığa uyum arasında bir ilişkinin bulunmadığı, stresle başa çıkma stratejilerinden problem çözme ile hastalığa uyum arasında pozitif, kaçınma ve sosyal destek arama ile hastalığa uyum arasında ise negatif bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Ballı (2005), Türk Silahlı Kuvvetlerinde erbaş ve erlerin, psikiyatri kliniklerine sevk edilme durumlarına göre algıladıkları sosyal destek (aile), kişilik özellikleri (dışadönük ve nörotik) ve stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonucunda psikiyatri kliniğine sevk edilen erbaş ve erlerin sevk edilmeyen erbaş ve erlere

göre; stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvensiz yaklaşımı daha fazla, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarını daha az kullandıkları, algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Dışadönük kişilik özelliğinin stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici / çaresiz yaklaşım ile anlamlı ve negatif; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile anlamlı ve pozitif korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Nörotik kişilik özelliğinin ise stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları ile anlamlı ve negatif; kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici / çaresiz yaklaşım ile anlamlı ve pozitif korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir. Algılanan sosyal desteğin nörotik kişilik özellikleri ile istatistiksel olarak anlamlı ve negatif, dışadönük kişilik özellikleri ile anlamlı ve pozitif korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra algılanan sosyal desteğin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile anlamlı ve pozitif; kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici / çaresiz yaklaşım ile anlamlı ve negatif korelasyona sahip olduğu saptanmıştır.

Örücü (2005), yaptığı çalışma ile Stres Yönetimi Eğitim Programının üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin algılanan stres, kendine yeterlilik ve başa çıkma stilleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya 16 gönüllü öğrenci katılmıştır. Bunlarda 8'i Stres Yönetimi Eğitim Programına, diğer 8'i ise kontrol grubuna alınmıştır. Program haftada bir 90 dakikalık oturumlar halinde altı hafta sürmüştür. Altı oturumluk grup programı deneysel gruba uygulanırken, kontrol grubuna bir uygulama yapılmamıştır ve verilerin analizinde iki grubun son test ölçümlerinde algıladıkları stres düzeyleri ve sosyal alandaki yaşam olaylarının sıklığında anlamlı bir fark bulunmuştur. Altı haftalık eğitim almış deney grubunun kontrol grubuna kıyasla bu alanlarda gelişme gösterdiği görülmüştür. Diğer bir deyişle, Stres yönetimi eğitim programı deney grubundaki öğrencilerin algıladıkları stresin düzeyini ve sosyal içerikli yaşam olaylarının sıklığını azaltmıştır.

Toydemir (2005), eğitim yaşantısında stres yaratan faktörleri konu alan araştırmasında KHO, HHO, DHO ve sivil üniversite öğrencilerini karşılaştırmıştır. Elde edilen sonuçlara göre stres belirtileri ve öfke açısından yapılan kıyaslamalar, Harbiyelilerin üniversite öğrencilerinden daha yüksek düzeyde stres yaşadıklarını göstermiştir. Buna

karşın yalnızlık düzeyleri ve stresle ilişkili faktörler açısından Harbiyeliler, üniversite öğrencilerine göre daha avantajlı bir konumda görülmüşlerdir. Stresle başa çıkma konusunda ise, Harbiyelilerin sivil üniversite öğrencilerine kıyasla daha fazla etkili baş etme tarzlarını kullandıkları gözlenmiştir. Stresle yatkınlık ve kişileri yaşama bağlayan, nedenlerin toplam puanları açısından iki öğrenci grubu arasında temel farklılık bulunmamasına rağmen “hayatın bazı zorlukları ile mücadele etme azmi”, “yaşamak için umut” ve “sosyal destek kullanımı” alt alanlarında Harbiyelilerin daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır.

Deniz ve Yılmaz (2005), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmaya Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 198’i kız ve 230’u erkek toplam 428 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin duygusal zeka kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Akbağ ve diğ. (2005) üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Devlet Üniversitesinden 203 ve Vakıf üniversitesinden 111 olmak üzere toplam 314 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin fiziksel stres kaynaklarından diğer stres kaynaklarına göre daha fazla etkilendikleri, dıştan denetimli olmaya eğilimli oldukları ve depresyona özgü belirtileri algılama düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ortaya çıkan bir diğer önemli bulgu kendini yorumlama tarzı ve denetim odağının depresif belirti düzeyini yordayıcı değişkenler olduğu şeklindedir. Diğer taraftan, devlet üniversitelerindeki öğrencilerin içsel stres (kendini yorumlama) ve depresyon düzeylerinin vakıf üniversitelerindeki öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Eroğlu (2006), üniversite öğrencilerinde durumluluk-süreklilik kaygı düzeyleri ile algılanan stres düzeyi, kontrol algısı ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, 2005–2006 öğretim yılında Ankara’da Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi üçüncü ve dördüncü sınıfta okuyan 255 kız, 155 erkek olmak üzere toplam 360 öğrenci katılmıştır. Araştırmada, durumluluk-süreklilik kaygı değişkenleri üzerinde cinsiyet, bölüm ve sınıf değişkenlerinin önemli yordayıcı olmadıkları; stres ve kontrol değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordayıcı oldukları bulunmuştur. Stresle başa çıkma stratejilerinin de önemli birer yordayıcı oldukları; aktif planlama, dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) stratejilerinin yordayıcı etkilerinin olduğu bulunmuştur. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stratejisinin önemli bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Başer (2006), üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin kendini kabul düzeyini nasıl etkilediğini araştırmıştır. Araştırmaya Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde okuyan 418 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ilişkiisel tarama modellerinden karşılaştırma türü tarama modeli kullanılmıştır. Uygulanan analizler sonucunda aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyin aldığı eğitim ile cinsiyetin sosyal desteği etkilediği ortaya çıkmıştır. Ancak bireyin aldığı eğitim, cinsiyet ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aileden algılanan sosyal destek düzeyinin kendini kabul düzeyini etkilemede önemli bir etken olduğu ve ailelerin üniversite öğrencilerine yaklaşımlarında bu etkene dikkat etmeleri gerektiği sonucuna varılmıştır.

Kozaklı (2006), üniversite öğrencilerinin çeşitli kaynaklardan algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırmaya Mersin Üniversitesinde okuyan, farklı sınıf düzeylerinden tesadüfi yöntemle seçilen 195’i kız, 190’si erkek olmak üzere toplam 385 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, sosyal destek düzeylerinin cinsiyet, ailenin ikamet merkezi ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Ailesi daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet eden, eğitim giderlerini kendisi karşılayan veya ailesinden temin eden, yurttan barının öğrenciler içinde yurttan kalma süresi uzun olanların sosyal destek düzeylerinin diğer öğrencilerden anlamlı şekilde farklı olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılıklarına göre, kız öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve aileden aldıkları

sosyal destek düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında negatif korelasyon ilişkisi olduğu ve yalnızlık düzeyi ile sosyal destek kaynakları (aile, arkadaş ve özel biri) arasında ki korelasyon ilişkisinin de negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir.

Eldeleklioğlu (2006), üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 325 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; sürekli kaygı ve depresyon puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destekle depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerinin ailelerinden aldıkları sosyal destek ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki anlamlı değilken, erkek öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal destek arasındaki ilişki olumlu ve anlamlıdır.

Eplikoç (2006), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmaya, 710 kız ve 636 erkek, toplam 1346 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım stratejisini daha çok kullandıkları, utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım stratejisini daha çok kullandıkları, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım stratejisini daha çok kullandıkları, utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmada boyuneğici yaklaşım stratejisini daha çok kullandıkları, utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma stratejisini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir.

Demirtaş (2007), İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, öğrencilerin stresle başa çıkma, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerini; cinsiyet, ana babanın evli boşanmış olması, ana babanın hayatta olup olmaması, ana babanın öz-üvey olması, ana babanın çalışıp çalışmaması, ana babanın öğrenim durumu, ailelerin ekonomik durumu, öğrencilerin kardeş sayısı, öğrencilerin akademik başarısı ve algılanan ana baba tutumları gibi değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyete göre yalnızlık, sosyal destek ve stresle

başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada annesi çalışan öğrencilerin çalışmayanlara göre stresle başa çıkma ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Annenin çalışma durumu ile yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Babanın çalışma durumu ile yalnızlık, stresle başa çıkma düzeyleri, sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ailelerin ekonomik durumu düşük olanların yalnızlık ölçeğinden daha yüksek, stresle başa çıkma ve sosyal destek ölçeğinden daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Öğrencilerin kardeş sayısı ile yalnızlık, sosyal destek arama ve stresle başa çıkma puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Akademik başarı durumu düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek olanlara göre yalnızlık ölçeğinden yüksek, sosyal destek aile ve arkadaş alt ölçeklerinden düşük puan aldıkları görülmüştür. Akademik başarı ile öğretmenden algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Ana baba tutumları ile yalnızlık, sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Karahan ve diğ. (2007), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmaya toplam 1276 öğrenci katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular; sosyal beceri düzeyi düşük olan öğrencilerle kendini genel olarak mutsuz hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıkları, sosyal beceri düzeyi yüksek olan öğrencilerle kendini genel olarak mutlu hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Araştırmada ayrıca kendini mutlu hisseden öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin, kendini mutsuz hisseden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Temel ve diğ. (2007), Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan inceleme sonucunda; sınıf, kardeş sayısı, okul yaşamından memnun olma durumu, fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık durumu ile depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sınıf, mesleği tercih durumu, okul yaşamından memnun olma durumu, fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık durumu ile kendine güvenli yaklaşım; ruh sağlığı ile çaresiz yaklaşım; mesleği tercih etme durumu,

okul yaşamından memnun olma durumu, fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık durumu ile iyimser yaklaşım arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Karahan ve Eplikoç (2007), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının, uzun süreli yaşadıkları yerleşim birimine ve algıladıkları anne-baba tutumuna göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ne bağlı Samsun il merkezinde bulunan fakültelerin 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören toplam 12939 öğrenci katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular; uzun süreli olarak illerde ve büyük şehirlerde yaşayan öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı diğer öğrencilere göre daha çok kullandıklarını; uzun süreli olarak köylerde, ilçelerde ve illerde yaşamış olan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı büyük şehirlerde yaşamış olan öğrencilere göre daha çok kullandıklarını göstermektedir. Araştırmada ayrıca anne tutumlarını, ilgisiz ve otoriter olarak algılayan öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı diğer öğrencilere göre daha çok kullandıkları; baba tutumlarını otoriter ve koruyucu olarak algılayan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Avşaroğlu (2007), üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre farklılaşma durumu incelemiştir. Araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan toplam 1141 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda; öğrencilerin cinsiyetleriyle karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında, sınıf değişkeni ile karar verme stilleri arasında farklılaşma yokken, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise değişkeni ile stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

Duru (2008), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılık değişkenlerinin rollerini araştırmaktır. Çalışma, Pamukkale Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 404 öğrenci (212 bayan, 192 erkek) üzerinde yapılmıştır. Çalışma sonucunda; arkadaş desteği, aile desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılığın, yalnızlıkla olumsuz (negatif) ilişkili olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sosyal bağlılık, arkadaş desteği, aile desteği ve özel insan desteği arttıkça yalnızlıklarının

azaldığı, bu nedenle arkadaş desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılık yalnızlığın önemli yordayıcıları olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Yine aynı bulgular, aile desteğinin yalnızlığı yordamadığını göstermiştir. Analiz sonuçları ayrıca, öğrencilerin yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Terzi (2008), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin sahip oldukları sosyal destek kaynakları ile aktif başa çıkma stratejilerini kullanırken, dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliğini hissettiklerini ve kaçınma başa çıkma stratejilerini kullandıklarını belirtmiştir. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çeçen (2008), üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerini incelemiştir. Araştırma, Çukurova Üniversitesinde farklı fakültelerde (Eğitim, Mühendislik, İdari Bilimler, Fen Edebiyat) öğrenim gören toplam 521 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Analiz sonuçları, cinsiyet ana etkisine göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin farklılaşmadığını, kız ve erkek öğrencilerin birbirine benzer düzeyde yalnızlık ve sosyal destek algılarının olduğunu göstermektedir. Ana-baba tutumları ana etkisine göre ise yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılaştığını göstermektedir. Ebeveynlerini demokratik algılayan ebeveynlerin çocuklarının kendilerini daha az yalnız hissettikleri ve daha fazla arkadaşlarından ve acalelerinden sosyal destek aldıklarını algıladıkları görülmektedir. Sonuç olarak; araştırma sonuçları cinsiyet ana etkisine göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin farklılaşmadığını, algılanmış ebeveyn tutumlarına göre ise yalnızlık ve algılanmış sosyal destek düzeylerinin farklılaştığını göstermiştir.

Sümer (2008), Farklı stresle başa çıkma düzeylerine (yüksek, orta, düşük) sahip okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin mizah tarzları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Çalışmaya 599 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular stresle başa çıkma düzeyi ile mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre, stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrenciler katılımcı mizahı stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden daha fazla

kullandıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde kendini geliştirici mizah da, stres düzeyi orta ve yüksek olan öğrenciler tarafından stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha fazla kullanıldığı gözlemlenmiştir.

Özgan ve diğ. (2008), Eğitim Fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenler ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya Gaziantep Üniversitesi Kilis Muallim Rıfat Eğitim Fakültesinde eğitim gören 110 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha stresli oldukları ortaya çıkmıştır. Yaş faktörü ile gelir durumunun sınıf ortamında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stresleri üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Yurtta kalan öğrenciler kendi evinde, özel evlerde ya da diğer yerleşim birimlerinde kalan öğrencilere göre daha fazla stres yaşamaktadırlar. Sınıf Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin Türkçe Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha stresli oldukları belirlenmiştir. Başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha stresli oldukları araştırma sonucunda tespit edilmiştir. Sınıf ortamında Eğitim Fakültesi öğrencileri tarafından algılanan stres etkenlerinin başında sırasıyla sınav kaygısı ve geleceğe yönelik kaygılar yer almaktadır. Bunları ise öğretmenlerin dersi sıkıcı bir şekilde anlatması ve öğretmen görüşlerinin birbiriyle uyuşmaması izlemektedir. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stres yaşamada en az etkili olan nedenler ise sınıfta arkadaşlarıyla sorun yaşama ve arkadaşlarla doğru iletişim kuramamadır.

Ünsar ve diğ. (2009), üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda; Yaş, ve sınıf ile toplam, aile ve özel insan alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal desteğin yaş, sınıf, arkadaşlarla ve aile ile olan ilişkiler, sağlık sorunları, ekonomik durum gibi değişkenlerden etkilendiği saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, 4'üncü sınıf öğrencilerinin genel olarak algılanan sosyal destek düzeyleri diğer sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacılar bu çalışma sonucunda, üniversiteye yeni başlayan öğrencilere sosyal destek düzeylerini geliştirmeye yönelik eğitim ve danışmanlık programlarının düzenlenmesinin ve ekonomik durumu kötü olan öğrencilere burs olanaklarının sağlanmasının uygun olacağını değerlendirmişlerdir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve bunlarla ilgili yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve analizinde uygulanan istatistiksel çözümlene yöntemleri üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla tarama modelinde yapılmıştır.

Araştırmada bağımlı değişkenler stresle başa çıkma düzeyleri ve algılanan sosyal destek, bağımsız değişkenler ise; cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve etkinliğe katılma değişkenleridir.

Evren-Örneklem

Bu araştırma, Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu fakülteler Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesidir. Araştırma örnekleme, çalışma grubunu oluşturan fakültelerin 2008-2009 eğitim-öğretim yılında çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan I. II. III. ve V. sınıf öğrencileri arasından tesadüfi küme örnekleme yöntemine uygun olarak seçilmiştir. Örneklem giren öğrencilerin fakültele göre dağılımı tablo 1'de, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre dağılımı ise tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1: Örneklem Alınan Öğrencilerin Fakültele Göre Dağılımları

Fakülteler	n	%
Eğitim Fakültesi	353	%57
Teknik Eğitim Fakültesi	210	%34
Mesleki Eğitim Fakültesi	57	%6
Toplam	620	100

Tablo 2: Örnekleme Alınan Öğrencilerin Sınıf ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet/Sınıf	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		5. Sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kız	53	13,4	112	28,5	214	54,5	14	3,6	393	63,3
Erkek	-	-	66	29,1	147	64,8	14	6,1	227	36,7
Toplam	53	8,5	178	28,8	361	58,2	28	4,5	620	100

Araştırma örneklemine giren öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenine göre dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin 393'ünün kız (%63,3), 227'sinin erkek (%36,7) olduğu görülmektedir. Bu öğrencilerin, 53'ü (%8,5) 1. sınıf, 178'i (%28,8) 2. Sınıf, 361'i (%58,2) 3. sınıf ve 28'i (%4,5) 5. sınıfta öğrenim gören toplam 620 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğrencilerden bir anket formu ve iki ölçek doldurmaları istenmiştir. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin kısa bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Öğrencilerin özlük nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için kullanılmıştır. Araştırmanın diğer değişkenleri (cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, etkinliğe katılma durumu) ile ilgili veriler ölçekler üzerinde belirtilen sorularla toplanmıştır (Ek-1).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ):

Araştırmada, stresle başa çıkmada kullanılan yolları belirlemek amacıyla Folkman ve Lazarus tarafından 1980'de geliştirilen "Başa Çıkma Yolları Envanteri" (Ways of Coping Inventory)nin Şahin ve arkadaşları(1992) tarafından Türk Gençlerine uyarlanmış hali "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır (Ek-2).

Bu ölçeğin ilk formu, 68 maddelik bir listedir. Daha sonra maddeler üzerinde yapılan bir değişiklik ile, bu liste 66 maddelik dördü "Likert Tipi" bir ölçeğe dönüştürülmüştür. Ölçeğin maddeleri, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örnekleme göre maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir.

Ölçek Türkiye'de ilk kez Siva (1988) tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddeye çıkarılmıştır (Akt., Şahin ve Durak, 1995). Üniversite öğrencileri için kısaltılmış formu ise, Şahin ve Durak (1995) tarafından çalışılmış ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği biçiminde adlandırılmıştır.

SBTÖ'nin Faktör Yapısı

Otuz maddelik Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, iki aşamada faktör analizine tabi tutmuşlardır. Ana eksenler (Principal Axis) yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda, 8 faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Ancak Grafik Yöntemlere (Screen Test) göre, bunların 5 faktöre indirgenebileceği görülmüş ve yeni bir analiz ile verilen 5 faktörlü çözüme zorlanmıştır. Bulunan faktörler birer örnek ile birlikte aşağıda verilmiştir

1. Kendine Güvenli Yaklaşım: "Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım".
2. İyimser Yaklaşım: "Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım".
3. Çaresiz Yaklaşım: "Bir mucize olmasını beklerim".
4. Boyun Eğici Yaklaşım: "İş olacağına varır diye düşünürüm".
5. Sosyal Destek Arama: "Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır".

SBTÖ'nin Güvenirliliği

SBTÖ'nün güvenirliliği üç ayrı örneklem grubuna uygulanmış ve Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı ile saptanmıştır. Elde edilen güvenirlilik katsayıları tablo-3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeğinin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Güvenirlilik Katsayıları

Alt Ölçekler	1. Çalışma	2. Çalışma	3. Çalışma
İyimser Yaklaşım	.68	.66	.49
Kendine Güvenli Yaklaşım	.80	.77	.62
Çaresiz Yaklaşım	.73	.64	.68
Boyuneğici Yaklaşım	.70	.72	.47
Sosyal Desteğe Başvurma	.47	.45	-
N	545	408	232

Tablo-3'te görüldüğü gibi, "İyimser Yaklaşım" alt ölçeği için elde edilen güvenirlilik katsayıları $\alpha = 0.68$ ile $\alpha = 0.49$ arasında bulunmuştur. Bu değerlerin, Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.62$ ile $\alpha = 0.80$ arasında, Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.64$ ile $\alpha = 0.73$ arasında, Boyuneğici Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.72$ arasında, Sosyal Desteğe Başvurma Alt Ölçeği için ise $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.45$ arasında değiştiği saptanmıştır.

SBTÖ'nin Geçerliliği

SBTÖ'nin geçerliliği çalışmaları kapsamında; psikolojik sorun belirtileriyle ilişkiler, çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler ve farklı ölçümlere göre ayrılmış karşıt grup karşılaştırmaları üzerinde durulmuştur.

1. Psikolojik Sorun Belirtileriyle İlişkiler: "Sosyal Desteğe Başvurma" dışındaki tüm alt ölçekler üç çalışmada da çeşitli belirti ölçümleri ile beklenen yönlerde ve anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür. Örneğin; "Kendine Güvenli Yaklaşım" alt ölçeği,

depresyon ($r = -.26$, $p < .001$), anksiyete ($r = -.12$, $p < .001$) ve hostilite ($r = -.14$, $p < .001$) ile anlamlı negatif korelasyon verirken; “Çaresiz Yaklaşım” alt ölçeği bu belirtilerle $r = .23$ ($p < .001$) ve $r = .53$ ($p < .001$) arasında değişen anlamlı ilişkiler göstermiştir.

2. Çeşitli Kişilik Boyutları İle İlişkiler: SBTÖ'nin altölçeklerinden alınan puanların, üç ayrı araştırmada ele alınan “Strese Yatkinlik”, “A Tipi Kişilik”, “Genel İyimserlik”, “Yaşam Doyumu”, “Gelecekte Umut” gibi değişkenlerle nasıl bir ilişki içinde olduğuna bakılmıştır. Çalışmada strese yatkinlik puanı, bir kişilik boyutu olarak ele alındığında “Sosyal Desteğe Başvurma” dışındaki tüm ölçekleri ile beklenen yönde ve anlamlı korelasyon göstermiştir. A-Tipi kişilik değişkeni açısından bakıldığında ise yapılan korelasyon analizi sonucunda A-Tipi davranışlar arttıkça, iyimser ve kendine güvenli yaklaşımların azalmakta olduğu, çaresiz yaklaşımların ise arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada; “Genel İyimserlik”, “Yaşam Doyumu” ve “Gelecekte Umut” puanları da birer kişilik boyutu olarak ele alındığında, bu puanlar arttıkça iyimser ve kendine güvenli yaklaşıma başvurma sıklığının arttığı; çaresiz ve boyuneğici davranışlara başvurma sıklığının ise azaldığı tespit edilmiştir.

3. Durumsal Değişkenlerle İlişkiler: Birinci çalışmada SBTÖ'nin altölçeklerinin, “İnsanlararası İletişim Sorunları”, Akademik Sorunlar”, Maddi Sorunlar”, “Çevre Sorunları”, “Meslek Seçimine İlişkin Sorunlar”, “Aileden Uzaklığa İlişkin Sorunlar”, “Sağlık Sorunları”, “Aile İlişkileri ile İlgili Sorunlar” ve Madde Bağımlılığı Sorunları” gibi durumsal değişkenler olarak kabul edilerek alt ölçekler ile ilişkisine bakılmış ve iyimser yaklaşımın ve kendine güvenli yaklaşımın kullanımına paralel olarak, insanlararası ilişki, sağlık ve meslek seçimine ilişkin sorunlarının azaldığı; çaresiz ve boyuneğici yaklaşımın artışıyla ise tüm durumsal sorunların anlamlı biçimde arttığı bulunmuş, bunun yanında, sosyal desteğe başvurma arttıkça, aileden uzaklığa ilişkin sorunlar dışındaki tüm durumsal sorunların azaldığı tespit edilmiştir.

İkinci çalışmadaki durumsal değişkenler, iş hayatıyla ilgili idari politikalar, fiziksel koşullar, ücret, kişilerarası faktörler, işyerinde sağlanan özerklik olarak tanımlanmış ve stresli durumlarla başa çıkmaya çalışırken iyimser ve kendine güvenli davranışlar arttıkça, çalışma hayatıyla ilgili çeşitli durumlardan duyulan doyumun arttığı; çaresiz ve boyuneğici davranışlar arttıkça ise doyumun azaldığı tespit edilmiştir.

Üçüncü çalışmada ele alınan durumsal değişken ise, kişinin bir sosyal desteğinin varlığı ya da yokluğu incelenmiştir. Sosyal destek düzeyi arttıkça, iyimser ve kendine güvenli yaklaşım kullanımının arttığı; sosyal destek azaldıkça, çaresiz ve Boyuneğici tarzın kullanımının arttığı tespit edilmiştir.

4. Karşıt Grup Karşılaştırmaları: son olarak Stresle Basaçıkma Tarzları Ölçeği'nin geçerliğini araştırmak üzere stresle başaçıkma dereceleri değişen dört farklı grup oluşturulmuş ve SBTÖ Alt Ölçekleriyle ölçülmeye çalışılan basaçıkma tarzlarının bu gruplarda nasıl değiştiğine bakılmıştır. “Sorunsuz – rahat” bireyler, “kronik olarak stresli” olan ve “stresiyle etkili biçimde basaçıkamayan”larla kıyaslandığında, “kendine güvenli” ve “iyimser” yaklaşıma daha fazla başvurdukları görülmüş, benzer şekilde “stresiyle etkili biçimde basaçıkabilen”ler, “kendine güvenli yaklaşım”ı “kronik olarak stresli olanlardan daha fazla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Çaresiz Yaklaşımı Kullanma açısından incelendiğinde ise stresiyle etkili biçimde basaçıkamayan grubun, hem sorunsuz hem stresiyle etkili biçimde basaçıkabilen, hem de kronik olarak sorunlu gruptan daha fazla çaresiz yaklaşıma başvurdukları görülmüştür. Kronik olarak sorunlu grubun sorunsuz grupla karşılaştırılması sonucunda ise, sorunlu olanların çaresiz yaklaşıma daha fazla başvurdukları; stresiyle etkili basaçıkamayan grubun, boyuneğici yaklaşımları sorunsuz gruptan daha fazla kullandığı saptanmıştır.

SBTÖ'nin Puanlanması

30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurmanın hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her faktöre ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam soru sayısına bölünerek her faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Her alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3'tür. Toplam puan ise hesaplanmamaktadır. Kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu, çaresiz, boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir. Aşağıda her bir alt faktöre ait olan maddeler verilmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşım: 8,10,14,16,20,23,26

İyimser Yaklaşım:2,4,6, 12,18

Çaresiz Yaklaşım: 3,7,11,19,22,25,27,28

Boyuneğici Yaklaşım: 5,13,15,17,21,24

Sosyal Destek Arama: 1,9,29,30

Çok Boyutlu Agılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen bu ölçek, araştırmada yer alan yordayıcı değişkenlerden biri olan sosyal desteğe ilişkin veri toplama amacını gerçekleştirmek için kullanılmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta ve her madde yedi basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. ÇBASDÖ "Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 Kesinlikle evet" şeklinde 7 dereceli olarak düzenlenmiş likert tipi bir ölçektir (Ek 3). Ölçeğin destek kaynaklarını yansıtan, aile, arkadaş, özel kişi desteği olmak üzere üç alt grubu bulunmakta, her grup 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 3.4.8.11. maddeler aile desteğini, 6.7.9.12. maddeler arkadaş desteğini, 1.2.5.10. maddeler de özel kişi desteğini (güven duyulan yakın arkadaş, dost) ölçmektedir. Her bir destek kaynağına ilişkin maddelerden alınan puanlar kendi içlerinde toplanarak üç ayrı sosyal destek puanı, üç ayrı tür sosyal destek puanlarının toplanmasıyla da genel bir sosyal destek puanı elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Alt ölçeklerden alınan puanların toplanması ile elde edilen toplam ölçek puanından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin faktör yapısına ve geçerliliğine ilişkin çalışmalar önerilen üç faktörlü yapıyı desteklemiştir (Zimet ve arkadaşları, 1988, 1990). Ayrıca ölçeğin geçerliliğinin tatminkâr düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. (Kazarian ve McCabe ,1991, Zimet ve Ark., 1988). Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar genel olarak ölçeğin ve ayrı ayrı alt ölçeklerin iç tutarlılıklarının (Kazarian ve McCabe, 1991, Zimet ve Arkadaşları ,1998) ve test tekrar test güvenilirliklerinin (Zimet ve Arkadaşları,1988) yüksek olduğunu göstermiştir (Akt., Altunbaş,2005)

ÇBASDÖ ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından yapılmıştır. Normal, medikal ve Psikiyatrik/psikolojik problemleri olan deneklerin oluşturduğu örneklem gruplarıyla yürütülen bu çalışmada ölçeğin üç faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir. Ölçeğin cronbach's alpha katsayısı 0.78-0.92 olarak belirlenmiş, iç tutarlılığı ve güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur.

Eker ve Arkar (1995) ölçeğin geçerliliğini yukarıda sözü edilen örneklem gruplarında ayrı ayrı Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk - Sürekli Kaygı ölçekleri ile korelasyonlarına bakarak incelemiş ve ölçeğin bu yolla saptanan geçerliliğinin tatminkar düzeyde olduğunu rapor etmişlerdir. Puanlamada toplam puanın ve alt ölçeklerdeki puanların yüksek olması alt ölçeklerin ölçtüğü sosyal destek türünün sıklıkla kullanıldığını göstermektedir (Akt.: Altunbaş, 2005)

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Her iki ölçekten elde edilen puan dağılımları bilgisayara cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, sosyal etkinliklere katılıp katılmama değişkenlerine göre kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS 14.0 paket programı kullanılmıştır.

Stresle başa çıkma yaklaşımlarının (kendine güvenli VS.) algılanan sosyal desteğin cinsiyet, etkinliklere katılıp-katılmama değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesinde t testi, Anne eğitim durumu, baba eğitim durumu değişkenlerine göre stresle başa çıkma yaklaşımlarının farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, farklılaşma çıkan durumlarda kaynağın belirlenmesi amacıyla ileri analiz olarak tukey testi kullanılmıştır.

Algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır.

BÖLÜM IV BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemine ve bu bağlı alt problemlere ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular alt problemlerin sırasın uygun olarak ele alınmıştır.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	21.65	3.266	.617	.538
Erkek	238	21.82	3.532		

$p > .05$

Tablo 4 incelendiğinde, kız öğrencilerin “KGY” puanları ortalamaları 21,65 iken; erkek öğrencilerin “KGY” puanları ortalamaları ise 21,82’dir. İki grubun “KGY” puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($t = .617, p > .05$).

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre İyimser Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	14.69	2.428	.689	.491
Erkek	238	14.83	2.660		

$p > .05$

Tablo 5 incelendiğinde, kız öğrencilerin 14,69 “İY” puan ortalamasına, erkek öğrencilerin ise 14,83 “İY” puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farka baktığımızda ise öğrencilerin iyimser yaklaşım puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($t = .689, p > .05$).

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Çaresiz Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	19.36	3.843	1.593	.112
Erkek	238	18.85	3.792		

Tablo 6 incelendiğinde, kız öğrencilerin çaresiz yaklaşım puanlarının ortalaması 19,36 iken, erkek öğrencilerin çaresiz yaklaşım puanları ortalaması ise 18,85 olarak bulunmuştur. İki grubun çaresiz yaklaşım puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($t = 1.593, p > .05$).

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	12.73	2.804	.067	.946
Erkek	238	12.74	2.983		

Tablo 7 incelendiğinde, kız öğrencilerin “BEY” puanları ortalaması 12,73, erkek öğrencilerin “BEY” puanları ortalaması ise 12,74 olarak tespit edilmiştir. İki grubun “BEY” puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($t = .067, p > .05$).

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre “sosyal destek arama” Puanlarının t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	10.99	1.540	1.143	.180
Erkek	238	10.82	1.549		

Tablo 8 incelendiğinde, kız öğrencilerin 10,99 “sosyal destek arama” puan ortalamasına, erkek öğrencilerin ise 10,82 “sosyal destek arama” puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farka baktığımızda ise öğrencilerin “sosyal destek arama” düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir ($t= 1.143, p> .05$).

Tablo: 9. Anne Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Ait N, Art. Ortalama, ve Ss Değerleri.

		n	\bar{X}	Ss
KGY	İlkokul	452	21.69	3.343
	Ortaokul	47	22.06	2.996
	Lise	67	22.01	2.946
	Üniversite	54	21.28	4.293
İY	İlkokul	452	14.85	2.433
	Ortaokul	47	14.45	2.234
	Lise	67	14.73	2.666
	Üniversite	54	14.09	3.146
ÇY	İlkokul	452	19.03	3.778
	Ortaokul	47	19.87	3.965
	Lise	67	19.21	4.219
	Üniversite	54	19.61	3.616
BEY	İlkokul	452	12.67	2.867
	Ortaokul	47	12.85	2.678
	Lise	67	13.13	2.702
	Üniversite	54	12.69	3.290
SDA	İlkokul	452	10.93	1.565
	Ortaokul	47	11.09	1.586
	Lise	67	10.81	1.510
	Üniversite	54	10.93	1.399

Tablo 9 incelendiğinde anne eğitim durumuna göre, kendine güvenli yaklaşım puanlarında en yüksek ortalama 22.06 ile ortaokul mezunlarında, en düşük ortalama ise 21.28 ile üniversite mezunlarında; İyimser yaklaşım puanlarında en yüksek ortalama 14.85

ile ilkokul mezunlarında, en düşük ortalama ise 14.09 ile üniversite mezunlarında; çaresiz yaklaşım puanlarında en yüksek ortalama 19.87 ile ortaokul mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 19.03 ile ilkokul mezunlarında; boyun eğici yaklaşım puanlarında en yüksek ortalama 13.13 ile lise mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 12.67 ile ilkokul mezunu olanlarda; sosyal destek arama alt boyutunda en yüksek ortalama 11.09 ortalama ile ortaokul mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 10.81 ile lise mezunu olanlarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-10'da verilmiştir.

Tablo 10: Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
KGY	Gruplar Arası	22.341	3	7.447		
	Gruplar İçi	7003.264	616	11.369	.655	.580
	Toplam	7025.605	619			
İY	Gruplar Arası	32.543	3	10.848		
	Gruplar İçi	3893.681	616	6.321	1.716	.162
	Toplam	3926.224	619			
ÇY	Gruplar Arası	42.779	3	14.260		
	Gruplar İçi	9027.768	616	14.655	.973	.405
	Toplam	9070.547	619			
BEY	Gruplar Arası	13.471	3	4.490		
	Gruplar İçi	5091.618	616	8.266	.543	.653
	Toplam	5105.089	619			
SDA	Gruplar Arası	2.163	3	.721		
	Gruplar İçi	1474.715	616	2.394	.301	.825
	Toplam	1476.877	619			

Tablo 10 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, kendine güvenli yaklaşıma ait

hesaplanan. 655 F değeri, iyimser yaklaşıma ait 1.716 F değeri, çaresiz yaklaşıma ait .973 F değeri, boyun eğici yaklaşıma ait .543 F değeri ve sosyal destek aramaya ait .301 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo: 11. Baba Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Ait N, Art. Ortalama, ve Ss Değerleri.

		n	\bar{X}	Ss
KGY	İlkokul	242	21.71	3.321
	Ortaokul	113	21.55	3.097
	Lise	125	21.68	3.472
	Üniversite	139	21.92	3.598
İY	İlkokul	242	14.88	2.518
	Ortaokul	113	14.71	2.086
	Lise	125	14.75	2.488
	Üniversite	139	14.56	2.849
ÇY	İlkokul	242	19.05	3.898
	Ortaokul	113	19.19	3.540
	Lise	125	19.14	3.769
	Üniversite	139	19.30	3.996
BEY	İlkokul	242	12.52	2.942
	Ortaokul	113	12.94	2.916
	Lise	125	12.97	2.694
	Üniversite	139	12.75	2.874
SDA	İlkokul	242	11.00	1.656
	Ortaokul	113	10.88	1.487
	Lise	125	11.05	1.502
	Üniversite	139	10.76	1.407

Tablo 11 incelendiğinde, baba eğitim durumuna göre; kendine güvenli yaklaşım puanlarında en yüksek ortalama 21.92 ile üniversite mezunlarında, en düşük ortalama ise 21.55 ile ortaokul mezunlarında; iyimser yaklaşımda en yüksek ortalama 14.88 ile ilkokul olanlarda en düşük ise 14.56 ile üniversite mezunlarında; çaresiz yaklaşımda en yüksek

ortalama 19.30 ile üniversite mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 19.05 ile ilkokul mezunu olanlarda; boyun eğici yaklaşımda en yüksek ortalama 12.97 ile lise mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 12.52 ile ilkokul mezunu olanlarda; sosyal destek arama alt boyutunda en yüksek ortalama 11.05 ortalama ile anne eğitim durumu lise mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 10.76 ile üniversite mezunu olanlarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-12’de verilmiştir.

Tablo 12: Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
KGY	Gruplar Arası	9.168	3	3.056		
	Gruplar İçi	7013.481	615	11.404	.268	.848
	Toplam	7022.649	618			
İY	Gruplar Arası	9.001	3	3.000		
	Gruplar İçi	3903.186	615	6.347	.473	.701
	Toplam	3912.187	618			
ÇY	Gruplar Arası	5.684	3	1.895		
	Gruplar İçi	9030.736	615	14.684	.129	.943
	Toplam	9036.420	618			
BEY	Gruplar Arası	23.018	3	7.673		
	Gruplar İçi	5079.059	615	8.259	.929	.426
	Toplam	5102.078	618			
SDA	Gruplar Arası	6.907	3	2.302		
	Gruplar İçi	1461.378	615	2.376	.969	.407
	Toplam	1468.284	618			

Tablo 12 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda kendine güvenli yaklaşıma ait hesaplanan .268 F değeri, iyimser yaklaşıma ait .473 F değeri, çaresiz yaklaşıma ait .129 F

değeri, boyun eğici yaklaşıma ait .929 F değeri, sosyal destek aramaya ait .969 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Bu sonuca göre stresle başa çıkma tarzları baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Kendine Güvenli Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	22.13	3.337	2.326*	0.020
Katılmayan	390	21.48	3.369		

$P<.05$

Tablo 13 incelendiğinde, etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin “KGY” puanları ortalamaları 22.13 iken; etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin “KGY” puanları ortalamaları ise 21.48’dir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım puanlarının etkinliklere katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t= 2.326, p<. 05$).

Tablo 14: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre İyimser Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	15.03	2.475	2.185*	0.029
Katılmayan	390	14.57	2.532		

$P<.05$

Tablo 14 incelendiğinde etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin “iyimser yaklaşım” puanları ortalamaları 15.03 iken; etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin “iyimser yaklaşım” puanları ortalamaları ise 14.57 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin iyimser yaklaşım puanlarının etkinliklere katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t= 2.185, p<. 05$).

Tablo 15: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Çaresiz Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	18.70	4.109	-2.269*	0.024
Katılmayan	390	19.44	3.629		

$P < .05$

Tablo 15 incelendiğinde, etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin çaresiz yaklaşım puanları ortalamaları 18.70 iken; etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin puanları ortalamaları ise 19.44 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin çaresiz yaklaşım puanlarının etkinliklere katılan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t = 2.269, p < .05$).

Tablo 16: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	12.53	2.869	-1.356*	0.176
Katılmayan	390	12.85	2.870		

$P > .05$

Tablo 16 incelendiğinde, etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin boyun eğici yaklaşım puanları ortalamaları 12.53 iken; etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin puanları ortalamaları ise 12.85 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin boyun eğici yaklaşım puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t = 1.356, p > .05$).

Tablo 17: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Sosyal Destek Arama Puanlarının t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	10.82	1.466	-1.412*	0.159
Katılmayan	390	10.99	1.587		

$p>05$

Tablo 17 incelendiğinde etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama yaklaşım puanları ortalamaları 10.82 iken; etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin puanları ortalamaları ise 10.99 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin sosyal destek arama yaklaşım puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t= 1.412, p>. 05$).

Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre “AİLE” Puanlarının t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	23.67	5.518	2.866	.004*
Erkek	238	22.44	4.620		

$p<.05$

Tablo 18 incelendiğinde, kız öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek puan ortalamaları 23,67 iken, erkek öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek puan ortalamalarının 22,44 olduğu görülmektedir. İki grubun aileden aldıkları sosyal destek puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı t testi ile kontrol edildiğinde farkın .05 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre aileden aldıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir ($t=2.866, p<.05$).

**Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre
“ARKADAŞ” Puanlarının t Testi Sonuçları**

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	22.96	5.354	3.066	.002*
Erkek	238	21.58	5.679		

p<.05

Tablo 19 incelendiğinde, kız öğrencilerin arkadaşlardan aldıkları sosyal destek puan ortalamaları 22,96 iken, erkek öğrencilerin ise arkadaşlardan aldıkları sosyal destek puan ortalamalarının 21,58 olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığını kontrol etmek amacıyla t testi yapılmış. 05 düzeyinde aradaki fark önemli bulunmuştur (t= 3,066, p<.05). Bu durum kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde arkadaşlardan sosyal destek sağladıklarını göstermektedir.

**Tablo 20: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre
“ÖZEL” Puanlarının t Testi Sonuçları**

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Kız	382	21.92	7.198	4.475	.000*
Erkek	238	19.18	7.720		

p<.05

Tablo 20'e göre kız öğrencilerin özel arkadaşından aldıkları sosyal destek puan ortalamaları 21,92, erkek öğrencilerin puan ortalaması ise 19,18 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda, kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Buna göre kız öğrencilerin özel arkadaşından aldıkları sosyal destek düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir (t= 4,475, p<.05).

Tablo: 21. Anne Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Desteklerine Ait N, Art. Ortalama, ve Ss Değerleri.

		n	\bar{X}	Ss
Aile	İlkokul	452	23,01	5,314
	Ortaokul	47	22,64	5,639
	Lise	67	23,73	4,676
	Üniversite	54	24,63	4,515
Arkadaş	İlkokul	452	22,63	5,382
	Ortaokul	47	22,43	5,664
	Lise	67	21,78	5,893
	Üniversite	54	21,57	6,033
Özel Arkadaş	İlkokul	452	20,41	7,586
	Ortaokul	47	23,53	5,056
	Lise	67	21,58	7,938
	Üniversite	54	21,48	7,758

Tablo 21 incelendiğinde anne eğitim durumuna göre, aileden algılanan sosyal destek puanlarında en yüksek ortalama 24.63 ile anne eğitim durumu üniversite olanlarda, en düşük ortalama ise 22.64 ile ortaokul mezunlarında; algılanan arkadaş desteğinde ise en yüksek ortalama 22.63 ile ilkokul mezunlarında, en düşük ortalama ise 21.57 ile üniversite mezunlarında; algılanan özel arkadaş desteğinde ise en yüksek ortalama 23.53 ile ortaokul mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 20.41 ile ilkokul mezunu olanlarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-13'te verilmiştir.

Tablo 22: Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Tukey Testi
Aile	Gruplar Arası	161,010	3	53,670			
	Gruplar İçi	16721,588	616	27,145	1,977	,116	----
	Toplam	16882,598	619				
Arkadaş	Gruplar Arası	86,384	3	28,795			
	Gruplar İçi	18759,634	616	30,454	,946	,418	----
	Toplam	18846,018	619				
Özel Arkadaş	Gruplar Arası	483,126	3	161,042			
	Gruplar İçi	34476,763	616	55,969	2,877	,035	Ortaokul > ilkokul
	Toplam	34959,889	619				

Tablo 22 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal desteklerinin anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda algılanan aile desteğine ilişkin hesaplanan 1.977 F değeri, algılanan arkadaş desteğine ilişkin .946 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Algılanan özel arkadaş ilişkisine ilişkin hesaplanan 2.877 F .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Algılanan özel arkadaş desteğinde farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığının belirlenmesi amacıyla yapılan tukey testi sonucunda anne eğitim durumu ortaokul olanların algıladıkları özel arkadaş desteği anne eğitim durumu ilkokul olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo: 23. Baba Eğitim Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Puanlarına Ait N, Art. Ortalama ve Ss Değerleri.

		n	\bar{X}	Ss
Aile	İlkokul	242	22,61	5,510
	Ortaokul	113	23,03	5,286
	Lise	125	23,74	4,956
	Üniversite	139	23,90	4,808
Arkadaş	İlkokul	242	22,00	5,744
	Ortaokul	113	23,16	5,250
	Lise	125	22,71	5,022
	Üniversite	139	22,37	5,726
Özel Arkadaş	İlkokul	242	20,02	7,934
	Ortaokul	113	20,82	7,571
	Lise	125	21,25	7,471
	Üniversite	139	22,03	6,629

Tablo 23 incelendiğinde, baba eğitim durumuna göre algılanan aile destek puanlarında en yüksek ortalama 23.90 ile üniversite mezunlarında, en düşük ortalama ise 22.61 ile ilkokul mezunlarında; algılanan arkadaş desteğinde en yüksek ortalama 23.16 ile ortaokul olanlarda en düşük ise 22.00 ile ilkokul mezunlarında; algılanan özel arkadaş desteğinde en yüksek ortalama 22.03 ile üniversite mezunu olanlarda, en düşük ortalama ise 20.02 ile ilkokul mezunu olanlarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-14’de verilmiştir.

Tablo 24: Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Aile	Gruplar Arası	191,066	3	63,689		
	Gruplar İçi	16681,286	615	27,124	2,348	,072
	Toplam	16872,352	618			
Arkadaş	Gruplar Arası	114,290	3	38,097		
	Gruplar İçi	18690,307	615	30,391	1,254	,289
	Toplam	18804,598	618			
Özel Arkadaş	Gruplar Arası	381,010	3	127,003		
	Gruplar İçi	34577,591	615	56,224	2,259	,080
	Toplam	34958,601	618			

Tablo 24 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda algılanan aile destek puanlarına ait hesaplanan .2348 F değeri, algılanan arkadaş desteğine ait 1.254 F değeri, algılanan özel arkadaş desteğine ait .2259 F değeri.05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$). Bu sonuca göre algılanan sosyal destek puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 25: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Algılanan Aile Desteği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	23.20	5.094	0.22*	0.982
Katılmayan	390	23.19	5.303		

$p>.05$

Tablo 25 incelendiğinde etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin algılanan aile destek ortalamaları 23.20, etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin puanları ortalamaları ise 23.19 olarak gözlenmiştir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup

olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin algılanan aile desteği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t= 0.22, p>. 05$).

Tablo 26: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Algılanan Arkadaş Desteği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	n	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	22.97	5.274	1.889	0.06
Katılmayan	390	22.12	5.640		

$p>05$

Tablo 26 incelendiğinde etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin algılanan arkadaş destek puan ortalamaları 22.97, etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin puanları ortalamaları ise 22.12 olarak gözlenmiştir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin algılanan arkadaş desteği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t= 1.889, p>. 05$).

Tablo 27: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Değişkenine Göre Algılanan Özel Arkadaş Desteği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Katılım Durumu	N	\bar{X}	Ss	t	p
Etkinliklere Katılan	230	21.08	7.218	0.560	0.576
Katılmayan	390	20.74	7.692		

$p>05$

Tablo 27 incelendiğinde, etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin algılanan özel arkadaş destek puan ortalamaları 21.08, etkinliklere katılmayan üniversite öğrencilerinin puanları ortalamaları ise 20.74 olarak gözlenmiştir. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda etkinliklere katılan ve katılmayan

üniversite öğrencilerinin algılanan özel arkadaş desteği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t= 0.560, p>. 05$).

Tablo 28: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Algılanan Sosyal Destekleri Arasındaki İlişki

		KGY	İY	ÇY	BEY	SDA
AİLE DESTEĞİ	r	.158**	.117**	-.159**	-.128**	.048
	p	.000	.004	.000	.001	.237
	n	620	620	620	620	620
ARKADAŞ	r	.185**	.183**	-.056	-.013	-.109**
	p	.000	.000	.164	.755	.006
	n	620	620	620	620	620
ÖZEL İNSAN	r	.136**	.056	-.078	-.093*	-.087*
	p	.001	.167	.053	.020	.030
	n	620	620	620	620	620

** $p < 0.01$

Tablo 28 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin algılanan aile destekleri ile stresle başa çıkmanın kendine güvenli yaklaşım alt boyut ($r=.158$) ve iyimser yaklaşım alt boyut ($r=.117$) puanları arasında pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım alt boyut ($r=.159$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=.128$) alt boyut puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($p<.05$).

Üniversite öğrencilerinin algılanan arkadaş desteği ile stresle başa çıkmanın, kendine güvenli yaklaşım alt boyut ($r=.185$) ve iyimser yaklaşım alt boyut ($r=.183$) puanları arasında pozitif bir ilişki; sosyal destek arama alt boyutu ($r=-.109$) ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($p<.05$).

Algılanan özel arkadaş desteği ile stresle başa çıkma yaklaşımlarından kendine güvenli yaklaşım arasında ($r=.136$), pozitif ilişki; boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde alt problemlerle ilgili olarak araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri ve sosyal desteklerinin cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, sosyal etkinliklere katılma değişkenlerine göre farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular ve stresle başa çıkma stilleri ile algılanan sosyal destekleri (Özel, aile, arkadaş) arasındaki ilişki ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması alt problemlerin sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

1. Cinsiyet ve Stresle Başa Çıkma Stilleri

Araştırmanın bu alt problemde üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç kız ve erkek öğrencilerinin herhangi bir stres durumunda benzer tepkiler gösterdiklerine işaret etmektedir.

Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığına ilişkin Lazarus (1993), Sürük (1994), Şahin (1999), Dağ (1999), Şahin (2002), Binboğa (2002), Çiftçi (2002), Bozkurt (2004), Durna (2006), Demirtaş (2007) ve Uluruh (2008)'un araştırma sonuçları ile araştırma bulgumuz benzerlik göstermektedir. Diğer yandan Heiman (2004) kız öğrencilerinin kaçınma ve duygusal başa çıkma stratejilerini erkeklere oranla daha fazla kullandıkları bulgusu, Gadzella ve diğerleri (2006)'nin, Özgan ve diğerleri (2008)'nin kız öğrencilerinin erkek öğrencilere oranla daha fazla stres yaşadıklarına ilişkin bulguları, Türküm (1999)'ün stresle başa çıkmada sosyal destek aramanın kızlarda daha yüksek olduğuna ilişkin bulgusu, Aslan ve diğerleri (1997)'nin üniversite öğrencilerin karşılaştıkları stres kaynaklarının ve başa çıkma tarzlarının cinsiyetle ilişkili olduğu, Otrar ve diğerlerinin (2002) erkek öğrencilerinin kız öğrencilere göre daha fazla problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaları, kız öğrencilerin ise daha çok psikosomatik belirtiler ile başa etmeyi seçtiklerine dair araştırma,

Yılmaz (1993)'in erkeklerin kızlara göre stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarılı olduklarını belirten araştırması, Doğan (1999) ve Özer (2001)'in kızlar ve erkeklerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri arsında fark olduğu bulguları ve Avşaroğlu (2007)'nin kız öğrencilerinin erkeklere oranla daha fazla eylemsel olarak kaçma eğilimi gösterdiklerine ilişkin bulguları ile örtüşmemektedir.

Cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan literatür taramasında da görüldüğü gibi birbiriyle örtüşmeyen sonuçlara ulaşılmaktadır. Kız ve erkeklerin tamamıyla birbirinden farklı stresle başa çıkma tarzları gösterdiğine ilişkin kesin bir bulgu yoktur. Bu açıdan ele alınan örneklemelerin niteliği, stres kaynakları, akademik durumları, kişilik özellikleri gibi pek çok faktörün bu sonuçların ortaya çıkmasında önemli olduğu düşünülebilir. Ayrıca üniversite ortamında kız ve erkek öğrencilerinin yaşadıkları stres kaynaklarının (akademik, ev ve yurt sorunları, duygusal ilişkiler, ekonomik sorunlar vb.) bir birine benzemesi bulguların bu yönde çıkmasına neden olabilir.

2. Anne-Baba Eğitim Durumu ve Stresle Başa Çıkma Stilleri

Araştırmanın bu alt probleminde üniversite öğrencilerinin anne baba eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç stresle başa çıkma stillerinin anne ve baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir.

Eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların çocuklarına karşı daha olumlu davranışlar gösterecekleri, çocuklarına daha iyi imkân sunacakları ve çocukların karşılaştıkları stres kaynaklarına karşı çözüm için daha bilinçli ve yapıcı yaklaşım benimsemelerinde destekleyici olacakları beklenmektedir. Ayrıca annenin eğitim düzeyi yükseldikçe çocuklarına karşı daha demokratik bir tutum gösterdiği ve çocuklarıyla daha olumlu iletişim kurduğu (İnceoğlu ve arkadaşları, 1985)'na ilişkin çalışma sonuçları anne-baba eğitim durumunun yükseldikçe çocuklarına verecekleri destek nedeniyle çocukların

stresle başa çıkma konusunda daha başarılı olmaları beklenebilir. Ancak elde edilen bulgu anne-baba eğitim durumu değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında örnekleme oluşturan öğrencilerinin son ergenlik döneminde olmaları, genellikle anne babalarından ayrı yaşamaları, günlük hayatta karşılaştıkları pek çok problemi tek başlarına üstesinden gelmek durumunda olmaları onların ailelerinden bağımsız şekilde stresle başa çıkma stilleri geliştirmelerine neden olabilir.

Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında Demirtaş (2007) ve Uluruh (2008)'un anne-baba eğitim durumuna göre stresle başa çıkma düzeyleri arasında farklılaşmanın olmadığına ilişkin araştırma bulgusu ile araştırma bulgumuz benzerlik göstermektedir. Diğer yandan Aslan ve diğerlerinin (1997) baba eğitim durumunun yalnızca ekonomik sorunlarla ilişkili, anne eğitim durumunun ise stres, sosyal etkinliklere kısıtlılık ve ilişkilerde duyarsızlıkla ilişkili olduğuna ilişkin araştırma sonuçları ile örtüşmemektedir. Ayrıca Kaya ve diğerleri (2007), Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencileri üzerinde konuyla ilgili yaptıkları çalışma sonucunda, iki okulun öğrencileri için, babanını öğrenim düzeyi stresle başa çıkma tarzlarını kullanma arasında anlamlı bir fark bulunamazken, Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde annenin eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin aktif başa çıkma yollarını daha sık seçtikleri tespit edilmiştir.

3. Etkinliklere Katılıp-Katılmama İle Stresle Başa Çıkma Stilleri

Araştırmanın bu alt probleminde üniversite öğrencilerinin etkinliklere katılıp katılmamalarına göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım puanlarının etkinliklere katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Etkinliklere katılmayan öğrencilerin ise çaresiz yaklaşım puanlarının etkinliklere katılan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Sosyol-kültürel etkinlikler üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesine katkı sağlayan önemli unsurlar arasında yer alır. Üniversite yıllarında öğrencilerin akademik faaliyetlerinin dışında gönüllü olarak katıldıkları spor, müzik, sanat vb. kültürel etkinlikler onların sosyalleşmesine destek olarak, onların sağlıklı kişilik gelişimlerine, toplumla uyumlu grup oluşturmalarına destek olarak stres faktörleri ile mücadele etmelerinde

kendilerine daha fazla güvenmelerini ve stresle karşılaştıklarında stresle başa çıkabileceklerine ilişkin daha iyimser yaklaşım geliştirmelerinde etkili olabilir. Lee ve Graham (2001)'çalışmasında tıp fakültesi öğrencilerinin yoğun ders çalışmalarından dolayı, arkadaşları ile konuşmaya ve sosyal aktivitelere katılmaya vakitlerinin kalmadığını belirtmelerine ve bu durumun önemli stres nedeni olduğuna ilişkin ifadeleri araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Ayrıca Caneless ve diğerlerinin (2008) yaptığı çalışmada öğrencilerin stresi azaltmada kullandıkları tekniklerin başında müzik, spor gibi aktivitelerin olduğuna ilişkin bulgular, Çiftçi (2002) öğrencilerin spor alışkanlığı ile stresle karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki önemli ilişkiye ilişkin bulguları çalışma bulgumuzu desteklemektedir. Ayrıca sosyal etkinlikler bireylerin yalnızlıktan kurtularak diğer insanlarla kaynaşmasına önemli katkılar sağlamaktadır. Nitekim yalnızlık ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkilerin incelendiği Odacı (2004)'ın yalnızlık düzeyleri yükseldikçe sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin yükseldiği, ancak sosyal destek arama ve soruna yönelme düzeylerinin düştüğüne ilişkin bulgusu bu durumu desteklemektedir. Diğer yandan sosyal etkinliklere katılma bireylerin diğer insanlarla nasıl iletişim kuracakları konusunda kendilerini geliştirerek sosyal becerilerini artırmalarına neden olur. Sosyal beceri ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği Karahan ve diğerlerinin (2007) çalışmasında elde edilen sosyal becerisi düşük öğrencilerin daha çok çaresiz yaklaşımı benimsediklerine ilişkin çalışma bulgusu araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

4. Cinsiyet ve Sosyal Destek

Araştırmanın bu alt probleminde üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre algılanan sosyal desteklerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerinin aileden, arkadaştan ve özel insandan algıladıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Kızların algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek çıkmasında kültürel faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Kültürümüzde kızlara ilişkin özellikler daha çok kişilerarası ilişkilerle açıklanmaktadır. Kızlardan beklenen temel görevler; duygusal olmaları, işbirliği yapmaları, bakım ve ilgi göstermeleri, ilişkilere önem vermeleri öğretilir.

Erkeklerin ise bağımsız davranmaları, aileyi temsil etmeleri, rekabetçi olmaları vurgulanmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001). Erkeklerden beklenen daha çok sosyal ilişkilerde başarılı olmalarıdır. Ayrıca kendini açma samimi ilişkilerin başlatılmasında ve sürdürülmesinde önemlidir. Kendilerini açarak karşılıklı olarak birbirlerini ödüllendiren kişiler zamanla birbirlerini daha iyi tanımaya ve daha fazla bağlanmaya başlarlar (Üre, 2001). Kendini açma ile ilgili çalışmalar incelendiğinde kızların erkeklerden daha fazla kendini açtıkları (Avşaroğlu ve Üre, 2000; Avşaroğlu ve Üre, 2001) gözlenmiştir. Bu durumda, kızların erkeklere oranla daha fazla yakın ilişki ve sosyal ilişki kurmalarına yardım etmiş olabilir (Akt: Hamarta, 2004). Bu durumda kızların daha fazla sosyal destek bulmalarında etkili olmuş olabilir. Ayrıca araştırma bulgumuz Göngör (1996), Sorias (1988), Doğan (1999), Kim (2001), Özer (2001), Altunbaş (2002), Oktan (2005), Başer (2006), Kozaklı (2006), ve Saygın (2008)'in bulguları ile desteklenmektedir. Diğer yandan Tan (2000), Öztürk ve diğerleri (2006) ve Çeçen (2008)'in kız ve erkek öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin farklılaşmadığına ilişkin araştırma bulguları ile Eldeliklioğlu (2006)'nun erkek öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğin kızlara göre oldukça yüksek olduğuna dair bulguları ile bulgumuz çelişmektedir.

5. Anne-Baba Eğitim Durumu ve Sosyal Destek

Araştırmanın bu alt probleminde üniversite öğrencilerinin anne baba eğitim durumlarına göre algılanan sosyal destek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre algılanan aile ve arkadaş desteğinde farklılaşma gözlenmezken, özel arkadaş desteğinin farklılaştığı anne eğitim durumu ortaokul olanların ilkokul olanlardan anlamlı düzeyde sosyal desteklerinin yüksek olduğu görülmüştür. Baba eğitim durumu değişkenine göre algılanan aile, arkadaş ve özel insan desteğinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, anne-baba eğitim durumu değişkenine göre algılanan sosyal destek özel insan haricinde anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuçla ilgili olarak Okanlı (1999), Tan (2000) ve Başer (2006)'in araştırma bulgusu araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Kozaklı (2006) ise yaptığı çalışmada, annelerin eğitim seviyesi artmasına bağlı olarak

öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin arttığı, baba eğitim seviyesinin değişmesinin ise öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyini etkilemediği sonucuna varmıştır.

Eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların çocuklarına karşı daha olumlu davranışlar gösterecekleri, daha bilinçli davranarak çocuklarının gelişimlerine destek olacakları, böylelikle çocuklarının ihtiyaç duyduğunda yanında olacaklarına ilişkin beklentiler anne-baba eğitim düzeyi arttıkça algılanan sosyal desteğin artacağı beklentisini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca annenin eğitim düzeyi yükseldikçe çocuklarına karşı daha demokratik bir tutum gösterdiği ve çocuklarıyla daha olumlu iletişim kurduğu (İnceoğlu ve arkadaşları, 1985)'na ilişkin çalışma sonuçları anne-baba eğitim durumunun yükseldikçe çocuklarına verecekleri güven ve destek ile çocuklarının algıladıkları sosyal desteğin artacağı beklenebilir. Ancak, anne-baba eğitimi durumunun, üniversite öğrencilerinin algıladığı sosyal destek düzeyine etki etmemesini, anne-baba eğitimi durumu ile öğrencilerin bakış açıları arasında doğrudan bir bağlantının olmaması ile açıklayabiliriz. Çünkü öğrencinin üniversite yaşamı ile birlikte bağımsızlığını kazanma gibi bir süreç girmiş olması, olaylara aile, arkadaş ve özel insanların bakış açısından farklı bir açıdan değerlendirmesine neden olabilir.

6. Etkinliklere Katılıp-Katılmama İle Algılanan Sosyal Destek

Araştırmanın bu alt probleminde üniversite öğrencilerinin etkinliklere katılıp katılmamalarına göre algılanan sosyal destek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulguları etkinliklere katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin algılanan aile, algılanan arkadaş ve algılanan özel insan desteği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Günümüzde insanların duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi grup çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasında herhangi bir sosyal etkinliğe katılmanın payı büyüktür. Sosyal etkinlikler herhangi bir aktivite bütünü olmasının yanı sıra insanlara bir kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder.

Üniversite yıllarında öğrencilerin ders dışında katıldıkları sosyo-kültürel etkinliklerin onların sosyalleşmesine yardımcı olarak sosyal ağlarının gelişmesine katkı sağlayacağı beklenir. Ancak sosyal etkinlik dışında öğrencilerin akademik çalışmalarda da

grup çalışmaları yapmaları, akademik etkinliklerde bulunmaları benzer şekilde sosyal ilişkilerinin geliştirmesine neden olarak etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin farklılaşmamasında etkili olmuş olabilir. Litaretür taraması sonucunda, konuyla ilgili yapılan araştırmalara pek rastlanmamakla birlikte tespit edilen sonuçlar Altunbaş (2002)'ın yaptığı çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

7. Stesle Başa Çıkma Stilleri ile Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Araştırmanın bununla ilgili alt probleminde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile sosyal destekleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin algılanan aile destekleri ile stresle başa çıkmanın kendine güvenli yaklaşım alt boyut ve iyimser yaklaşım alt boyut puanları arasında pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım alt boyut ve boyun eğici yaklaşım alt boyut puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin algılanan arkadaş desteği ile stresle başa çıkmanın, kendine güvenli yaklaşım alt boyut ve iyimser yaklaşım alt boyut puanları arasında pozitif bir ilişki; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Algılanan özel arkadaş desteği ile stresle başa çıkma yaklaşımlarından kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif ilişki; boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırmalar sosyal desteğin ruh sağlığını olumlu yönde ve doğrudan etkilediğini, sosyal desteğin aynı zamanda stresi tamponlayıcı bir özelliğe sahip olduğunu ve stresin etkisini hafifleterek ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Banaz, 1992, Jou ve Fukada, 2002). Araştırma sonucunda elde edilen algılanan aile, arkadaş ve özel insan ile stresle başa çıkma da kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanları arasındaki pozitif ilişki Banaz (1992), Jou ve Fukada (2002) açıklama ve bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca Poyrazlı ve arkadaşlarının (2004) Amerikada öğrenim gören ve farklı kültürden gelen öğrenciler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda sosyal destek edinmenin öğrencilerin yaşadığı stresi azalttığına ilişkin bulgu araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Yapılan araştırmalarda, yakın arkadaş sayısıyla stres düzeyinin ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Nitekim bireyin i sıkıntılarını biriktirmek ve içine atmak yerine arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih etmesi strese karşı önemli bir engel teşkil etmektedir (Ferdinand, 1988). Başkaları tarafından kabul edilmemesi (Hart, 1990: 15) ve sınıfın sosyal desteğinden mahrum olması (Moulds, 2003) yine bireyde stres oluşturur. Arkadaşlarla muhabbet etme, onların nasihatlerini dinleme ve desteklerini alma (Lindop, 1999, Lo, 2002; Chen, 2003) kişiyi ayakta tutan ve stres e karşı koruyan sosyal destek sisteminin çok önemli bir parçasıdır (Fournier, 2002). Bu bağlamda, okulun arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilecek şekilde organize edilmesi yararlı olacaktır. Sözgelimi grup faaliyetlerinin ya da ekip çalışmasının özendirilmesi ve çalışma yerinin buna göre düzenlenmesi bu amaca katkıda bulunacaktır. Çalışma aralarında ya da teneffüslerde, farklı sınıflarda bulunan öğrencilerin birbirini tanıyacakları, iletişim kurabilecekleri bir ortam oluşturulması da bu yönde yararlı olacaktır (Akt: Durna, 2006).

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışan uzmanlara, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkmada hangi tür stratejileri kullandıkları konusunda bilgi verecek, bu konuda yapılacak diğer çalışmalara kaynak oluşturacaktır.

Araştırma bulguları cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulguları anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulguları etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım puanlarının etkinliklere katılmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Etkinliklere katılmayan öğrencilerin ise çaresiz yaklaşım puanlarının etkinliklere katılan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerinin aileden, arkadaşan ve özel insandan algıladıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları anne eğitim durumu değişkenine göre algılanan aile ve arkadaş desteğinde farklılaşma gözlenmezken, özel arkadaş desteğinin farklılaştığı anne eğitim durumu ortaokul olanların ilkokul olanlardan anlamlı düzeyde sosyal desteklerinin yüksek olduğu görülmüştür. Baba eğitim durumu değişkenine göre algılanan aile, arkadaş ve özel insan desteğinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulguları etkinliklere katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin algılanan aile, algılanan arkadaş ve algılanan özel insan desteği puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin algılanan aile destekleri ile stresle başa çıkmanın kendine güvenli yaklaşım alt boyut ve iyimser yaklaşım alt boyut puanları arasında pozitif yönlü; çaresiz yaklaşım alt boyut ve boyun eğici yaklaşım alt boyut puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin algılanan arkadaş desteği ile stresle başa çıkmanın, kendine güvenli yaklaşım alt boyut ve iyimser yaklaşım alt boyut puanları arasında pozitif bir ilişki; sosyal destek arama alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Algılanan özel arkadaş desteği ile stresle başa çıkma yaklaşımlarından kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif ilişki; boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları ile ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

1. Araştırma sonucunda etkinlikle katılan öğrencilerinin daha çok olumlu stresle başa çıkma stratejileri (kendine güvenli, iyimser yaklaşım) kullandıkları görülmüştür. Bu sonuç etkinliklere katılan öğrencilerle katılmayan öğrenciler arasındaki farkı ortaya koymakla birlikte bu durumun sebebi hakkında net bir bilgi vermemektedir. Bunun için hangi tür etkinliklerin daha etkili olduğuna ilişkin yeni çalışmaların yapılması bu konunun aydınlatılmasında yararlı olabilir.

2. Psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerince, öğrencilerin stres kaynakları ve başa çıkma stillerini tespit etmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmaların sonucunda etkisiz başa çıkma yöntemi kullanan öğrencilere bireysel ve grupta psikolojik danışma faaliyetleri düzenlenebilir. Ayrıca, bu çalışmalarda, strese yol açabilecek düşünce ve inançlar, olayları yorumlama tarzının etkisi, beslenme alışkanlığı ve beslenme biçiminin etkisi, spor yapmanın önemi ve yararları gibi konular üzerinde de durabilirler. Üniversite öğrencilerine yönelik sağlık hizmeti veren medico-sosyal merkezlerinin, tedavi edici hizmetlerinin yanı sıra koruyucu ve önleyici hizmetleri de vermeleri daha etkin hale getirilebilir.

3. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri farklı değişkenlerle de incelenebilir.

4. Sosyal desteğin önemi, uygun başa çıkma stillerinin öğrenilmesi öğrencilere daha küçük yaşta öğretilir. Bu nedenle benzer bir çalışma ilköğretim aşamasında da yapılabilir.

5. Aileden algılanan sosyal desteğin öğrencilerin stresle başa çıkmaları üzerindeki etkisi ve önemi konusunda ana-baba eğitimi seminerleri düzenlenebilir.

6. Bu araştırma Selçuk Üniversitesinin bazı bölümlerinde okuyan öğrencilerine uygulanmıştır. Karşılaştırma yapmak amacıyla konuyla ilgili yapılacak daha sonraki çalışmaların özel üniversite öğrencilerine de uygulanması büyük önem kazanmaktadır.

7. Üniversitenin çeşitli bölümlerinde özellikle de psikolojik danışma ve rehberlik bölümlerinde, “stresle başa çıkma”, “problem çözme becerileri” ve “sosyal beceri eğitimi” gibi konuların ders programı içerisine dâhil edilmesinin, öğrencilerin sosyal ilişkilerinde ve mezuniyet sonrası iş yaşamlarında karşılaştıkları sorunları, daha aktif başa çıkma becerilerini kullanarak çözebilmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainslie, Ricardo C. ve ark.(1996). Mediators of adolescent stres in a college preparatory environment. *Adolescence*, 913–924.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramları. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34–35, 40–55
- Akbağ, M., Saymer, B., Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 59–74.
- Aksüllü, N., Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 76–84.
- Allen,,R.J. (1983). *Human Stres: Its Nature and Control*. New York, Macmillan Publishing Company, 11.
- Allen,T.D. (1999). Newcomer Socialization and Stres: Formal Peer Relationships as a Source. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 453–470.
- Aldwin, C. M. (2000). *Stres, coping, and development: an integrative perspective*. The Guilford Press, New York, USA.
- Altunbaş, F. (2005). *Astım hastalarında, hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altunbaş, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı kişilik özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi. anadolu üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir.
- Aslan, H., Gürkan, S., Aslan, O., Alparslan, N., Cenkeven, F. (1997). Üniversite öğrencilerinde aile ortamındaki stres etkenleri ve stres ile başa çıkma yolları. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 4 (2), 65–73.

- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41–52.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E. E., Hoeksema, S.N. (1999). *Psikolojiye Giriş*. Çeviren;Yavuz Alagon, Arkadaş Yayınları, Ankara, Sayfa:488-521.
- Balcıoğlu, İ. (2005). Stres kavramı ve tarihsel gelişimi. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47, 9-12.
- Ballı, E. (2005). *Psikiyatri kliniğine sevk edilme değişkenine göre erbaş ve erlerin algılanan sosyal destek kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z. (1998). Stres ve sağlık. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları (18-20 Eylül 1996)*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.
- BaltaşveBaltaş, (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*, 25 Baskı, İstanbul, Remzi Yayınevi.
- Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 13(1), 31–36.

- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Batıgün, A.D., Şahin, N.H. (2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: a-tipi kişilik ve iş doyumu, *Türk Psikiyatri Dergisi*. 17 (1), 32–45.
- Benhorin, S., McMahon, S.D. (2008). Exposure to violence and aggression: protective roles of social support among urban african american youth. *Journal of Community Psychology*, 36 (6), 723-743.
- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma vegenel sağlık durumlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bloom, Bernard L. (1985). Stressful Life Event Theory and Research: Implications for Primary Prevention. *National Institute of Mental Health*.
- Bland, M. (1999). A new approach to management of stres, *Industrial and Commercial Training*, 31 (2).
- Bozkurt, N. (2004). *İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya.
- Braham, B., J. (1998). *Stres yönetimi, ateş altında sakin kalabilmek* (çev. Vedat Diker) İstanbul, Hayat Yayınları.
- Calvete, E., Jennifer, K.C, Jenifer, S. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in american and spanish students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19 (1): 47- 65.
- Canales-Gonzales, P.L.Kranz, P.L., Granberry, M., Tanguma, J. (2008). An assessment of stres experienced by students in a prepharmacy curriculum. *Journal of Instructional Psychology*, 35 (1), 17–23.
- Ceyhan E., Akın, Y.D. (2005). Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından

- kendini kabul düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (2), 69–87
- Cobb, S (1976). Social support as a moderator of life stres. *Psyhosom.* 38, 300-314
- Cohen, S. Wils, T.A. (1985). Stres, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin.* 310–357
- Colarossi, L.G. (2001). Adolelescent gender differences in social support: structure, function, and provider type. *Socil Work Research.* 25 (4), 233–241.
- Çakır, Y., Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek- çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi.* 5 (1), 15–24.
- Çeçen, A.R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.* 6 (3), 415–431)
- Çiftci, M. P. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çivilidağ, A. (2003). *Anadolu lise ve özel lise öğretmenlerinin iş tatmini, iş stresi ve algılanan sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir analiz*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çoban, A.E., Hamamcı, Z. (2006). Kontrol odakları farklı ergenlerin karar stratejileri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 393-402
- Day, A. (1992). *Üniversite öğrencilerinde stres algısı ve stres audit ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Deniz, M.E., Yılmaz, E. (2005). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *VIII. Ulusal VII. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Doğan, F. (2008). *Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları (Kilis ili örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Doğan, T. (1999). *Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki, *Türk Psikoloji Dergisi*, 16 (47), 25-32.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20 (1), 319-341.
- Duru, E. (2008). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (29),13-22.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (61),15-26.
- Duygun, T. (2001). *Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Edwards, K.J., Hershberger, P.J., Russel, R.K., Markert, R.J. (2001). Stres, negative social exchange, and health symptoms in universty students. *Journal of American College Health*, 50 (2), 75-79.
- Eker, D. ve H. Arkar, Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1) ,17-25.
- Ekinci, H., Ekici, S. (2003). Yöneticiler üzerindeki etkileri açısından stres kaynakları ve bir uygulama. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 93-111
- Eldeleklioğlu, J. (2006) The relationship between the perceived social support and the level of depression and anxiety in university students. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6 (3), 727-752.

- Eplikoç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ertekin, Y. (1993). Stres ve yönetim. *Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları*. Nu:253.
- Eroğlu, H. (2006). *Durumluluk -süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). "An analysis of coping in a middle- aged community sample". *Journal of Healty and Social Behavior*, 21, 219-239.
- 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
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress ve Coping*, 21 (1), 3-14.
- Gençtan, E. (1986) *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Ankara Maya Yayınları.
- Gillespie, N.A., Walsh, M., Winefield, A.H., Dua, J., Stough, C. (2001). Occupational stress in universities: staff perceptions of the causes, consequences and moderators of stress. *Work ve Stress*, 15 (1), 53-72.
- Güzel, H. (2005) *Psikiyatrik yardım alan ergenlerin sosyal destek alguları ve bunu etkileyen etmenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökçe, F.T. (2004). Stres yönetimi: bedene yönelik teknikler, *Türk Psikoloji Bülteni*, 34 (35), 128-163.

- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği türkçe formunun uyarlama çalışması: faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*.14 (2), 90-99.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi*, 21(1), 91-109.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Ediliş Biçimi İle Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, H. (2005). *Psikiyatri yardımı alan ergenlerin sosyal destek algıları ve bunları etkileyen etmenler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hargreaves, G. (1999). *Stresle baş etmek*, (Çev: Aili Cevat Akkoyunlu), Doğan Kitap.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *The Journal of Psychology*. 138 (6), 505-520.
- Hart, K., E. (1990). Introducing stress and stress management to managers, *Journal of Managerial Psychology*,.5 (2).
- Helgeson, V. S. (2003). Social support and quality of life. *Quality Of Life Research* 12 (1), 25-31.
- Hoffman, M. A. Leavy-Shiff, R., Ushpiz, V. (1993). Moderating effects of adolescent social orientation on the relation between social support and self-esteem. *Journal Of Youth And Adolescence*, 22 (1), 23-55.
- Jou. Y.H., Fukada, H. (2002). Stress, health and reciprocity and sufficiency of social support: the case of university students in Japan. *The Journal of Social Psychology*, 142 (3), 353-370.

- Işıkkhan, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları
- Işıklı, S. (1998), *A prospective study of life stress, social support and assertiveness among turkish university students*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İmamoğlu, O., Yeşim Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-1992 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 8 (30), 29.
- Kaner, S. (2003). Aile destek ölçeği: faktör yapısı, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* .4 (1) ,57-72.
- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Karahan, T.F., Eplikoç, H. (2005). Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 6 (2) 113-131.
- Karahan, T.F., Dicle, A.N., Eplikoç, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. Cilt: 40, Sayı:3; 41-61
- Karahan, T.F., Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının uzun süreli yaşadıkları yerleşim birimine ve algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (33), 119-130
- Kasatura, İ.(1998). *Kişilik ve Özgüven*, Ankara, İmge Kitabevi.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (2), 137-146.
- Kim, O. (2001). Sex differences in social support, loneliness and depression among korean college students. *College Of Nursing Science*, 88 (2), 521-526.

- Konak, S. (2005). *Kara havacı pilotlar için stres ve stres yönetimi (kara havacılığında bir araştırma)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kar Harp Oku Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Korkut, F. (2003). Saldırganlık düzeyleri farklı lise öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları, *3P Dergisi*, 11(4), 279-288
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*, 2. Baskı Anı Yayıncılık. Ankara.
- Kozaklı, H. (2006) *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin
- Kulaç, Ö. (2004). KHO'da eğitim gören yerli harbiyelilerin ve misafir askerî personelin, *kho yaşantısında stres yaratan faktörler açısından karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Kundakçı, A.H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lazarus, D. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lee, J., Graham, A. (2001). Students' perception of medical school stress and their evaluation of a wellness elective. *Medical Education*.35, 652-659.
- Leung, L. (2007). Stressful life events, motives for internet use, and social support among digital kids. *Cyber Psychology ve Behavior*, 10 (2), 204-214.
- Loehr, J., E. (1999). *Stres altında başarılı olmak*, İstanbul, Beyaz Yayınları.
- Lui, Y.L. (2002). The role of perceived social support and dysfunctional attitudes in predicting Taiwanese adolescents' depressive tendency. *Adolescence*, 37 (148), 823-834.
- Lunsky, Y. (2008). The impact of stress and social support on the mental health of individuals with intellectual disabilities. *Salud Publica de Mexico*, 50, 151-153

- Luthans, F. (1995). *Organization behavior*, İstanbul Litaratür Yayınları.
- Magaya, L., Kimberly, K., Schreiber, J.B., (2005). Stres and coping strategies among zimbabwean adolescents. *British Journal Of Educational Psychology*, 75, 661-671.
- Maşraf, F.U. (2003). *The effect of a wellness oriented stres management program on stres level and coping strategies of university students*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Natvıg, G.K., Albrektsen, G., Qvarnstrom, U. (2003). Methods of teaching and class participation in relation to perceived social support and stres: modifiable factors for improving health and wellbeing among stududents. *Aducational Psychology*, 23 (3), 258-274.
- Norfolk, D.(1989). *İş hayatında stres*, Çev. Leyla Serdaroğlu, İstanbul Form Yayınları,
- Odacı, H., Kalkan, M. (2004). Çeşitli stresle başa çıkma teknikleri öğretiminin üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisi. *3P Dergisi*, 12 (2), 125-132.
- Odacı, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *3P Dergisi*, 12 (3), 217-224.
- Onbaşıoğlu, M. (2004.) Stresle baş etmede zihinsel yöntemler, *Türk Psikoloji Bülteni*, 34-35, 103-127.
- Okanlı, A. (1999). *Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 21,183-192.
- Okyayuz, Ü.H. (1999). *Sağlık psikolojisi*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Nu:19, Ankara.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., Şirin, A.(2002). Türkiye’de öğrenim gören türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 474-500.

- Örücü, M. (2005), *The effects of stress management training program on perceived stress, self-efficacy and coping styles of university students*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal Destek ve Yaşam Tatmininin Mesleki Stres Üzerindeki Etkileri: Kayseri’de Faaliyet Gösteren İşletme Sahipleri İle Bir Araştırma, *H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22 (1), 209-234.
- Özgan, H., Balkar B., Eşkil, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Özguven, İ. ETHEM (1989). Üniversite gençliğinde uyum sorunları sempozyumu. *Ankara Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi*. 23-30.
- Özmen, M., Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. İstanbul üniversitesi, tıp fakültesi sürekli tıp etkinlikleri, *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi Nu:47*, 171-180
- Öztürk, H., Sevindik,F.N., Yaman,S.Ç. (2006). Öğrencilerde yalnızlık ve sosyal destek ile bunlara etki eden faktörlerin incelenmesi, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (1), 383-394.
- Partlak, N. (2003), *Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir
- Pehlivan, İ. (1994). Stresle başa çıkmada bireysel ve örgütsel stratejiler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.27 (2), 803-815.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*, Ankara, Pagem Yayınları. Ankara
- Poyrazlı, Ş., Philip, R. K., Baker, A., Al-Timimi, N. (2004). Social support and demographic correlates of acculturative stress in international students. *Journal of College*, 7, 73-82.

- Reevy, G., Maslach, C. (2001). Use of social support: gender and personality differences sex roles. *Behavioral Science*, 44 (7), 437-459.
- Rice, Philip L. (1999). Stres and health, new york, *Brooks/Cole Publishing Company*.
- Roskies, (1994). Savaş ya da kaç tepkisi: strese gösterilen ilk tepkiler (çev. N.H. Şahin) *Stresle başa çıkma: olumlu bir yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:2, Ankara.
- Robbins, P.R., Tanck, R.H. (1994). University students preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*. 135 (6), 775-776.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi*, İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Sağlam, S. (2007). *Lise öğrencilerinin ana-baba iletişimi sosyal destek ve ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Erzurum.
- Sasaki, M., Yamasaki, K. (2007). Stress, Coping and the adjustment process among university freshmen. *Counselling. Psychology Quarterly*. 20 (1), 51-67.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Sencar, B (2007) *Otistik çocuga sahip ailelerden algıladıkları sosyal destek ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Selye, Hans. (1974). *Stress without distress*. New York: J. B. Lippencott Company.
- Sorias, O. (1988a). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Sorias,O. (1988b). Sosyal destekler ve ruh sağlığı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 359-363
- Sümer, M. (2008). *Okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Sürük, N. (1994). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya
- Şahin, D. (1999). *Sosyal destek ve sağlık. Sağlık Psikolojisi*. Ed: Ülgen H. Okyayuz Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 19, 79-106. Ankara.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 2.
- Şahin, N.H. (2002). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa çıkma Stratejileri, *Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 92-111.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, (34), 56-73.
- Şahin, N.H., Güler, M., Basım, H.N. (2009) A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1-12.
- Şahin, Ş. (1999). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tan, D. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Taylor, S.E. Lichtman,R.R. ve wood,J.V.(1984). Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality*, 55, 377-393.
- Taylor, S.E. (2003). *Health psychology*. Boston. McGraw-Hill.
- Taylor, A.R., Sylvestre, J.C., Botschner, J.V. (1998). Social support is something you do, not something you provide: implications for linking formal and informal support. *Journal of Leisurability*, 25 (4).
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: üniversite öğrencileri ili yapılan bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Temel, E., Bahar, A., Çuhadar, D. (2007). Öğrenci Hemşirelerin Stresle baş etme Tarzları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.
- Terzi, Ş. (2005). *İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (29), 1-9.
- Timothy, J., Fuehrer, L., Fuehrer, A. (2001). The role of social support in moderating the stress that first-year graduate students experience. *Education*, 110 (2), 186-193.
- Toydemir, A.E., (2005). *Eğitim yaşantısında stres yaratan faktörler; KHO, HHO, DHO ve sivil üniversite öğrencileri karşılaştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kar Harp Oku Savunma Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tuğrul, C.,D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E., Çelik, M., Aybek, B. (2007), Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma, *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İzmir.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 1 (2), 1-16.
- Uluruh, A. (2008). *Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerde başa çıkma davranışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Uçar, F. (2004). Streste zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel/ruhsal hastalıklar, *Türk Psikoloji Bülteni*, 34-35, 85-102.
- Uzman, E. (2002). *Sosyal destek düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre kimlik statüleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ünsar, S., Sadırlı, S.K., Demir, M., Zafer,R.,Erol, Ö.(2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 1(1), 17-29.
- Yaylacı, G.Ö, (2005) Örgütsel Stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri, *Amme İdaresi Dergisi* 38 (2), 51-59.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 ,81-87.
- Yılmaz, N.,E. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Yöndem, Z.D.(1998). *Hükümlü kadınların stresle başetme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Yurtbay, T. (1996). Ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma ve ruhsal belirtiler. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 33 (2), 96-105.
- Veenstra, M.Y., Lemmens, H.H.M., Friesema, I.H.M., Tan, F.E.S., Garretsen, H.F.L., Knottnerus, J.A., Zwietering, P.J. (2007). Coping style mediates impact of stres on alcohol use: a prospective population-based study. *Addiction*, 102, 1890-1898.
- Weiss,D. (1993). *Stres kontrolü*, İstanbul, Rota Yayınları. Cep Yönetim Dizisi.
- Wilcox, B.L.. (1981). Social support, life stres and psychological adjustment: a test of the buffering hyhpotesis. *American Journal of community Psychology*, 9 (4) ,371-384.

EKLER

EK I : KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Açıklama

Aşağıdaki soruları okuyun ve sizin için en uygun olan cevabın yanındaki hafif işaretleyin.

1. Fakülteniz:.....
2. Bölümünüz:.....
3. Kaçınıcı Sınıftasınız: (a) 1 (b) 2 (c) 3 (ç) 4
4. Cinsiyetiniz: (a) Kız (b) Erkek
5. Annenizin Öğrenim Durumu: (a) İlkokul (b) Ortaokul (c) Lise
(ç) Yüksek Öğrenim
6. Babanızın Öğrenim Durumu: (a) İlkokul (b) Ortaokul (c) Lise
(ç) Yüksek Öğrenim
7. Herhangi bir etkinliğe katılıyor musunuz: (a) Evet (Lütfte belirtiniz; Tiyatro, müzik, topluluk,vs.).....
(b) Hayır

EK II : STRESLE BAŞAÇIKMA TARZI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla uygunluk derecesini işaretleyin.

		Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun			
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem				
2	İyimser olmaya çalışırım				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım				
5	Başta gelen çekilir iye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım				
15	Problemin çözümü için adak adarım				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				

Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun					
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
23	Hakkımı savunabileceğine inanırım				
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim				
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürdüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27	Benim suçum ne diye düşünürüm				
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

EK III : ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenen sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

- 1-İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 2.-Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 3-Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 4-İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 5-Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 6-Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 7-İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 8-Sorunlarımı ailemle konuşabilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 9-Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 10-Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 11-Kararlarımı vermemde ailem bana yardımcı olmaya isteklidir
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet
- 12-Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet