



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YURTTA VEYA AİLESİNİN YANINDA KALAN ÖĞRENCİLERİN
SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STİLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nuray FIRAT

TOKAT

Ocak, 2015



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YURTTA VEYA AİLESİNİN YANINDA KALAN ÖĞRENCİLERİN
SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STİLLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fatih KAYA

TOKAT

Ocak, 2015

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Nuray FIRAT'ın **Yurttta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi** adlı çalışması **16.01.2015** tarihinde jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

Başkan: Doç. Dr. Recep KOÇAK

Üye: Doç. Dr. Tahsin İLHAN

Üye: Yrd. Doç. Dr. Fatih KAYA (Danışman)

İmzası






Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç.Dr. Adem İŞCAN
Enstitü Müdürü:.....
Enstitü Müdürü



ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığını, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

...01.2015

Tez Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Nuray FIRAT

İmzası

.....

ÖNSÖZ

Ergenlik dönemi, gelişim dönemleri arasında bebeklikten sonra en hızlı değişim ve gelişim gösterilen dönemdir. Bu dönemin en önemli özelliklerinden birisi de bireyselleşmedir. Ergenler aileden koparak kendilerinin de ayrı bir birey olduğunu kabullendirmek isterler. Dolayısıyla aileden kendi duygu, düşünce ve kararlarına müdahale edilmemesini, saygı gösterilmesini beklerler. Fakat her birey gibi ergenler de güvenebilecekleri, danışabilecekleri, maddi manevi yardım alabilecekleri bir desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Desteğine ihtiyaç duydukları kişiler genellikle en yakınındakiler yani aile, arkadaş ve öğretmenleridir.

Günümüzde toplumsal, ekonomik, sosyal ve teknolojik yönden hızlı değişikliklerin yaşanmasıyla birlikte stres giderek gündeme daha çok gelen bir kavram haline gelmiştir. Stres ve etkilerinin artması da bireyleri stresle nasıl baş edilebileceği konusuna yöneltmiştir. Ortaöğretime devam eden ergenlik çağındaki öğrenciler, ergenlik dönemi özellikleri, sınav ve gelecek kaygısı, meslek seçimi, aileden kopmaya hazırlık gibi durumlarla bu dönemde karşı karşıya kaldıklarından dolayı stresi daha yoğun biçimde yaşamaktadırlar. Lise öğrencilerinin olası stres kaynaklarından bir diğeri de aileden uzak olma veya yurttan kalma durumudur. Bireyin gösterdiği bu çok yönlü çabanın getirdiği baskı sonucunda meydana gelen stres, ergenlerin daha da çok zorlanmasına neden olabilmektedir. Bu anlamda ergenlerin stresi algılama ve stres karşısında kullandıkları başa çıkma biçimlerini anlayabilmek, ihtiyaç duydukları sosyal desteği verebilmek, onlara yardımcı olabilmek açısından son derece önemlidir. Desteği hissetmek; bireyin duygularını paylaşmasını sağlayacağı gibi, stresli bir durumla başa çıkma konusunda da kolaylık sağlayacaktır.

Bunlardan yola çıkarak çalışmada, lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinin yurttan veya ailelerinin yanında kalıp kalmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

TEŞEKKÜR

Başıma gelen talihsizliklerden dolayı motivasyonumu yitirmişken tekrar beni toparlayıp güdüleyen, ne zaman pes etmeyi dile getirsem gerekirse sert bir şekilde beni bundan vazgeçiren, bana disiplin kazandıran sayın hocam tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Fatih KAYA'ya çok teşekkür ediyorum. Sizi tanıdığım için mutluyum. Değerli hocalarım ve jüri üyelerim Doç. Dr. Recep KOÇAK ve Doç. Dr. Tahsin İLHAN'a tezime katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.

Beni hep daha iyi şeyler yapmam ve çalışmam konusunda yüreklendiren canım annem Fatma FIRAT ve babam Ahmet FIRAT'a hep destekçim oldukları için çok teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız.

Ne zaman kendisini arasam “tezin ne alemde, az kaldı bitecek bu sefer” diye motivasyonumun devamlılığını sağlayan çocukluk arkadaşım ve dostum Berna'ya çok teşekkür ediyorum.

Bu süreçte destekçim olan, emeği geçen adını söyleyemediğim herkese çok teşekkürler.

ÖZET

YURTTA VEYA AİLESİNİN YANINDA KALAN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ

Fırat, Nuray

Yüksek Lisans, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Fatih Kaya

Ocak 2015, xii + 85 sayfa

Bu araştırmada, yurttan kalan veya ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin cinsiyet, anne baba eğitim durumu, okul türü, sınıf düzeyi, yurttan kalma süreleri, aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklıkları, anne-baba birliktelik durumları ve kardeş sayıları bakımından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Fen Lisesi, Anadolu Öğretmen Lisesi, Anadolu Lisesi, Turizm ve Ticaret Meslek Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ile Kız Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Sağlık Meslek Lisesi'ne devam eden öğrencilerden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 666 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan öğrenciler, seçilen liselerin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında ve çeşitli bölümlerinde öğrenim görmektedir. Yurttan veya ailesinin yanında kalan lise öğrencilerinin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal desteği ölçmek amacıyla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri ise, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin demografik değişkenlerine ilişkin bilgileri Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile elde edilmiştir. Veriler SPSS 17 ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma gibi betimleyici istatistikler ile *t*-test, varyans analizleri ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, yurttan kalan öğrenciler ile ailesinin yanında kalan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanları ve aile alt boyutu puanları arasında anlamlı

bir fark olduğu görülürken; arkadaş ve ğretmen alt boyutlarına ait puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ailesi yanında kalan lise ğrencilerinin aileden kaynaklı algılanan sosyal destek düzeyleri, yurttan kalan lise ğrencilerinin aileden kaynaklı algılanan sosyal destek düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde ailesi yanında kalan lise ğrencilerinin toplam algılanan sosyal destek puanları, yurttan kalan lise öğrencilerinkinden yüksek bulunmuştur. Ayrıca ğrencilerin algılanan sosyal destek puanı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde, çaresiz yaklaşım ile ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür; fakat boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları ile aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin genel algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, pasif başa çıkma tarzlarından olan çaresiz stresle başa çıkma tarzlarını kullanması artmakta, aktif başa çıkma tarzlarından olan kendine güvenen yaklaşım ve iyimser yaklaşımı kullanması ise azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, stresle başa çıkma stilleri, lise öğrencileri, yurt

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF SOCIAL SUPPORT LEVEL AND STRESS COPING STRATEGIES OF STUDENTS STAYING AT HOME OR IN DORMITORY

Firat, Nuray

Masters Degree, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Fatih Kaya

January 2015, xii + 85 pages

In this research, it was aimed to investigate perceived social support and stress coping strategies of high school students staying at home with their parents or in dormitory. Besides, it was aimed to examine the difference in students' level of perceived social support and stress coping strategies by their gender, parental education, school type, grade level, period of staying in dormitory, frequency of parents' school visit, marital status of parents, and numbers of siblings. The present study was conducted as a descriptive correlational study. The study included 666 students attending different kinds of high schools during 2013-2014 school year. The schools were Science School, Anatolian Teacher Training High School, Anatolian High School, Tourism and Vocational High School, Art High School, Technical and Industrial Vocational High School, Vocational High School for Girls, Religious Vocational High School, and Medical Vocational High School. The students were from grades nine through twelve and various departments. Students' level of perceived social support from their peers, parents, and teachers were assessed with the Perceived Social Support Scale. Students' stress coping strategies were assessed with the Ways of Stress Coping Scale. In addition, a short survey was used to obtain students' relevant demographic information. The obtained data were analyzed with the SPSS 17.0. Descriptive analyses such as means and standard deviations along with comparative analyses, with *t*-test and ANOVA, and correlational analyses were conducted. According to the results, there was a statistically significant difference between the students staying at home and those staying in dormitory in terms of their perceived social support total scores and 'parental support' sub-scores, while there was no statistically significant difference between the two groups in terms of 'teacher' and 'peer' sub-scores. The students staying at home with their parents had higher total perceived social support and higher social support from their parents than the students

staying in dormitory. Correlation coefficients were also calculated to investigate the relationship between the perceived social support and the ways of stress coping strategies. The results indicated that students' total perceived social support score was negatively correlated with 'self-confident' and 'optimistic' stress coping ways; however, it was positively correlated with 'helpless' stress coping way. In addition, there was no statistically significant correlation between the total perceived social support score and the 'submissive' and 'applying to social support' sub-dimensions of the stress coping ways. That is, as the students' level of perceived social support increase, students tended to use passive stress coping ways rather than self-confident and optimistic stress coping ways.

Keywords: Perceived social support, ways of stress coping, high school students, dormitory

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa |
|---|-------|
| ÖNSÖZ | iii |
| TEŞEKKÜR..... | iv |
| ÖZET | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| İÇİNDEKİLER | ix |
| TABLolar LİSTESİ..... | xi |
| KISALTMALAR LİSTESİ | xii |
| BÖLÜM I..... | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| Problem..... | 1 |
| Amaç..... | 4 |
| Alt Amaçlar | 4 |
| Önem | 5 |
| Sayıtlar | 6 |
| Sınırlılıklar | 6 |
| Tanımlar | 6 |
| BÖLÜM II | 8 |
| KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 8 |
| Algılanan Sosyal Destek | 8 |
| Sosyal Destek | 9 |
| Sosyal Destek Kaynakları | 3 |
| Sosyal Destek Türleri | 11 |
| Algılanan Sosyal Destek | 14 |
| Stres ve Stresle Başa çıkma | 15 |
| Stres Kavramı | 15 |
| Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler | 16 |
| Stres Belirtileri | 17 |
| Stres Kaynakları | 18 |
| Ergenlik Döneminde Stres ve Stresle Başa Çıkma | 21 |
| Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler | 24 |
| Stresle Başa çıkma | 25 |

| | |
|--|----|
| Stresle Başa Çıkma Stratejileri | 27 |
| Problem Odaklı Başa Çıkma | 27 |
| Duygusal Odaklı Başa Çıkma | 27 |
| Kalınan Yer ile Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri | |
| Arasındaki İlişki | 29 |
| BÖLÜM II | 31 |
| YÖNTEM | 31 |
| Araştırmanın Modeli | 31 |
| Çalışma Grubu | 31 |
| Veri Toplama Araçları | 35 |
| Kişisel Bilgi Formu | 35 |
| Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) | 35 |
| Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) | 36 |
| Verilerin Analizi | 38 |
| BÖLÜM IV | 39 |
| BULGULAR | 39 |
| BÖLÜM V | 52 |
| TARTIŞMA | 52 |
| BÖLÜM VI | 63 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 63 |
| KAYNAKÇA | 66 |
| EKLER | 76 |
| Ek 1: Kişisel Bilgi Formu | 76 |
| Ek 2: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) | 78 |
| Ek 3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) | 81 |
| Ek 4: Ölçme Araçları Kullanım İzni | 83 |
| Ek 5: Araştırma Uygulama İzin Belgesi | 84 |
| Ek 6: Özgeçmiş | 85 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Öğrencilerin Okullara Göre Dağılımı | 32 |
| Tablo 2. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu, Okul Türü, Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı | 33 |
| Tablo 3. Öğrencilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı | 34 |
| Tablo 4. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Dönüştürme Analizi Öncesi Normallik Değerleri | 39 |
| Tablo 5. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Dönüştürme Analizi Sonrası Normallik Değerleri | 40 |
| Tablo 6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) Dönüştürme Analizi Öncesi Normallik Değerleri | 40 |
| Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) Dönüştürme Analizi Sonrası Normallik Değerleri | 40 |
| Tablo 8. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Güvenirlik Değerleri | 41 |
| Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) Güvenirlik Değerleri | 41 |
| Tablo 10. Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Puanlarının Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İncelendiği <i>t</i> -testi Sonuçları | 42 |
| Tablo 11. Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği <i>t</i> -testi Sonuçları | 43 |
| Tablo 12. Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Önceden Yurttan Kalma Durumlarına Göre İncelendiği <i>t</i> -testi Sonuçları | 44 |
| Tablo 13. SBTÖ Alt Boyutları Puanlarının Yaşanan Yer Değişkenine Göre İncelendiği <i>t</i> -testi Sonuçları | 46 |
| Tablo 14. SBTÖ Alt Boyutları Puanlarının Yaşanan Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği <i>t</i> -testi Sonuçları | 47 |
| Tablo 15. SBTÖ Alt Boyutları Puanlarının Önceden Yurttan Kalma Durumlarına Göre İncelendiği <i>t</i> -testi Sonuçları | 48 |
| Tablo 16. Algılanan Sosyal Destek Puanı İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki | 50 |

KISALTMALAR LİSTESİ

- ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
AİD: Aile Desteği
ARD: Arkadaş Desteği
ÖĞD: Öğretmen Desteği
SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım
İY: İyimser Yaklaşım
ÇY: Çaresiz Yaklaşım
BEY: Boyun Eğici Yaklaşım
SDB: Sosyal Desteğe Başvurma

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırma problemi, araştırmanın amacı, önemi, sayıtları (varsayımları), sınırlılıkları ve tanımlar hakkında bilgiler yer almaktadır.

Problem Durumu

Günümüzde pek çok alanda hızlı bir değişim yaşanmaktadır. Tüm insanlar buldukları sosyal ortam ve yaptıkları iş ne olursa olsun, yaşamlarının büyük bir kısmını sınırlarını zorlayarak sürdürmek durumundadır. Dolayısıyla çoğu insan, stresli bir yaşam sürmek zorunda kalmaktadır. Bu yüzden stres, günlük yaşamımızda ve iş hayatımızda sıkça karşılaştığımız bir kavram haline gelmiştir (Aydın, 2004).

İnsanlar yaşamlarının her anında bedensel, zihinsel ve ruhsal pek çok uyararla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu uyarılar, bireyin içinde bulunduğu denge, düzen ve uyum durumunu bozucu bir etkiye sahip olabilir. Bireyin karşılaştığı uyarı veya olay, kişinin yeniden uyum sağlamasını gerektirecek, alışageldiği yaşam tarzını ve çözüm biçimlerini sorgulatacak veya değiştirecek nitelikteyse, kişi bu zorlu olayın üstesinden gelmek ve rahatlayıp duruma uyum sağlamak için çaba gösterecektir. İşte bu noktada da stresle başa çıkma kavramı önem kazanmaktadır (Basut, 2006). Yani, günümüzde değişim hızının önemli düzeyde artması, stresi ve stresle mücadeleyle gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Böyle bir toplumsal olgudan tüm gelişim dönemlerindeki bireyler etkilenmektedir. Fakat en çok etkilenenlerden biri şüphesiz ergenlik dönemindeki bireylerdir.

Eğitim ve öğretim faaliyetlerinin yoğunlaştığı, geleceğe yönelik kaygıların arttığı ve önemli kararların alındığı ergenlik döneminde, stresin sıklıkla bu süreçlere eşlik ettiği görülmektedir (Tan, 2006). Ortaöğretim çağına rastlayan ergenlik döneminde yaşanan psikolojik, zihinsel, cinsel ve sosyal değişimler ergenin yaşamında gerginlik ve kaygı yaratmakta ve bu dönemin “fırtınalı ve stresli” geçmesine neden olmaktadır (Hall, 1904). Ergen, bir yandan kendi bünyesinde yaşadığı bu değişikliklere ve hızla değişen toplumsal yapıya uyum sağlamaya çalışırken, diğer yandan da geleceğini planlama ve inşa etme sorumluluğuyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumun meydana getirdiği stres, ergen için yaşamı daha fazla zorlaştırmaktadır (Demirtaş, 2007).

Eğitimleri nedeniyle yurttan kalan öğrencilerin, ailelerinden uzakta olmalarından dolayı daha önce alışık olmadıkları bir yaşam tarzı ile tanışmaları nedeniyle bu stresi daha yoğun bir şekilde hissedebilecekleri de göz önünde bulundurulmalıdır (Köse, 2009). Bilhassa ergenliğin erken dönemlerinde, ortaöğretime aile desteğinden uzakta devam etmek zorunda kalan ergenler, akranlarına oranla daha fazla kaygı ve stres yaşayacaklardır (Özyürek ve Demiray, 2010). Bu dönemde bireylerin, çevresindeki kişilerden aldıkları yardım ve destek çok daha fazla önem kazanmaktadır.

Sosyal destek, stres kaynaklarını ortadan kaldırmaya bile bireylerin kaygı düzeylerini düşürmekte, daha iyimser ve stresle başa çıkabilmek için yeni yollar deneme konusunda daha istekli olmalarına katkı sağlamakta ve başa çıkma becerilerine yardımcı olmaktadır. Sosyal kaynaklardan alınan desteğin içeriği ne olursa olsun, sosyal destek bireylerin çaresizlik duygusunu azaltmakta ve stresle başa çıkma konusunda kendine olan güvenlerini arttırmaktadır (Yamaç, 2009). Bireyin çevresindeki kişilerden aldığı yardım, bireyin içinde bulunduğu stresli durumu algılamasında, bu duruma gösterdiği tepkinin niteliğinde ve bu durumla başa çıkma stratejisinde önemli bir yarar sağlamaktadır (Karacabey, 2012).

Sosyal desteğin bireyin stresle baş etmesinde ve ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkisi vardır (Altunbaş, 2002). Stresli yaşam olaylarının üstesinden gelme bireyin sahip olduğu stresle başa çıkma biçiminin yanı sıra sosyal destek kaynaklarıyla da yakından ilgilidir. Sosyal desteğin koruyucu etkisinin yardımıyla kişi stresli yaşam olaylarının olumsuz etkisini daha az yaşamakta, karşılaştığı olayları daha az tehdit edici olarak yorumlamakta ve etkili başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaktadır (Cohen, 2004).

Konuyla ilgili alanyazına bakıldığında algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalara bakıldığında algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri; yalnızlık, mesleki olgunluk, intihar, akademik başarı, (sosyal) problem çözme becerileri, mesleki sonuç beklentisi, sürekli kaygı, depresyon ve kaygı, umutsuzluk, tükenmişlik, öznel iyi oluş, sosyal bağlılık, sosyal yetkinlik beklentisi, zorbalık, karar verme davranışı, saldırganlık, mükemmeliyetçilik gibi birçok değişken ile ilişkileri bakımından incelenmiştir (Arslan, 2009; Baş ve Kabasakal, 2013; Bınar, 2011; Budak, 1999;

Coşkun ve Akkaş, 2009; Demirtaş, 2007; Duru, 2008; Dülger, 2009; Ekşisu, 2009; Eldeleklioğlu, 2006; Gülaçtı, 2010; Işık, 2013; Karacabey, 2012; Karadağ, 2007; Karataş, 2012; Köküsoy, 2008; Köse, 2009; Kutsal ve Bilge, 2012; Şahin, 2011; Özdemir, 2013; Savi Çakar ve Karataş, 2012; Şencan, 2009; Ustabas, 2011; Yamaç, 2009; Yıldırım, 1998, 2006). Köse (2009), yurttan kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini inceleyen betimsel bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, yurttan kalan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri ile ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer taraftan yurttan kalan, ailesiyle birlikte yaşayan ve tüm öğrenciler arasında, yalnızlık ile sosyal destek düzeyi arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Demirtaş (2007) ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Stresle başa çıkma düzeyleri ile yalnızlık, aileden algılanan sosyal destek ve genel sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin yalnızlık düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri azalmakta, aileden algılanan sosyal destek düzeyleri ile genel sosyal destek düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. Ancak stresle başa çıkma düzeyleri ile arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yukarıda verilen araştırmanın sonuçlarından da anlaşıldığı üzere, sosyal destek kaynakları içerisinde aile, ergenlik dönemi bireyleri için büyük önem taşımaktadır. Okul yurtlarında kalan ortaöğretim öğrencileri yurttan kaldıklarından dolayı aile desteğinden uzak yaşamaktadırlar. Bu öğrencilerin önemli bir kısmının ailelerinden uzakta öğrenim görmelerinden dolayı barınma, beslenme, sağlık problemlerinin dışında sosyal uyum ve insan ilişkilerine kadar farklı problemler yaşadıkları da çeşitli çalışmalarda belirtilmiştir (Aytekin ve Bulduk, 2000; Eraslan, 2006; İmamoğlu ve Yasak, 1993; Tambağ ve Öz, 2005).

Ailede algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe stres düzeyi artacak, stres düzeyi yüksek bir öğrencinin bu durumu ise akademik başarı, okula devam etme durumu, yalnızlık, problem çözme becerisi gibi birçok konuda bireyi olumsuz etkileyecektir.

Erdeğer'in (2001) lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini incelediği çalışmasında, akademik başarı durumlarını iyi olarak algılayan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanlarının ortalaması, akademik başarı durumlarını orta ve zayıf olarak algılayan öğrencilerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Engin, Demirci ve Yeni'nin (2013) stres ve öğrenme arasındaki ilişki başlıklı çalışmalarında da öğrencilerin stres düzeyleri ile okul öğrenme başarıları arasında önemli bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Öğrencilerin stres düzeyleri yükseldikçe okul öğrenme başarılarının düştüğü ve stres düzeyleri azaldıkça okul öğrenme başarılarının yükseldiği gözlenmiştir. Yani ergenlik dönemindeki öğrencilerin alışık olduğu yaşantıdan ve ailesinden ayrılarak alışık olmadığı bir ortam ve kişilerle bir yaşam sürmeye başlaması onları fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden olumsuz etkileyebilecek önemli unsurlardır.

Özetle sosyal destek düzeyi yükseldikçe stres düzeyi azalacağından dolayı eğitim kademelerinde stres kaynaklı ortaya çıkabilecek akademik başarısızlık, devamsızlık ve okulu bırakma gibi problemler öngörülerek bu problemlerin önüne geçilebilecektir. Bu açıdan sosyal destek ve stresle başa çıkma ile ilgili bu çalışma eğitim kademelerinde önleyici rehberlik faaliyetleri kapsamında önem kazanmaktadır.

Alanyazında bu tür çalışmalar bulunmakla birlikte algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri değişkeni ile yurttan kalma durumunu inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayı lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stillerinin yurttan veya ailesinin yanında kalma durumuna göre incelendiği bu çalışma önem taşımaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin yurttan veya ailesinin yanında kalma durumlarına göre nasıl değiştiğini incelemektedir.

Araştırmanın temel amacına bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

- Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri yurttan veya ailesinin yanında kalma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

- Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri yurtta veya ailesinin yanında kalma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Yurtta kalan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleri ile ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleri cinsiyetlerine, anne babanın eğitim durumuna, okul türüne, sınıf düzeyine, yurtta kalma sürelerine, aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklığına, anne-baba birliktelik durumuna, kardeş sayısına, rehberlik servisinden yardım alma durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Günümüzde yaşanan kültürel, sosyal ve teknolojik değişimler nedeniyle stres artık günlük yaşantımızın bir parçası haline gelmiştir. Bunlara ek olarak akademik başarı, değişen sınav sistemi, aileden uzakta öğrenim görme gibi pek çok stres kaynağı öğrencilerin yaşam kalitesini bozacak oranda onları etkileyebilmektedir.

Çok fazla stres uyarısına maruz kalmak, baş etme konusunda zorluklar yaşanmasına hatta bir takım psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yol açmaktadır (Demirtaş, 2007). Bu çalışmanın sonunda elde edilecek sonuçlar doğrultusunda verilecek öneriler hem ergenlere hem de onların aile, arkadaş ve öğretmenlerine stresle başa çıkma konusunda yardım sağlayacaktır.

Sosyal ilişkilerin stresle başa çıkmada etkili olduğu ve ergenin hayatında önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Bundan dolayıdır ki; bireyin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden aldığı sosyal destek düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek önemlidir. Özellikle yurtta veya ailesinin yanında kalma durumuna göre algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyen bu araştırmanın, okul ve yurtlarda görev yapan öğretmenlere, ortaöğretim kurumları başta olmak üzere okul ve okul yurtlarında çalışan rehber öğretmenlere özellikle önleyici rehberlik faaliyetleri bakımından fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında kalınan yer ile algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmadığından, bu çalışmanın

rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri alanında yapılacak olan çalışmalara yol gösterici bir katkısı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca alanla ilgili diğer çalışanlara kaynak olabilmesi ve çalışmalarını yönlendirmesine fikir vermesi açısından önem taşımaktadır.

Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama araçlarında yer alan madde ve sorulara içten ve gerçekçi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Bu çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi değişkeni, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin ölçtüğü; stresle başa çıkma stilleri ise Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Bu araştırma 2013-2014 eğitim ve öğretim yılında Tokat ilindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu nedenle araştırma sonucu elde edilen bulguların genellenmesinde bu duruma dikkat edilmelidir. Dolayısıyla bu araştırma bulgularının tüm lise öğrencilerine genelleme yapılması zordur.
- Araştırma, çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin veri toplama araçları kapsamında ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları, çalışmada kullanılan istatistiksel teknikler ile sınırlıdır.
- SBTÖ güvenilirlik çalışmaları sonucunda alpha değerlerinin düşük olması çalışma için bir sınırlılıktır.
- Ayrıca, SBTÖ Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu için elde edilen ölçümlere ait güvenilirlik katsayısının (.32) düşük bulunması çalışmada elde edilen bulguların değerlendirilmesinde bir sınırlılıktır.

Tanımlar

Sosyal Destek: Bireyin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri ve çevresinden sağladığı ve bireyin sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olan sosyal ve psikolojik destek

(Yıldırım, 1997, 2004).

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin diğerkleriyle kuvvetli bağları olduğuna inanması ve destek alacağına ilişkin bilişsel algılamasıdır (Park, 2007).

Stres: Organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması veya tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stresör: Stresin meydana gelmesine neden olan herhangi bir olay veya durumdur (Baltaş, 1986).

Başa Çıkma: İnsanların yaşamlarını sürdürürken karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmesidir (Türküm, 1999).

Ergenlik: Çocukluk ve genç yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olan, belirgin fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerin yaşandığı 12–24 yaş aralığına denk gelen gelişim dönemidir (Aydın, 2005; Kulaksızoğlu, 2002).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Algılanan Sosyal Destek

Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı, bireyin çevresindekiler tarafından güvenilme, sevilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi ihtiyaçlarının olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bireyin bu ihtiyaçlarının farklı boyutlarının vurgulanması sebebiyle ortaya farklı tanımlar çıkmaktadır (Başer, 2006). 1970'lerin ortalarından itibaren, sosyal desteğin baş etmedeki rolü büyük ilgi görmüştür. Bu nedenle de sosyal destek, stres verici durumlarda kişiye yakınındaki insanlar tarafından verilen maddi ve manevi yardım olarak tanımlanmaktadır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Özgür, 1993). Sosyal destek, stres altında ya da zor durumdaki bir bireye çevresindeki kişi veya kurumlar tarafından verilen maddi manevi yardımlar olarak tanımlanmıştır (Eker ve Arkar, 1995). Yıldırım'a (1997) göre ise sosyal destek, bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek olarak tanımlanmaktadır.

Bireyin ailesi, arkadaşları, karşı cinsten arkadaşı, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, akrabaları, bireyin içinde yaşadığı toplum ve uzman kimseler, o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Sorias, 1988; Yıldırım, 1997). Sosyal destek kaynaklarının bireylere maddi, duygusal ve zihinsel destekler gibi farklı şekillerde yardım sağladığı belirtilmiştir. Maddi destek, günlük yaşamdaki sorumlulukların yerine getirilebilmesi için başkaları tarafından sunulan eylem, davranış veya araçlardır. Duygusal destek, bireyin sevgi, şefkat, saygı, bir gruba ait olma, kabul görme gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar. Zihinsel destek ise, bireye kişisel ve çevresel birtakım sorunlarla ilgili olarak bilgi, yol gösterme ve rehberlik etme gibi davranışları kapsar (Sorias, 1988).

Sosyal destek kuramlarında genel olarak sosyal desteğin yaşam boyu gerekli olduğu, ait olma duygusunu yaratan kişiler arası ilişkileri de kapsadığı ve olumlu yönde bir etkileşim olduğu kabul edilir. Diğer taraftan sosyal desteklerin sevgi, şefkat, yeterlik, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi sosyal gereksinimleri karşılayarak fizik ve ruh sağlığını olumlu bir biçimde etkilediği düşünülmektedir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Özgür, 1993).

Sosyal Destek Kaynakları

Sosyal destek, bireyin farklı kaynaklardan sağladığı sosyal ve psikolojik destektir. Bu anlamda bireyin ailesi, akrabaları; iş, karşı cinsten ve diğer arkadaşları; öğretmenleri, komşuları, ideolojik, dinsel ve etnik gruplar gibi içinde yaşadığı toplumsal faktörler bireyin sosyal destek kaynaklarıdır (Yıldırım, 1997). Ergenlik dönemi bireyleri için ise destek kaynakları Yıldırım'a (1998) göre aile, arkadaşlar ve öğretmenler olmak üzere önem sırasına göre sıralanmaktadır.

Banaz (1992), lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve algılanan stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, ailenin, ergenlerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Araştırma sonucunda sosyal desteğin stres üzerinde tampon özelliğine sahip olduğu ve stresin etkisini hafifleterek ruh sağlığını olumlu yönde ve doğrudan etkilediği belirlenmiştir.

Sosyal destek kaynakları arasında aile, diğer kaynaklara göre bireyin yaşamı üzerinde daha etkilidir. Çünkü aile, sosyal ilişkilerin ilk olarak başladığı çocukluk döneminde destek sağlayan önemli bir sistemdir (Çivilidağ, 2003). Ergenlik döneminde ise aileden sağlanan destek etkisi zamanla azalırken arkadaş kaynağına doğru bir yöneliş olmaktadır.

Ergenlik döneminin belirgin özelliklerinden birisi akranlardan önemli derecede etkilenilmesidir. O yüzden bu dönemde önemli bir diğer sosyal destek kaynağı ise arkadaşlardır. Bu dönemdeki bireyler zamanlarının büyük bir kısmını ailelerinden ziyade arkadaşlarıyla geçirirler. Bundan dolayı akran etkisi, çocukluk dönemindeki en önemli sosyal destek kaynağı olan ailenin etkisine denk hatta ondan daha fazla etkiye sahip olabilir (Cüceloğlu, 1993). Fakat yine de ergenlik dönemindeki bireyler için aile, önemli bir sosyal destek kaynağıdır.

Ailenin bireye onay, kabul ve takdir göstermesi, olumlu geribildirim vermesi bireyin yaşamında karşılaştığı problemlere karşı çözüm üretme becerisi ve özgüveninin gelişmesine, insanlarla daha kolay iletişim kurmasına imkân sağlamaktadır (Çivilidağ, 2003). Karacabey'in (2012) ortaöğretim öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek ile intihar olasılığı davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları bunu destekler durumdadır. Araştırmanın sonucuna göre Aileden Algılanan Sosyal

Destek Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile İntihar Olasılığı Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Aileden algılanan sosyal destek yükseldikçe intihar olasılığı azalmıştır.

Arkadaş ilişkileri ise bireyin toplumsallaşma sürecinde her zaman önemli bir yer tutar. Ergenlik döneminde bu durum toplumsal ilişkilere öncülük edebilecek seviyeye kadar ulaşabilmektedir. Arkadaş ilişkilerinin kendini değerli hissetme, aidiyet, ego tatmini, hassasiyet, etkileme, rehberlik ve destek, güvenilirlik ve teşvik etme gibi birçok işlevi söz konusudur (Dülger, 2009). Ayrıca arkadaşlık ilişkileri, psikolojik iyileştirme ve yaşam stresini azaltmada önemli bir role sahiptir (Cüceloğlu, 1993).

Budak'ın (1999) lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışması sonucunda, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arttıkça problem çözme becerisinin de arttığını bulmuştur. Problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Okanlı (1999) Atatürk Üniversitesi, hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde aile ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile sürekli anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi düştükçe, öğrencilerin anksiyete düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Bireylerin içinde bulunduğu diğer bir sosyal çevre de okuldur. Okulu sadece eğitim ve öğretim görülen bir bina olarak değerlendirmek mümkün değildir. Okul, sosyal destek kaynaklarından hem arkadaş hem de öğretmenlerle uzun saatler bir arada olma imkânı sağlayan sosyal bir kurumdur. Aile ve akranlarının yanı sıra öğretmenler de öğrenciler için önemli bir destek kaynağıdır.

Öğretmenler, öğrencilerinin bağımsız bir birey olarak büyümelerini destekler ve kişiliklerinin gelişmesi için onlara yardım eder (Sayar, 2006). Demaray ve Malecki (2002a; 2002b) öğrencilerin okula uyumu, öğretmenlere ve okula karşı tutumlarının öğretmen desteğiyle yakından ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Aynı zamanda onların sosyal becerileri, problemleri davranışları ve öz benlik kavramlarının öğretmenlerinden aldıkları destekle ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Sayar (2006) öğrencilerin öğretmenlerinden aldıkları sosyal destek ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif bir

korelasyonun, depresif belirtiler ile arasında ise negatif bir korelasyonun olduğundan bahsetmiştir. Bilge ve Kutsal (2012) lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmada, öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin algıladıkları sosyal destekle yordandığı, yordama gücü bakımından ise en etkili değişkenin öğretmen desteği (ÖĞD) puanı olduğu belirlenmiştir.

Bireyin kendisinde ve yukarıda bahsedilen sosyal destek kaynaklarında ortaya çıkan farklılıklar bireyin sosyal destek düzeyinde değişimler meydana getirebilir. Örneğin; diğerleri ile yaşanan çatışmalar, anne, baba veya eşlerden birinin ölümü, sosyal beceri noksanlığı, bireydeki cinsel sapmalar, göçler, hastalık, ailenin istemediği bir evlilik yapmak gibi bireyin kendisinde veya destek kaynaklarında meydana gelen değişimler nedeniyle bireyin sosyal destek düzeyi düşebilir veya değişebilir (Yıldırım, 1997).

Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek kuramlarında sosyal desteğin yaşam boyu gerekli olduğu ve sevgi, şefkat, yeterlik, benlik saygısı, bir gruba ait olma gibi sosyal ihtiyaçları karşılayarak ruhsal ve fiziksel sağlığı olumlu bir yönde etkilediği kabul edilmektedir. Bireyler, kriz anında ve gerginlik durumunda aile bireyleri ve arkadaşlarına dayanma gereksinimi duyarlar. Bu doğal destek kaynaklarının oluşturduğu destek ağı, bireyin uyum süreci ve ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Özgür, 1993). Fakat bireyin karşılaştığı her stres yaratan olay veya durumda aynı tür sosyal destek olumlu etki yaratmayabilir. Bu nedenle gereksinim duyulan destek türleri de farklılaşabilmektedir.

Sosyal destek türleri, farklı yazarlara göre farklı şekillerde açıklanmıştır. İçerik olarak büyük farklar bulunmamakla birlikte bazı farklılıkların olduğu görülmektedir.

Caplan'a (1974) göre sosyal destek türleri beş grup altında toplanabilir:

1. Duygusal Destek: İlgi, sevgi, güven duygularının iletilmesine dayanır.
2. Takdir Desteği: Kişinin, sorunları ve kusurlarıyla olduğu gibi kabul edildiği ve ona saygı duyulduğunun belirtilmesine dayanır.
3. Maddi Destek: Maddi yardım, araç-gereç ve hizmet verilmesine dayanır.

4. Bilgisel Destek: Problemlerin çözümlenmesini sağlayabilecek bilgilerin verilmesi veya problem çözmeye becerilerinin öğretilmesine dayanır.
5. Beraberlik Desteği: Boş zamanların birlikte geçirilmesine dayanır (Akt: Torun, 1995, s.23-24).

Jacobson (1986), sosyal desteği; sosyo-duygusal destek, fayda desteği ve bilişsel destek olarak üç şekilde ele almıştır. Bunlar:

1. Duygusal Destek: Kişinin rahatlık hissini canlı tutan ve kendinin takdir edildiğine, saygı duyulduğuna, sevildiğine ve güvende hissettiğine inandığı sosyal destek türüdür.
2. Fayda Desteği: Kişinin günlük sorumluluklarını yerine getirmesinde yardımcı olan materyal ve maddi destektir.
3. Bilişsel Destek: Kişinin çevresindeki bireyler tarafından aldığı tavsiye ve geri bildirimlerdir. Ayrıca bu destek türü, bireyin kendi dünyasını anlamasına da yardımcı olmaktadır (Akt: Karadağ, 2007; Baştürk, 2002, s. 12).

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteği, dört grupta ele almışlardır. Bunlar:

1. Duygusal Destek: Sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme ve korunma ihtiyaçlarını kapsayan destek türüdür. Literatürde ifade edici destek, değerlilik desteği, yakın destek olarak da adlandırılmaktadır.
2. Araçsal Destek: Parasal yardım, araç-gereç yardımı, materyal kaynakları gibi somut yardımları içerir. Yardım, materyal veya somut yardım olarak da adlandırılmaktadır.
3. Bilgisel Destek: Problem olarak kabul edilen olaylarla başa çıkmada, sorunu tanımlama ve anlamayı içeren destek türüdür. Değerlendirme desteği veya bilişsel rehberlik olarak da adlandırılmaktadır.
4. Yayıgın Destek: Boş vakitlerde diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, sosyal arkadaşlığı kapsamaktadır. Bu destek türünün gruba

dâhil olma duygusuyla stresi azalttığı ve diğer insanlarla problemler hakkında konuşmanın kişide rahatlama sağladığı varsayılmaktadır.

Kahn'a (1979) göre ise üç tip destek vardır. Bunlar:

1. Duygusal Destek: Sempati, hoşlanma, sevme, güven verme ve dinlemeyi kapsamaktadır.
2. Bilgi Desteği: Bireyi dinleyerek, problemlerini tartışarak bireyin kendi kararlarını almasında yardımcı olan destek türüdür.
3. Yardım Desteği: Kişilerarası ilişkilerde bireyin karşısındaki kişinin işlerini yapma, ona zaman ayırma ve maddi yardımlar sağlamaya yönelik destektir (Akt: Baştürk, 2002, s. 11; Sağlam, 2007).

Cobb (1976) sosyal desteği üç türde ele almıştır. Bunlar:

1. Duygusal Destek: Kişinin, kendisiyle ilgilenildiği ve kendisine bakım sağlandığını hissettiği destektir.
2. Saygı Desteği: Kişinin kendisine saygı duyulduğu ve kendisinin önemsendiğini hissettiği destektir.
3. Ağ Desteği: Kişilerarası karşılıklı etkileşimden sağlanan destektir (Akt: Baştürk, 2002, s. 12).

Timothy, Fuehrer ve Fuehrer'in (2001) üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yaşadığı stres düzeyinin sosyal destek tarafından nasıl azaltıldığı veya yok edildiği ile stres kaynakları ve sosyal destek türleri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Yapılan inceleme sonucunda öğrencilerin bilgi desteğini bir üst sınıftakilerden ve öğretmenlerinden; ekonomik anlamda yaşadıkları sorunları arkadaşlarından; duygusal desteği ise aileden ve arkadaşlarından aldıkları tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca yaşanan strese göre verilen destek türünün uygun olması gerektiği de vurgulanmıştır.

Özetle, sosyal desteğin hangi türünün daha yararlı olduğu bazı durumlara göre farklılık göstermektedir. Yani sosyal desteğin olumlu etkisinden söz edebilmek için, bireyin ihtiyacı ile ona verilecek destek türünün ve desteği verecek kaynakların

niteliğinin uyuşması gerekmektedir ve ancak bu uyuşma gerçekleştiğinde etkili bir sosyal destekten bahsedilebilir (Okyayuz, 1999).

Algılanan Sosyal Destek

Algılama, yaşantıların ve çevrede var olan nesne ve olayların bilincine varmadır. İnsanlar uyarıcılara seçici olarak yaklaşmakta, bilgileri kodlama ve anlamada, kategorize etmede bireysel olarak farklılaşmaktadır (Aydın, 2001). Bir davranış bir kişi tarafından olumlu mesajlar içerirken bir başkası için olumsuzluk taşıyabilir. Yani kullanılan bir ifade, yapılan bir davranış bireyden bireye farklı şekillerde algılanabilir. Bu anlamda sosyal destek ile algılanan sosyal destek kavramları farklılık gösterir hale gelmektedir. Çünkü algı öznellik taşımaktadır.

İlgili çalışmalarda sosyal destek kavramının yanı sıra algılanan ve sağlanan sosyal destek kavramları da öne çıkmaktadır. Algılanan sosyal destek bireyin diğerleriyle kuvvetli bağları olduğuna inanması ve destek alacağına ilişkin bilişsel algılamasıdır (Park, 2007). Sağlanan destek ise, destek kaynaklarından kazanılan sosyal destek miktarı şeklinde tanımlanmaktadır ve desteğin, davranışsal olarak değerlendirilmesi yönünde kabul görmektedir (Kef, 1997).

Algılanan sosyal destek, bireyin diğerlerinden alabildiği sevgi, saygı ve sosyal bağın öznel değerlendirmesidir. Algılanan sosyal destek, değer görüldüğümüz, sevdiğimiz ve diğerleri ile ilişkilerimizin iyi olduğu hissini içerir (Oktan, 2005). Yani algılanan sosyal destek ilişkiden aldığımız doyumdur da denilebilir. Karadağ (2007) algılanan sosyal desteği, bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında kendilerine değer verildiği, özen gösterildiği ve ihtiyaç duyduklarında başvurabilecekleri insanların var olduğu, ilişkilerinde doyum sağladıkları inancına dikkat çeken genel bir algı olarak tanımlamıştır. Güngör (1996) ise algılanan sosyal desteği bireylerin önemsedikleri ve görüşlerine değer verdikleri kişiler tarafından aynı şekilde kendilerinin de onlar tarafından değer gördükleri yönündeki algıları olarak ifade eder.

Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğu durum ve zamanlarda destek kaynaklarının olmasıdır. Öznel olarak tanımlanmakta ve değerlendirilmektedir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde alınan sosyal destekten daha önemli bir role sahip olduğu da rapor edilmektedir (Çeçen, 2008; Stokes,1985).

Stres ve Stresle Başa Çıkma Stilleri

Stres

Stres köken olarak Latince "Estrictia" ve eski Fransızcadaki "Estrece" kelimesinden türemiştir. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi çeşitli anlamlarda kullanılmış; 18. ve 19. yüzyıllarda ise anlam değişmiş ve obje, kişi veya ruhsal yapıya yönelik güç, baskı, zor gibi anlamlarda kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Stres kavramı son yıllarda ruh sağlığı alanında yoğun bir şekilde çalışılmasına ve araştırılmasına karşılık uyandırdığı merak çok eskilere uzanmaktadır (Day, 1992). Günlük yaşamda çokça kullanılan bir kavram olmasına ve alanyazında konuyla ilgili bir hayli araştırma bulunmasına rağmen günümüzde hala tanım ve kapsamı hakkında ortak ve net bir çerçeve bulunmamaktadır (Norfolk, 1989).

İlgili alanda stres tanımları incelendiğinde ilk tanımın Cannon tarafından 1914 yılında yapıldığı görülmektedir. Cannon (1914) stresin tanımını istenmedik çevresel etkiler nedeniyle hasar görmüş fizyolojik iç dengeyi tekrar sağlamak için gerekli fizyolojik uyarılar olarak yapmıştır (Akt: Özdevecioğlu, 2004). Bilim dünyasında ise stres kavramını ilk olarak 17. yüzyılda fizikçi Robert Hook'un, elastiki nesne ile ona karşı uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak ortaya koyduğu görülmektedir. Hook'un bu tanımlaması 20. yüzyıldaki psikoloji, fizyoloji ve sosyolojiyi ciddi anlamda etkilemiştir (Lazarus, 1993).

Stres kavramıyla ilgili alanyazına bakıldığında çeşitli tanımlara rastlanılmaktadır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: Stres, organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması veya tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2008). Başka bir tanımda stres, kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini düşürücü ve zorlayıcı olarak değerlendirilen, kişi ile çevre arasındaki bir etkileşimdir (Folkman ve Lazarus, 1984). Morris (2002) stresi bir gerginlik hali ya da tehdit oluşturan ve değişme ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek ya da beklentiler bütünü olarak tanımlamıştır. Stres, kişinin içsel veya dışsal uyarıcılarından kaynaklanan, mevcut dengeyi ve duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve kişiyi bu dengesini korumaya veya bozulan dengesini yeniden kurmaya

yönelik birtakım davranışlara zorlayan ve bu uyarıcılara verdiği her türlü fiziksel, ruhsal, bilişsel tepkilerdir (Budak, 2000).

Stres Sırasında Organizmada Meydana Gelen Değişiklikler

Stres yaratan duruma karşı organizmanın verdiği tepki, stresi oluşturan duruma yönelik uyum mekanizmasının doğal bir biçimde harekete geçirilmesi, biyolojik ve fizyolojik tepkinin verilmesidir (Şirin, 2007). Cannon stresin fizyolojik boyutunu ilk kez tanımlayan araştırmacılardan biridir. Aynı zamanda 1920’li yıllarda stres tepkisini tanımlamıştır. Cannon’un çalışmaları üzerine Hans Selye, stres fizyolojisini araştırmış ve stres durumunda vücutta oluşan farklılıklar üzerinde yoğunlaşmıştır (Selye, 1983).

Stresin, organizmaya olan fizyolojik etkileri üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Birey stresli bir durumla karşılaştığında beynin ön beyin kısmında yer alan hipotalamus devreye girer ve adrenal hormonunun salgılanması için ileti gönderir. Adrenal hormonlarının salgılanması kalp atışında hızlanma, koroner damarlarda genişleme, bronşit tüplerinde genişleme, metabolizma hızında, oksijen tüketiminde, kan şekerinde ve kan basıncında artış gibi vücutta birtakım fizyolojik farklılıklara yol açmaktadır. Yine stresten etkilenen bir diğer bez ise tiroid bezidir (Greenberg, 1993).

Streten etkilenen diğer bir sistem ise “sempatik” ve “parasempatik” şeklinde iki boyutu olan otonom sinir sistemidir. Sempatik sinir sistemi enerji harcama, parasempatik sistem ise enerji ihtiyacını karşılamak amacıyla devreye girer. Ayrıca sempatik kısım, bedeni stres uyarısına karşı savaşmak ve uyarandan kaçmak için hazırlamakla görevlidir. Bu tepkileri oluşturabilmek için böbrek üstü bezlerini uyarır ve böylece hormon salgılanmasına yol açar. Kalp atışı hızlanır, kandaki glikoz oranı artar. Böylece vücutta “genel uyarılmışlık düzeyi” yükselir (Greenberg, 1993). Selye, vücutta meydana gelen bu uyarılmışlık haline “Genel Uyum Sendromu” adını vermiştir. Selye’ye göre bu sendrom, tüm bu olumsuz uyarılara karşı bedenin savunma sisteminde bir tepki ortaya çıkmaktadır. Bu sendrom üç aşamadan oluşmaktadır (Greenberg, 1993; Selye, 1983). Bu aşamalar şu şekildedir:

1. Alarm Aşaması: Bireyin bir stres uyarısı ile karşılaştığında, organizmanın verdiği ilk tepkidir. Bu durumda sempatik sistemin aktif hale gelmesiyle bedende “savaş veya kaç” tepkisi gelişir. Bu tepki esnasında organizmada fiziksel ve fizyolojik birtakım değişiklikler yaşanır. Gözbebekleri büyür, kalp atış miktarı ve solunum artar,

adrenal kortekste genişleme meydana gelir. Yani bir anlamda organizma stresli durumla savaşmaya veya stresli durumdan kaçmaya hazır vaziyete gelir.

2. Direnç Aşaması: Alarm basamağını “uyum veya direnme” basamağı takip eder. Eğer stresli duruma karşı uyum sağlanırsa organizma yeniden normale döner. Bu aşamada stresin neden olduğu zararlar ortadan kaldırılmaya, bedende oluşturduğu tahribat giderilmeye çalışılır.

3. Tükenme Aşaması: Uyum aşamasında, devamlı bir şekilde yaşanan stres durumunda organizmanın uyum sağlama enerjisi tükenir, mücadele çabası biter. Uzun süreli stres uyarılarıyla mücadele edilemeyen bu aşamada davranışlarda sapmalar, depresyon, bazı fizyolojik ve psikosomatik rahatsızlıklar olabilir ve hatta ölüme neden olabilir.

Stres Belirtileri

Stresle başa çıkabilmenin ilk aşaması olarak öncelikle stres belirtilerinin neler olduğunun saptanması önemlidir. Stresle ilgili belirtiler; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak dört grupta ele alınmaktadır (Braham, 1998).

1. Fiziksel Belirtiler: Baş, göğüs ve sırt ağrısı, uyku düzeninde bozukluk, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık veya ishal, deri döküntüleri, kas ağrıları, mide ağrıları, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik veya ani kilo kaybı, kronik yorgunluk veya enerji kaybı, kan basıncının artması, kalp çarpıntısı, tırnak yeme, cinsel isteğinin kaybolması, alkol ve sigara kullanımında artış ve adet düzensizliği gibi belirtilerdir.

2. Duygusal Belirtiler: Duygu durumunun hızlı ve sürekli değişmesi, kaygı veya endişe huzursuzluk, gerginlik, kızgınlık, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık, depresyon, aşırı ağlama, üzüntü, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet ve kırılganlık, soğukluk, kâbus görme, sinirsel gülme krizleri, heyecan duymama ve duygusal olarak tükendiğini hissetme gibi belirtilerdir.

3. Zihinsel Belirtiler: Konsantrasyon problemleri, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı ve 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 gibi belirtilerdir.

4. Sosyal Belirtiler: İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlama, randevulara gitmeme veya çok kısa zaman kala iptal etme, insanlarda hata bulmaya çalışma ve sözle rencide etme, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olma gibi belirtilerdir.

Bu belirtiler bireyde olağan durumlar dışında sıkça görülmeye başlarsa bu bireyin stres altında olduğu anlamına gelebilmektedir. Stresi kontrol altına almanın ilk adımı ise, stresin farkında olmaktır. Bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini tanıması ve olağan durumlar dışında kendini gösteren bu belirtilerin farkına varması stresli durumla daha kolay başa çıkabilmesine yardımcı olacaktır (Braham, 1998).

Pehlivan (1995) ise stres belirtilerini fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç grupta incelemiştir:

1. Fiziksel Stres Belirtileri: Yüksek tansiyon, sindirim bozukluğu, mide bulantısı, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerjidir.

2. Davranışsal Stres Belirtileri: Uykusuzluk, uyuma isteği, iştahsızlık, yeme alışkanlığında artış, sigara ve alkol kullanmadır.

3. Psikolojik Stres Belirtileri: Gerginlik, geçimsizlik, işbirliğinden kaçınma, yetersizlik duygusu, sürekli endişe ve yersiz telaştır.

King'in (1991) Hong Kong'daki ortaokul öğrencilerinin yaşam olayları, stres ve başa çıkma stratejilerini incelediği araştırmanın sonuçlarında Hong Kong'daki öğrencilerin stres düzeylerinin yüksek olduğu ve çalışma grubunun çoğunluğunda stres belirtilerinin konsantre olamama, mutsuzluk, depresyon, zorlukların üstesinden gelememe, kendine güveni kaybetme olduğu tespit edilmiştir.

Stres Kaynakları

Bireyin hayatında stres yaratan birçok kaynak olabilir. Stres yaratan sebepler literatürde "stresör" olarak adlandırılmaktadır (Baltaş, 1986). Rowshan'a (2000) göre stresörler önceden tahmin edilebilen ve beklenmeyen stres faktörleri olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Önceden tahmin edilebilen stres faktörleri gerçekleşmesi mümkün olmayan hedef ve beklentiler ile iş hayatında yaşanabilecek streslerdir. Beklenmeyen stres faktörleri ise sevilen kişinin/yakınının kaybı, kaza ve yaralanmalar ve doğal

afetlerdir. Önceden tahmin edilebilir ve beklenmeyen stres faktörleri şu şekilde açıklanabilir:

1. Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri: Önceden tahmin edilebilen stres faktörleri arasında iş hayatında yaşanabilecek stresler yer almaktadır. Çalışanın düşük bir ücretle çalışması, kendisinin ve ailesinin ihtiyaçlarının gerektiği şekilde karşılayamamasına neden olur. Roller, iş amaçları ve iş bölümünde belirsizlik, fazla sorumluluk, rekabet ortamı ve yetersizlik duygusu da iş hayatında yaşanabilecek stres faktörleridir. Monotonlaşan günler, durgunluk, başarısızlık, iş yükü ile bireyin kapasite, yetenek, tahammül gücü ve kuvveti arasındaki dengesizlik ve gelişme kaydedeme, verilen kararlara katılma düzeyi gibi durumlar da iş yaşamında yaşanabilecek diğer stres kaynaklarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2008; Rowshan, 2000; Sabuncuoğlu, 1984).

Önceden tahmin edilebilen stres faktörlerinde ele alınabilecek diğer bir stres faktörü ise gerçekleşmesi mümkün olmayan hedef ve beklentilerin oluşturduğu streslerdir. Birey kapasitesinin ve yeteneklerinin üstünde bir beklentiye sahipse beklentisini gerçekleştirmek üzere çaba gösterdiği halde istediği sonuca ulaşamayacağı için hayal kırıklığı, düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliği yaşayacaktır (Baltaş, 1986). Gerçekçi olmayan beklentilerin bireyde stres meydana getirdiği bir gerçektir. Kişinin yapabileceklerinin, zayıf ve güçlü yanlarının farkında olması daha gerçekçi bir beklenti içerisine girmesini, böylece olası stres yaratan bir durumdan kaçınmasını sağlayacaktır.

2. Beklenmeyen Stres Faktörleri: Rowshan (2000), bireyde sarsıntı oluşturan olay ve durumlar ile hayatta beklenmedik, bir anda ortaya çıkan büyük değişiklikler birey için beklenmeyen stres faktörleridir. Rowshan (2000), kişinin bir anda ve beklemediği bir şekilde yaşadığı ciddi değişikliklerin birey üzerinde büyük sarsıntı yarattığını belirtmektedir. Beklenmeyen stres faktörleri, kişi için beklenmedik bir anda ortaya çıktığından dolayı kişide çok daha fazla sarsıntı yaratır. Bu nedenle bu faktörlerle baş etmek daha da zordur (Güner, 2006).

Beklenmeyen stres faktörleri arasında yer alan sevilen bir kişinin kaybı birey için güçlü bir stresördür. Eşinin ani kaybını yaşayan kişiler, eşini kaybetmeye hazırlanan kişilerden daha çok anksiyete ve depresyon belirtileri göstermektedir. Rahe'ye (1973) göre eşin ani bir şekilde ölümü en güçlü stresörlerden biridir. Bu

durumda birey önce bu duruma direnç gösterir, daha sonra bitkinlik, umutsuzluk ve bununla birlikte diğer depresif tepkiler gösterir.

Diğer bir faktör yaralanma olayları ve doğal afetlerdir. Sağlığın aniden bozulması ve yaralanma durumlarında bireylerde şiddeti ve süresi kişiden kişiye değişebilen post travmatik stres bozukluğu görülebilmektedir. Aynı şekilde doğal afetler ve sonucunda meydana gelen maddi kayıp ve ölümler de önemli stresörlerdir (Rahe, 1973).

Öztürk'e (2002) göre stres, organizmanın denge-durumunu (homeostasis) bozan bir etken olarak nitelendirilmektedir. Bireyin karşılaştığı olağan dışı durumlarda bireyin dengesi bozulur ve stres tepkileri geliştirir. Özellikle deprem gibi aniden meydana gelen doğal afetlerin büyük bir stres faktörü olmasının yanı sıra afetlerden sonra yardımın gecikmesi, insanların yardımdan eşit şekilde yararlanamaması, yakınların kaybı ve bunun gibi daha birçok benzer olay da stres faktörü olarak sayılmaktadır.

Önceden tahmin edilebilen bir stresörün tahmin edilemeyenlere göre bireyde daha az etki yaratmaktadır. Fakat tahmin edilebilir bir stresör uzun bir zamandır devam ediyorsa tahmin edilemeyenden daha çok zarar verici hale gelebilir (Güner, 2006).

Birey tarafından kendi fiziksel ve psikolojik durumu için tehdit unsuru olarak algılandığı her durum, bireyde gerilim meydana getiren her türlü olay stres uyararı olarak nitelendirilebilmektedir. Bireyde stres tepkisini ortaya çıkaran durumlar; fiziksel çevreyle ilgili stresler, işle ilgili stresler, günlük stresler, gelişimsel stresler ve travmatik stresler olarak beş grupta toplanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2008):

1. Fiziksel Çevreyle İlgili Stresler: Gürültü, kalabalık, hava kirliliği, sıcaklık, soğukluk, toz gibi unsurları içerir.
2. İşle İlgili Stresler: Çok ağır veya çok hafif iş, aşırı yüklenme, gece işi, zaman baskısı altında çalışma; karar verme zorlukları olan, büyük sorumluluk gerektiren işlerden kaynaklı streslerdir.
3. Günlük Stresler: Bu tür stresler günlük yaşamın içinde yaşanabilecek trafikte sıkışmak ya da bir terslik yaşamak, evde aksayan veya yolunda gitmeyen işler, ağlayan çocuk, yanan yemek, işlerini istediği gibi yerine

getiremeyen memur gibi basit gerilimlerdir. Bunlar gündelik yaşamda sıkça yaşanan streslerdir.

4. Gelişimsel Stresler: Bebeklikten başlayarak yaşlılığa kadarki gelişimsel dönemlerde yaşanan streslerdir. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir şekilde atlatılmaması, bireyde stres meydana getirebilir. Bu basamakların başarılı bir şekilde atlatılması ise stres verici durumlarla başa çıkma becerilerinin kazanılması konusunda bireye yardımcı olabilmektedir.
5. Travmatik Stresler: Travmatik yaşantılar, kişinin normal yaşantısının dışındaki aşırı korku durumlarını içermektedir. Deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, nükleer kazalar, araba ve uçak kazaları gibi yıkıcı kazalar, tecavüz ve cinayet gibi saldırılar travmatik olaylar arasında yer almaktadır.

Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin (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. Araştırma sonucuna göre en büyük stres kaynağı ekonomik problemler ve gelecek kaygısı olarak bulunurken sınavlar/notlar/okul işleri ile ilgili sorunlar, duygusal ilişki sorunları ve arkadaşlık ilişkileriyle ilgili sorunlar bunları takip etmektedir.

Stres kaynağı olay ve durumlar genel itibariyle ele alındığında, hepsinin temelinde uyum gerektiren bir “değişme”nin olduğu görülmektedir. İnsanoğlu her zaman yaşamında düzen ve sürekliliğinin olmasını ister. Bundan dolayı da ister iyi yönde olsun ister kötü yönde herhangi bir değişikliğe yol açabilecek her türlü olay veya durum onun için birer stres kaynağıdır. Bu nedenle kişinin yaşayabileceği stres düzeyi, olay veya durumun hayatında meydana getireceği değişim miktarı ile ortaya konulabilmektedir (Morris, 2002).

Ergenlik Döneminde Stres ve Stresle Başa Çıkma

Ergenlik dönemi, lise eğitim öğretim yıllarına denk gelen gelişimsel dönemdir. Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında, stresin yoğun şekilde yaşandığı bir geçiş

dönemidir. Ergenlik döneminin diğer gelişim dönemlerinden daha zor ve stresli geçmesine neden olan birçok sebep vardır. Bunlardan en önemlisi hiçbir gelişim döneminde olmadığı kadar hızlı bir biçimde meydana gelen bedensel, fizyolojik ve psikolojik değişimlerdir.

Her değişim eski alışkanlıkları bırakıp yeni duruma uyma zorunluluğunu getirdiğinden dolayı kendine göre bir zorluk taşımakta, dolayısıyla bir kriz ya da bunalıma sebep olabilmektedir (Yörükoğlu, 2000). Ergen, özellikle bedeninde meydana gelen bu hızlı değişimlere uyum sağlamak için zorlanmakta bu da ergende strese sebep olmaktadır.

Ergen için en önemli stres kaynaklarından biri de eğitim öğretim hayatıdır. Günümüzde yoğun bilgi birikimi ve bilginin hızlı yayılımı-paylaşımı söz konusudur. Ayrıca ergenin temel eğitimden ortaöğretime geçişiyle birlikte akademik anlamda artan bir yoğunluk meydana gelmektedir. Ergenin eğitim öğretim hayatındaki bu hızlı değişime uyum sağlamasında çeşitli zorluklar yaşaması da kaçınılmaz olacaktır. Özellikle üst eğitim kurumun seçimi, üniversite sınavı ve sınava hazırlanma süreci hem ergen hem de ailesi için önemli birer stres kaynağıdır (Güner, 2001). Bunlarla birlikte gelecek kaygısı, üniversite sınavına hazırlanma süreci, gelecekle ilgili karar verme ve sorumluluk almada yaşanan zorluklar dönemin başlıca stres kaynaklarıdır.

Genç bireyi psikolojik gelişimi açısından zorlayan önemli değişiklikler arasında, ailenin etkisinden koparak akran etkisi altına girmesi, ev ve aile yaşamından uzaklaşarak bağımsızlığa yönelme, kendini arama ve kimlik oluşturma süreci, yeni değerler ve ahlaki inançlar oluşturma, sosyal ve cinsel role uyum, ideal beni bulmaya yönelik çaba, farklı ve yeni bir şeyler arama ve yapma isteği, beden imajını kabullenme, benimseme ve ona uyum sağlama gibi pek çok etken sayılabilir. Bu değişikliklerden dolayı genç birey hem duygusal hem bilişsel hem de davranış düzeyinde zorlanmakta ve bunlara yönelik uyum sağlamada stres yaşamaktadır. Bu sebeplerle ergenlik dönemi gelişimsel stresin yoğun biçimde yaşandığı bir dönem olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1985; Demirtaş, 2007).

Ergenlik dönemi stres kaynakları üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında ergen için başlıca stres kaynaklarının kız/erkek arkadaşlığı, aile ile ilişkiler, kişilerarası ilişkiler ve toplumsal stres kaynakları, benlik saygısı ile ilgili konular, akademik

sorunlar ve gelecek kaygıları, sevilen birinin ölümü ve sağlık sorunları olduğu görülmektedir (Aysan, 1988; Dilekmen, 1986; Eren, 1994; Fields ve Prinz, 1997; Oral, 1994; Özkan, 1984).

Omizo, Omizo ve Suziki (1988) lise öğrencilerinde stres yaratan durumları 5 başlık altında toplamıştır:

1. Gelecek: Sorumluluk alma, kariyer ve üniversite eğitimi ile ilgili kararlar vermede yaşanan problemler, geleceğe yönelik kaygıları içerir.
2. Okula ilişkin problemler: Öğretmenlerle yaşanan problemler, iyi not alma arzusunun yarattığı kaygı, kolejlere hazırlık gibi sorunlardır.
3. Akran baskısı: Gencin akranları tarafından kabul ve onay görme isteğinden doğan duygudur.
4. Madde bağımlılığı: Sigara, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılıklardır.
5. Ailevi problemler: Gencin ebeveynlerinden farklı amaçlar oluşturması, ebeveyn desteğinden yoksun olması, ebeveynlerin ergeni anlamaması ve ebeveynlerle çatışma yaşaması ailevi problemler arasındadır.

Stres altındaki ergenler üzerinde çevresel etmenlerin rolü önemlidir. Problemleri ergenlerin daha çok normal aile koşullarına sahip olmayan ve yoğun stres altında bulunan ailelerden geldiği görülmüştür. Bu gençlerin başa çıkma becerilerinde yetersizlik yaşadığı gözlenmiştir. Offer (1986) başa çıkma yöntemlerini kişiliğin bir özelliği olarak değerlendirmektedir. Bu özellik kişinin yaşamı boyunca devam etmektedir. Etkin başa çıkma yöntemlerini kullanan çocuklar, bunu yetişkinlik döneminde de kullanmaya devam etmektedirler. Öte yandan ergenlikte bir kriz dönemi olabilir ve bu kriz dönemini atlatamayanlar ileride karşılaşabilecekleri krizlerle başa çıkmada da başarılı olmayabilirler. Uyumsuzluğu belirleyen asıl nokta hayat koşullarından çok bireysel baş etme becerisiyle ilgilidir (Akt. Özer, 2001, s. 7).

Ergenlik dönemi stres kaynaklarında veya stresin yaşanma sıklığında farklılaşmalar olduğu gibi stresle başa çıkma konusunda kullanılan yol ve yaklaşımlar açısından da farklılaşmalar gözlenmektedir. Ergenlik dönemi içinde stresle başa çıkmada kullanılan yol ve yaklaşımların zaman içerisinde değişmesi öncelikle bilişsel alanda soyut işlemlerin kazanılmasından dolayı meydana gelmektedir (Laursen ve

Collins, 1994). Fields ve Prinz'in (1997) ergenlik döneminde stresle başa çıkma konusunu inceleyen çalışmalarında, gencin döneme ait bilişsel gelişimsel özellikler paralelinde daha geniş çeşitlilikte başa çıkma stratejilerini kullandığını belirtmektedir. Farklı yaşlardaki ergenler karşılaştırıldığında erken ergenlik döneminde daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı, yaş arttıkça davranışsal olarak dikkati değiştirmenin yani mevcut eylem alanının dışında farklı davranışlara yönelmenin yerini, bilişsel olarak dikkati değiştirmenin yani yapılan eylemle doğrudan ilgisi olmayan alanlarda düşünmenin aldığı görülmektedir.

Stresle başa çıkma yolları arasında, ergenlik dönemi için karmaşık olabilecek yaklaşım sosyal desteğe başvurmadır. Çünkü ergen bir yandan bireyselliğini ve bağımsızlığını kazanmaya çalışırken, diğer yandan etkili bir stresle başa çıkma yolu olan sosyal desteğe başvurma yolunu kullanacaktır. Helsen, Vollebergh ve Meeus (2000) ergenlik dönemindeki duygusal sorunlar ile aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek üzerinde çalışmışlardır. Çalışma sonucunda aile ve arkadaşlardan alınan desteğin göreceli olarak birbirinden bağımsız olduğu bildirilmektedir. Şöyle ki erken ergenlik döneminde aileden alınan destek azalırken, arkadaştan alınan desteğin arttığı saptanmış, ancak ergenlik sırasındaki duygusal sorunlar konusunda aileden alınan desteğin en önemli gösterge olduğu belirlenmiştir (Fields ve Prinz, 1997). Aysan (1988) tarafından lise sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada yaşın, başa çıkma davranışları açısından sosyal destek arama stratejisi ile ilişkili olduğu, araştırma sonucuna göre öğrencilerin yaşları arttıkça daha az sosyal destek arama eğiliminde oldukları gözlenmiştir.

Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler

Cüceloğlu'na (1993) göre aynı fiziksel ve sosyal ortamda bulunan kişilerden bazıları aşırı derece gergin ve stresli iken bazıları daha rahat ve mutlu olabilir. Stres, esasen kişilerin olayları değerlendirme ve anlamlandırma tarzlarından kaynaklanmaktadır. Bu anlamda stresin azalması veya artmasındaki temel faktör bireylerin olay ve durumları anlamlandırışı, değerlendirişi ve çözümleyiştir.

Aynı stres kaynağına iki kişinin verdiği tepkiler farklılık gösterebilir bunun nedeni bireysel farklılıklardır. Bireysel özellikler, bireyin daha önceki deneyimleri, kadercilik, kişinin kendini değişimlere adapte edebilme yeteneği (esneklik) gibi düşünce tarzında yer alan durumlar, bireyin stresle başa çıkma tarzını etkilemektedir. Bireyin

stresle başa çıkması, kişilik donanımlarını ve elindeki fırsatları kullanabilmesi ile de ilişkilidir. (Baltaş ve Baltaş, 2008). Aynı zamanda başa çıkma süreci, bireyin kendisinin ve toplumsal kaynağın sınırlılıklarından etkilenir. Bu kaynak ve sınırlılıklar, bireyin yeterlilik düzeyini, kişilik özelliklerini, tutum ve inançlarını, mali durumunu, fiziki ve sağlık durumunu ve toplumsal ağlarını içerir (Ekşi, 2001, s. 20).

Organizmanın strese karşı dayanabilme becerisi alanyazında bireyin “engellenmeye dayanma gücü” ya da “ego gücü” olarak yer almaktadır. Bu güç kalıtsal özelliklerin yanı sıra yaşam deneyimlerine de bağlıdır. Aynı zamanda bu güç, bireyin çocukluk yıllarından başlayarak yaşadığı olaylar ve öğrenme sonucunda kazandığı erteleyebilme, bekleyebilme, gerçeği değerlendirebilme, sorun çözebilme ve baş edebilme becerileri sonucu “uyum” a yönelik davranabilme gücüdür (Öztürk, 2002).

Bireyin stres yaratan duruma karşı dayanma gücü, kalıtsal yapısı, gelişimsel özellikleri, öğrenme sonucunda geliştirdiği benlik (ego) gücü, stres karşısında hazırlıklı olup olmadığına ve bunun gibi daha birçok nedene bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle stres yaratan olay ve durumların etkisi bireyden bireye farklılık göstermektedir (Öztürk, 2002). Bireylerin başa çıkma davranışlarının seçiminde çeşitli faktörler rol oynamaktadır. Kişilik, sosyo-ekonomik faktörler, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin bireylerin başa çıkma sürecinde önemli etkiye sahip olduğu kabul edilmiştir (İlhan ve Öztürk, 2006). Sonuç olarak bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak bireylerin stresle başa çıkma biçimleri de farklılaşmaktadır.

Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma ile ilgili araştırmalar 19. yy sonlarındaki psikanalitik çalışmalara özellikle de Freud’a kadar dayanmaktadır. Genel olarak bu çalışmalar, hoş gitmeyen duyguların üstesinden gelme yolu olarak bastırma veya diğer savunma mekanizmalarının kullanımı üzerinde durmuştur. 1960'lara kadar savunma mekanizmalarını tanımlamak için kullanılan başa çıkma kavramı daha sonraları ayrı bir çalışma alanı olarak görülmeye başlanmıştır (Jones ve Bright, 2001). Başa çıkma kavramı 1970'lerde ortaya atılmış, stresle başa çıkma kavramı ise özellikle 1980'li yıllardan itibaren psikoloji alanında üzerinde yoğun bir biçimde durulan konu başlıklarından biri haline gelmiştir (Türküm, 2001).

Psikoloji tarihine bakıldığında stresle başa çıkma sürecinin beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

1. Freud'un psikanalitik kuramında ileri sürdüğü bilinçdışı savunma mekanizmalarıdır.
2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında ortaya koyduğu, ergenlik döneminde kazanılan özgüven, özyeterlilik veya içsel kontrol gibi bireysel kaynaklardır.
3. Evrim kuramı ve davranışçı yaklaşımda yer alan problem çözme çabalarıdır.
4. İnsan ve hayvanların strese karşı gösterdiği ortak tepkilerdir.
5. Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının tükenmesi sonucunda uyum yapmaya yönelik gösterdiği sürekli değişebilen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır.

Stres yaratan durumların neden olduğu duygular kişi için son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişiyi, bu durumu azaltmak üzere harekete geçirir. Bir kişinin stres yaratan bu durumlarla mücadele sürecine başa çıkma denir (Atkinson ve diğerleri, 1996). Folkman ve Lazarus (1984) başa çıkmayı stresli olay ya da durumların neden olduğu duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilimin üstesinden gelebilmek amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal çaba olarak tanımlamışlardır. Bu bakımdan stresle başa çıkma, hem ruh ve beden sağlığını koruyabilme hem de üretici ve verimli bir yaşam sürdürebilme açısından oldukça önemli unsurdur (Uçman 1990).

Stresle başa çıkma sürecinin üç aşamalı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilkinde kişi kendine yönelik bir tehdidi algılar, ikinci aşamada kişi bu tehdit karşısında gösterebileceği olası tepkileri zihninde tasarlar. Üçüncü ve son aşamada ise zihinsel olarak tasarlanan tepkinin uygulanması yer alır. İşte buna başa çıkma denilmektedir (Türküm, 1999). Yani birey tarafından herhangi bir olay veya durumun stres verici olarak algılanmasıyla birlikte bireyin başa çıkma süreci başlamaktadır. Bireyin kullandığı başa çıkma stratejileri de bu olay veya durumu nasıl algıladığına göre farklılık gösterebilmektedir.

Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkmanın ilk adımı stresi fark etmek ve bu stresin kişiyi nasıl etkilediğini bulmaktır. Bu adımdan sonra her bireyin bireysel özelliklerine göre değişebilen farklı başa çıkma stratejileri vardır. Tüm stresle başa çıkma stratejilerini Folkman ve Lazarus (1991) genel olarak problem odaklı ve duygu odaklı çabalar şeklinde iki grupta toplamaktadır:

Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi

Bu strateji aktif başa çıkma stratejisi olarak da tanımlanmaktadır. Çünkü problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanan bireyler, doğrudan stres kaynağını anlamaya ve değiştirmeye çalışırlar. Yani bu stratejiyi kullanan bireyler aktif, mantıksal ve bilinçli bir yöntem izlerler.

Problem odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin aktif bir biçimde stres kaynağını yok etmeye yönelik bilgi edinmesi ve bu doğrultudaki mantıksal analizini kapsamaktadır (Koç ve Kara, 2009). Folkman ve Lazarus (1980) bu yöntemi, stres kaynağının etkisinin azaltılması, ortadan kaldırılması veya bireyin stres kaynağıyla olan ilişkisini değiştirmesine yönelik gösterilen çaba/lar şeklinde tanımlamaktadır. Problemlerle başa çıkma, problemi çözme amacıyla aktif bir şekilde stres kaynağının fark edilmesi, değerlendirilmesi, çözüm için gerekli bilginin toplanması, stresli durumu değiştirecek seçeneklerin belirlenmesi ve seçilmesi ve bu doğrultuda harekete geçilmesi gibi bilişsel ve davranışsal yöntemleri içermektedir. Kendisinde hastalık belirtisi gören bir bireyin hemen muayene olup uygun tedaviye başlaması problem odaklı bir başa çıkma örneğidir.

Duygu Odaklı Başa Çıkma Stratejisi

Bu strateji pasif başa çıkma stratejisi olarak da tanımlanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanan kişiler stres kaynağı karşısında duygularını kontrol etme çabası içindedirler ve ilgilerini, düşüncelerini başka şeylere yönlendirirler (Lazarus, 1991). Bu strateji, genel anlamda kişinin stresli duruma karşı olumsuz duygularını azaltma veya değiştirmesini içerir. Folkman ve Lazarus'a (1980) göre duygusal odaklı başa çıkma stratejisi, problemi veya stresli durumu doğrudan değiştirmeyi değil stresli

duruma dair yorumların ve olaya ilişkin duyguların düzenlenmesini, değiştirilmesini, azaltmasını veya tamamen ortadan kaldırılmasını amaçlar.

Genel itibariyle bu iki stratejiye bakıldığında, problem odaklı başa çıkma stratejisinde stresli durumu değiştirme amacıyla aktif, mantıklı ve bilinçli yöntemler kullanılırken duygu odaklı başa çıkma stratejisinde pasif yöntemlerin kullanıldığı gözlenmektedir (Folkman, Lazarus, Gruen ve Delongis, 1986). Problem odaklı başa çıkmada, sorunun çözümü için doğrudan eylemde bulunularak stresli durum çözülmeye çalışılırken duygu odaklı başa çıkmada stres yaratan duygular değiştirilerek çözülmeye çalışılır (Folkman ve Lazarus, 1985). Aysan'ın (1988) lise öğrencilerinin stresli durumlarda kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini incelediği araştırmasında öğrencilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırmaya göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla problem odaklı yöntemleri kullandıkları ve daha fazla sosyal destek aramaya yöneldikleri, erkek öğrencilerin ise buna karşın kızlara göre daha fazla kaçınma davranışı gösterdikleri bulunmuştur. Bu sonucu destekler nitelikte Otrar ve diğerlerinin (2002) yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandığı, kız öğrencilerin ise daha çok psikopatolojik semptomlar gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda stresle baş etmede aktif baş etme yöntemlerinin ruh sağlığı üzerinde olumlu pasif baş etme yöntemlerinin ise olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Terzi (2008) üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin aktif başa çıkma stratejilerini kullanırken, dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliği hissettiklerini ve başa çıkma stratejilerinden kaçınmayı kullandıklarını göstermiştir.

Stresle başa çıkma stratejileri üzerine yapılan önemli bir çalışma, Doğan'ın (1999) Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi başlıklı araştırmasıdır. Araştırma sonucunda ailesinin yanında kalan ve kalmayan öğrenciler arasında problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma stratejilerinin kullanımını açısından bir fark bulunmazken ailelerinin yanında

kalmayan öğrencilerin kendini suçlama ve hayal etme davranışlarını ailesini yanında kalan öğrencilere göre daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Bireylerin başa çıkma örüntülerinde her iki başa çıkma stratejisi birlikte bulunmakta fakat kullanılan stratejiler bireysel özelliklere göre farklılık gösterebilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Kişilerin her durumda aynı tür baş etme tutumunu göstermesi mümkün olmasa da genel olarak her kişinin baskın biçimde bir baş etme mekanizması kullandığı savunulmaktadır (Türküm, 1999).

Kalınan Yer ile Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki

Ülkemizde 12 yıllık eğitimin zorunlu hale gelmesiyle birlikte ortaöğretime devam etmesi gereken öğrenci kitlesi artmış ve bunun paralelinde eğitim kurumu ihtiyacı da artmıştır. Fakat bazı ailelerin yaşadıkları yerlerde özellikle küçük yerleşim yerlerinde istedikleri türden bir ortaöğretim kurumu bulunmayabilmektedir. Hem bu yetersizlikten dolayı hem de ulaşım problemleri ve ailelerin ekonomik zorluklarından dolayı ortaöğretim öğrencileri öğrenimlerini sürdürebilmek için ailelerinin ikamet ettiği yer dışında öğrenci yurtlarında veya yatılı pansiyonlarda kalmaktadırlar. Bu nedenle yılın büyük bir bölümünü ailelerinden uzakta geçirmektedirler.

Pansiyonda veya öğrenci yurtlarında kalan öğrenciler ihtiyaç duydukları aile desteğini yeteri kadar görememektedirler. Öğrencilerin ailelerinden uzak kalmaları, ekonomik yetersizlikler gibi yaşadıkları problemler streslerle başa çıkmalarını zorlaştırır (Özyürek ve Demiray, 2010). Çakır ve Palabıyıkoglu'nun (1997) yatılı öğrenciler ile yatılı olmayan öğrencileri sosyal destek kaynakları açısından karşılaştırdığı araştırmasında yatılı öğrencilerin sadece aileden algıladığı destek ile yatılı olmayan gençlerden anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca yurttan kalan öğrencilerin büyük bir bölümünün ailelerinden uzakta olmaları nedeniyle, fiziksel ihtiyaçlar haricinde sosyal ve psikolojik problemler yaşadıkları birçok çalışmada bulunmuştur (Aytekin ve Bulduk, 2000; Eraslan, 2006; Tambağ ve Öz, 2005; Yakınlar, 2006). Bu problemler arasında özellikle yalnızlık duygusu yoğun bir biçimde yaşanmaktadır (Aral, Gürsoy ve Bıçakçı, 2006; Erim, 2001). Aynı şekilde yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerle yapılan çalışmaların sonuçları da yatılı öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin evde kalan öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu göstermektedir (Erim, 2001;

Kutlu, 2003). Kaygı düzeylerine bakıldığında Özyürek ve Demiray'ın (2010) yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması araştırmasında yurttan veya ailesi yanında kalma durumu ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Yurttan kalan hem öğrencilerin durumluk kaygı hem de sürekli kaygı puanları, ailesi yanında kalan öğrencilerininkine oranla daha yüksektir. Ayrıca, yurttan kalan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin durumluk kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu da saptanmıştır.

Tümekaya'ya (2005) göre özdeşim kurabilecekleri bireylerden ve sevgi nesnelere yoksun kalınması sonucu oluşabilecek güvensizlik duygusu tüm yaşamı etkiler. Gelişim dönemlerinde aileden ayrılma kötü imgelem, yalnızlık ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguları da beraberinde getirebilir. Tümekaya'nın yetiştirme yurdunda ve ailesi yanında kalan ergenlerle yaptıkları çalışmalarda, yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin ailesi yanında yaşayan öğrencilere göre umutsuzluk ve durumluk/sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çakır ve Palabıyıkoglu'nun (1997) çalışmasında yatılı kalan ve yatılı kalmayan öğrencilerin sosyal destek kaynakları karşılaştırıldığında yatılı öğrencilerin sadece aileden algıladığı sosyal destek ile yatılı olmayan öğrencilerden anlamlı bir farklılık göstermiştir. Aynı şekilde yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerle yapılan çalışmalarda da yatılı öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin diğer öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Erim, 2001; Kutlu, 2003). Diğer yandan bu çalışmaların aksine Köse'nin (2009) yurttan kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek için yaptığı çalışmada öğrencilerin gerek yalnızlık gerekse sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bir araştırmadır. Bu araştırma modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimi ve bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmada, lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stillerini yurttan kalma veya ailesiyle birlikte yaşama durumlarına göre karşılaştırılmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stillerini saptama ve öğrencilerin cinsiyetleri, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, okul türü, sınıf düzeyi, kalınan yer, yurttan kalma süreleri, aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklığı, anne-baba birliktelik durumu ve kardeş sayısı ile olan ilişkisi incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırma, Tokat il merkezindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı yurdu olan devlet liselerine devam eden öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında farklı okul türlerinden olmak üzere seçilen liselerin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında ve çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen öğrenciler oluşturmaktadır. Toplam 666 öğrencinin 328'i (%49,2) yurttan kalan, 338'i (%50,8) ise ailesi yanında kalan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin 324'ü (%48,4) kız ve 346'sı (%51,6) ise erkek öğrencidir.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin okullara göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1
Öğrencilerin Okul Türlerine Göre Dağılımı

| | n | % |
|-----------------------------|-----|------|
| Okul Türü | | |
| Fen Lisesi | 163 | 24.3 |
| Anadolu Öğretmen Lisesi | 19 | 2.8 |
| Anadolu Lisesi | 116 | 17.3 |
| Turizm ve Ticaret M. Lisesi | 88 | 13.1 |
| Güzel Sanatlar Lise | 38 | 5.7 |
| Endüstri ve Kız M. Lisesi | 161 | 24 |
| İmam Hatip Lisesi | 12 | 1.8 |
| Sağlık M. Lisesi | 73 | 10.9 |

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubunun % 24,3’ü Fen Lisesi, %2,8’i Anadolu Öğretmen Lisesi, %17,3’ü Anadolu Lisesi, %13,1’i Turizm ve Ticaret Meslek Lisesi, %5,7’si Güzel Sanatlar Lisesi, %24’ü Endüstri ve Kız Meslek Lisesi, %1,8’i İmam Hatip Lisesi ve %10,9’u Sağlık Meslek Lisesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, okul türü, sınıf düzeyi, kalınan yer, yurttaki kalma süreleri, aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklığı, anne-baba birliktelik durumu, kardeş sayısı ve rehberlik servisinden yardım alma durumlarına göre dağılımı ise Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2
Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu, Baba Eğitim Durumu, Okul Türü ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

| | N | % |
|---------------------------|-----|------|
| Anne Eğitim Durumu | | |
| İlkokul | 359 | 53.6 |
| Ortaokul | 113 | 16.9 |
| Lise | 113 | 16.9 |
| Ön Lisans | 14 | 2.1 |
| Lisans | 47 | 7.0 |
| Lisansüstü Eğitim | 24 | 3.6 |
| Baba Eğitim Durumu | | |
| İlkokul | 192 | 28.7 |
| Ortaokul | 123 | 18.4 |
| Lise | 166 | 24.8 |
| Ön Lisans | 42 | 6.3 |
| Lisans | 100 | 14.9 |
| Lisansüstü Eğitim | 47 | 7.0 |
| Sınıf Düzeyi | | |
| 9 | 193 | 28.8 |
| 10 | 206 | 30.7 |
| 11 | 188 | 28.1 |
| 12 | 83 | 12.4 |

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin büyük bir oranı (%53,6) ilkokul mezunuyken, ortaokul ve lise mezunlarının oranı %16,9’dur. Diğer eğitim durumları ise daha küçük oranlara (%2,1’i ön lisans, %7’si lisans ve %3,6’sı lisansüstü eğitim) sahiptir. Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna bakıldığında ise annelerin eğitim durumlarında olduğu gibi ilkokul mezunu ile diğer mezunlar arasında büyük farklar olmadığı görülmektedir (%28,7’si ilkokul, % 18,4’ü ortaokul, %24,8’i lise, %6,3’ü ön lisans, %14,9’u lisans ve %7’si lisansüstü eğitim mezunudur). Sınıf düzeyine göre, öğrencilerin %28,8’i 9. sınıfta, %30,7’si 10. sınıfta, %28,1’i 11. sınıfta ve 12,4’ü de 12. sınıfta öğrenim görmektedir.

Tablo 3
Öğrencilerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

| | n | % |
|---|-----|------|
| Kalınan Yer | | |
| Yurt | 328 | 49.2 |
| Aile Yanı | 338 | 50.8 |
| Yurtta Kalma Süresi | | |
| 0(Hiç Kalmamış) | 344 | 51.3 |
| 1 Yıl | 136 | 20.3 |
| 2 Yıl | 70 | 10.4 |
| 3 Yıl | 51 | 7.6 |
| 4 Yıl | 59 | 8.8 |
| 5 Yıl | 3 | 0.4 |
| 6 Yıl | 5 | 0.7 |
| 7 Yıl | 2 | 0.3 |
| Aile Bireyleri Tarafından Okulda Ziyaret Edilme Sıklığı | | |
| Haftada Bir | 75 | 11.2 |
| Ayda Bir | 194 | 29.0 |
| Dönemde Bir | 236 | 35.2 |
| Yılda Bir | 78 | 11.6 |
| Hiçbir Zaman | 86 | 12.8 |
| Anne Baba Birliktelik Durumu | | |
| Evli ve Birlikte | 616 | 91.9 |
| Boşanmış | 18 | 2.7 |
| Boşanmamış Ama Ayrı | 10 | 1.5 |
| Birisi Vefat Etti | 20 | 3.0 |
| İkisi De Vefat Etti | 6 | 0.9 |
| Kardeş Sayısı | | |
| 0(Kardeş Yok) | 15 | 2.2 |
| 1 Kardeş | 159 | 23.7 |
| 2 Kardeş | 202 | 30.1 |
| 3 Kardeş | 170 | 25.4 |
| 4 Kardeş | 74 | 11.0 |
| 5 ve Üstü Kardeş | 50 | 7.5 |

Kalınan yer açısından incelendiğinde tablo 3'te de görüldüğü üzere, çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %49,2'sinin yurtta, % 50,8'inin ailesinin yanında kaldığı görülmektedir. Öğrencilerin önemli bir kısmının (%51,3) lise eğitim hayatından önce hiç yurtta kalmadığı görülmüştür. Öğrencilerin aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklığı şu şekildedir; %11,2'sinin haftada bir, %29'unun ayda bir, %35,2'sinin dönemde bir, %11,6'sının yılda bir ve %12,8'inin hiçbir zaman şeklindedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne ve babalarının çok büyük bir çoğunluğu (%91,9) evli ve birlikte olduğu dikkat çekicidir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada algılanan sosyal destek düzeylerinin ölçülebilmesi amacıyla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve stresle başa çıkma stillerini belirleyebilmek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin demografik değişkenlerine ilişkin bilgileri alabilmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilere ait demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi toplama formunda 10 madde bulunmaktadır. Formda yer alan maddeler ile öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi, ebeveynlerin eğitim düzeyi, anne-babanın birliktelik durumu ve aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklığı hakkında bilgi toplanması amaçlanmıştır.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), Yıldırım (1997) tarafından 14 ile 17 yaş arasındaki ergenlerin (8, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin) aile, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal desteği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yıldırım tarafından 2004 yılında da ASDÖ'nün revizyonu (R) yapılmıştır. ASDÖ, çalışmalarda sıkça kullanılan bir ölçek olmasına rağmen ASDÖ'nün kullanımına dair sorunlar olduğu gözlenmiş ve ölçeğin revizyon çalışmasına aile, arkadaş ve öğretmen desteği alt ölçekleri alınırken akraba ve toplum desteği alt ölçekleri ölçekten çıkarılmıştır. Bunun sonucunda ölçekte Aile Desteği (AİD), Arkadaş Desteği (ARD) ve Öğretmen Desteği (ÖĞD) olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır.

ASDÖ-R'nin deneme uygulaması 660 öğrenci ile yapılmıştır. Ölçeğin faktör yapısı ve maddelerin faktör yüklerini incelemek için yapılan çalışmada madde sayısı 63'ten 50'ye düşürülmüştür (Yıldırım, 2004). 50 maddeden oluşan ASDÖ-R'nin 20 maddesi Aile Desteği, 13 maddesi Arkadaş Desteği ve 17 maddesi Öğretmen Desteği alt ölçeklerine ait özellikleri ölçmektedir.

ASDÖ-R ve alt ölçeklerin geçerliği, faktör analizi ve benzer ölçekler geçerliği yöntemi ile saptanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre ASDÖ-R'nin Aile Alt Ölçeği (AİD) üç faktörlü (sosyal ilgi ve duygusal destek, bilgi verme ve tavsiye desteği, güven ve takdir etme desteği) bir yapı

olarak bulunmuştur. Arkadaş Desteği Alt Ölçeği'nin (ARD) tek faktörlü (duygusal destek ve takdir) ve Öğretmen Destek Alt Ölçeği'nin (ÖĞD) ise iki faktörlü (duygusal destek ve bilgi verme ve takdir desteği) bir yapıda olduğu saptanmıştır (Yıldırım, 2004).

ASDÖ-R'nin güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen değerler ASDÖ-R'nin tümü için $\alpha = .93$, $\alpha = .91$; AİD için $\alpha = .94$, $r = .89$; ARD için $\alpha = .91$, $r = .85$; ÖĞD için $\alpha = .93$, $r = .86$ bulunmuştur. Elde edilen bu değerler, ölçümün güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğin 639 kişilik gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre Cronbach alpha güvenilirlik katsayıları, aile alt boyutunda .88, öğretmenler alt boyutunda .93 ve arkadaşlar alt boyutunda ise .83 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım, 2004).

ASDÖ-R, “Bana uygun”, “Kısmen uygun” ve “Bana uygun değil” şeklinde üçlü dereceli likert tipi maddelerden oluşmaktadır ve ASDÖ-R'nin her alt ölçeğinde birer tane ters madde bulunmaktadır. Yani ölçek maddelerinin 47'si olumlu 3'ü olumsuz (17., 29., ve 44. maddeler) ifade şeklindedir. Olumsuz maddelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçeğin üç alt boyutundan elde edilen puanların toplanmasıyla kişinin genel sosyal destek düzeyine ilişkin tek puan elde edilmektedir (Yıldırım, 2004). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 50, en yüksek puan ise 150'dir. Yüksek puan, bireyin daha fazla sosyal destek aldığı anlamına gelmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

1980 yılında Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (SBTÖ) (Ways of Coping Inventory) Şahin ve Durak tarafından başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla 1995 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Şahin ve Durak (1995) ölçeğin kısaltma çalışmalarını yaparak madde sayısını 66'dan 30'a indirmişlerdir. SBTÖ; “İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18)”, “Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26)” ve “Sosyal Desteğe Başvurma (1*, 9*, 29, 30)” alt boyutlarını kapsayan “Probleme Yönelik/Aktif” tarz ile “Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28)” ve “Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24)” alt boyutlarını kapsayan “Duygulara Yönelik/Pasif” tarz olmak üzere iki temel stresle başa çıkma tarzını ölçmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Şahin ve Durak (1995) hazırladıkları kısa formun güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .45 ile .80 arasında bulunmuştur

(Şahin ve Durak, 1995). Alt boyutlar için elde edilen güvenilirlik katsayıları “İyimser Yaklaşım” alt ölçeği için $\alpha = 0.68$ ile $\alpha = 0.49$ arasında; “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, “Boyun Eğici Yaklaşım” alt ölçeği için $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.72$ arasında ve “Sosyal Desteğe Başvurma” alt Ölçeği için ise $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.45$ arasındadır (Şahin ve Durak, 1995).

SBTÖ'nün geçerliliği çalışmalarında ise psikolojik sorunlarla ilişkiler, çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler ve farklı ölçümlere göre ayrılmış karşıt grup karşılaştırmalarına değinilmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeği dışındaki tüm alt ölçekler üç çalışmada da çeşitli belirti ölçümleri ile beklenen yönlerde ve anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995).

SBTÖ dördümlük likert tipinde bir ölçek olup her bir soru 0-3 arası bir puan ile puanlanmaktadır. Puanlama yapılırken, her bir soruda işaretlenen %0 cevabı için 0, %30 cevabı için 1, %70 cevabı için 2 ve %100 cevabı için de 3 puan verilmektedir. Her faktöre ait puanlar birbirinden bağımsız şekilde ayrı ayrı hesaplanırken, ölçek için toplam puan hesaplanmamaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanarak o faktöre ait toplam soru sayısına bölünmekte ve bu şekilde her faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Puanlama yapılırken 1 ve 9. maddeler tersine puanlanmaktadır.

Bireyin kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanları arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemleri daha çok kullandığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemleri kullandığını göstermektedir.

İşlem Yolu

Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra 2013-2014 eğitim öğretim yılının II. döneminde araştırma verileri toplanmıştır. Uygulama, okul ve pansiyonlarda bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde araştırmanın amacı, önemi ve veri toplama araçları hakkında gerekli açıklamalar yapılmış, öğrencilere nasıl cevaplayacakları konusunda bilgi verilmiştir. Cevapların içten ve samimi olmasının önemi üzerinde durulmuş, ayrıca gizlilik ilkesine

bağlı kalınacağı vurgulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmüştür. Uygulama öncesinde öğrencilerden gelen sorular cevaplandırılmış, öğrencilerin birbirinden etkilenmeden anket formlarını doldurmalarının önemi belirtilmiştir. Araştırma kapsamında öğrencilerin kendilerini rahatlıkla ifade edebilmeleri için öğrencilerin adı ve soyadı istenmemiştir. Ayrıca, özellikle Teknik ve Meslek Lisesi'nde veriler toplanırken öğrencilerin motivasyonunu artırıcı olarak çikolata dağıtılmıştır.

Verilerin Analizi

Toplam 710 öğrenciden veri elde edilmiştir. Öğrencilere kişisel bilgi formu ve ölçekler uygulandıktan sonra cevap kâğıtları kontrol edilmiş ve eksik veya hatalı doldurulan cevap kâğıtları analiz kapsamı dışına alınarak 666 öğrenciden alınan verilerle analiz gerçekleştirilmiştir. Veriler, SPSS 17.0 aracılığı ile analiz edilmiştir. Kişisel bilgi formundaki değişkenlerden normal dağılım gösteren cinsiyet gibi ikili grupların ve evet/hayır cevaplı maddelerin karşılaştırılmasında *t*-testi kullanılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Öğrencilerin yurtda veya ailesinin yanında kalma durumlarına göre algıladıkları sosyal destek düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla *t*-testi analizi yapılmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt puanları arasında anlamlı ilişkiyi incelemek amacıyla ise Pearson moment korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu araştırmada lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin yurtta veya ailesinin yanında kalma durumlarına göre nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Ayrıca yurtta kalan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stilleri ile ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin, öğrencilerin cinsiyetlerine, anne babanın eğitim durumlarına, okul türlerine, sınıf düzeylerine, yurtta kalma sürelerine, aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklıklarına, anne-baba birliktelik durumlarına, kardeş sayılarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Analizlere başlamadan önce veritabanına girilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit etmek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Çünkü parametrik testleri yapabilmek için araştırmada kullanılan sürekli değişkenlerin öncelikle normal dağılıma sahip olması gerekmektedir. Fakat çalışmada kullanılan ASDÖ alt boyutlar ve toplam puan ile SBTÖ alt boyutlarının normal dağılım göstermediğinden dolayı Log10 tekniği ile dönüştürme analizi yapılarak normallik sağlanmıştır. Dönüştürme analizinden önceki ve sonraki normallik değerleri aşağıdaki tabloda sırası ile gösterilmiştir.

Tablo 4

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Dönüştürme Analizi Öncesi Normallik Değerleri

| | N | X | SS | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------|-----|-------|-------|-----------|----------|
| Aile Desteği | 666 | 27.99 | 6.15 | 1.34 | 1.76 |
| Arkadaş Desteği | 666 | 19.21 | 4.67 | 1.37 | 2.20 |
| Öğretmen Desteği | 666 | 29.08 | 8.12 | .67 | -.17 |
| Toplam | 666 | 76.28 | 13.98 | .73 | .61 |

Tablo 5

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Dönüştürme Analizi Sonrası Normallik Değerleri

| | N | X | SS | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------|-----|------|-----|-----------|----------|
| Aile Desteği | 666 | 1.44 | .09 | .86 | .20 |
| Arkadaş Desteği | 666 | 1.27 | .10 | .77 | .15 |
| Öğretmen Desteği | 666 | 1.45 | .12 | .17 | -.80 |
| Toplam | 666 | 1.88 | .08 | .25 | -.25 |

Tablo 6

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBTÖ) Dönüştürme Analizi Öncesi Normallik Değerleri

| | N | X | SS | Çarpıklık | Basıklık |
|--------------------------|-----|-------|------|-----------|----------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | 666 | 20.80 | 4.10 | -.27 | -.51 |
| Çaresiz Yaklaşım | 666 | 19.67 | 4.86 | .13 | -.38 |
| Boyun Eğici Yaklaşım | 666 | 12.44 | 3.44 | .67 | .38 |
| İyimser Yaklaşım | 666 | 13.75 | 3.23 | -.18 | -.45 |
| Sosyal Desteğe Başvurma | 666 | 11.13 | 2.18 | -.06 | -.21 |

Tablo 7

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBTÖ) Dönüştürme Analizi Sonrası Normallik Değerleri

| | N | X | SS | Çarpıklık | Basıklık |
|--------------------------|-----|------|-----|-----------|----------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | 666 | 1.31 | .09 | -.77 | .35 |
| Çaresiz Yaklaşım | 666 | 1.28 | .11 | -.57 | .36 |
| Boyun Eğici Yaklaşım | 666 | 1.08 | .12 | -.06 | -.23 |
| İyimser Yaklaşım | 666 | 1.12 | .11 | -.88 | .91 |
| Sosyal Desteğe Başvurma | 666 | 1.04 | .09 | -.67 | .70 |

Dönüştürme işlemi yapıldıktan sonra araştırmanın amaçlarına yönelik analizlere geçilmeden önce araştırmada kullanılan veri toplama araçları ASDÖ ve SBTÖ'nün güvenilirlik analizleri yapılmıştır.

Güvenirlik Değerleri

Araştırmada kullanılan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Likert tipi bir ölçek olduğundan dolayı güvenilirlik analizini gerçekleştirmek için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. ASDÖ alt boyutları ve toplam puanı için hesaplanan güvenilirlik katsayıları sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) Güvenirlik Değerleri

| | α |
|------------------|----------|
| Aile Desteği | .88 |
| Arkadaş Desteği | .85 |
| Öğretmen Desteği | .92 |
| Toplam | .92 |

Tablo 8’de görüldüğü üzere ASDÖ alt boyutlar ve toplam puanı için elde edilen ölçümlere ait güvenirlilik katsayıları yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir (AİD = .88, ARD = .85, ÖĞD = .92 ve ASDÖ = .92). Elde edilen bu katsayılar, ölçümlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı hesaplanarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından elde edilen ölçümlerin güvenirlilik analizleri yapılmıştır. Güvenirlilik katsayıları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) Güvenirlik Değerleri

| | α |
|--------------------------|----------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | .76 |
| Çaresiz Yaklaşım | .72 |
| Boyun Eğici Yaklaşım | .67 |
| İyimser Yaklaşım | .69 |
| Sosyal Desteğe Başvurma | .32 |

Tablo 9 incelendiğinde, SBTÖ alt boyutları için elde edilen ölçümlere ait güvenirlilik katsayılarının Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu (SDB = .32) dışında diğer alt boyutlarda alpha güvenirlilik katsayılarının iyi düzeyde değerlere sahip olduğu görülmektedir (KGY = .76, İY = .69, ÇY = .72, BEY = .67).

Araştırmanın amaçlarına yönelik elde edilen bulgulara bu bölümde sıra ile yer verilmiştir.

Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri

Çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin ASDÖ alt ölçeklerinden ve toplamda aldıkları puanların yurttan veya aile yanında kalma durumlarına göre farklılaşım farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10
Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Puanlarının Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

| Yaşanılan Yer | N | X | SS | sd | t | p |
|------------------|-----|------|-----|-----|-------|------|
| Aile Desteği | | | | | -5.53 | .000 |
| Yurt | 328 | 1.42 | .08 | .00 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.46 | .09 | .01 | | |
| Arkadaş Desteği | | | | | -1.09 | .278 |
| Yurt | 328 | 1.27 | .10 | .01 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.28 | .09 | .01 | | |
| Öğretmen Desteği | | | | | -1.36 | .174 |
| Yurt | 328 | 1.44 | .12 | .01 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.45 | .12 | .01 | | |
| Toplam | | | | | -3.29 | .001 |
| Yurt | 328 | 1.87 | .07 | .00 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.89 | .08 | .00 | | |

$p < 0.05$

Tablo 10 incelendiğinde, yurttan kalan öğrenciler ile aile yanında kalan öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ($t = -5.53$, $p = .000$) görülürken, arkadaşlardan alınan ($p = .278$) ve öğretmenlerden alınan ($p = .174$) sosyal destek puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. ASDÖ'den aldıkları toplam puan bakımından yurttan kalan ve aile yanında kalan öğrenciler karşılaştırıldığında ise yine anlamlı bir farklılaşma ($p = .001$) olduğu görülmektedir. Ailesi yanında kalan lise öğrencilerinin aileden kaynaklı algılanan sosyal destek düzeyleri, yurttan kalan lise öğrencilerinin aileden kaynaklı algılanan sosyal destek düzeylerinden yüksek olarak bulunmuştur. Aynı şekilde ailesi yanında kalan lise öğrencilerinin toplam algılanan sosyal destek puanları yurttan kalan lise öğrencilerin toplam algılanan sosyal destek puanlarından yüksek bulunmuştur. Özetle, yurttan ve aile yanında kalan öğrenciler sadece aileden aldıkları sosyal destek açısından farklılaşmakta, arkadaşlardan ve öğretmenlerden alınan sosyal destek açısından ise farklılaşmamaktadır.

Tablo 11
Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği *t*-testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | X | SS | sd | <i>t</i> | <i>p</i> |
|------------------|-----|------|-----|-----|----------|----------|
| Aile Desteği | | | | | -.35 | .723 |
| Kız | 324 | 1.44 | .09 | .01 | | |
| Erkek | 342 | 1.44 | .09 | .01 | | |
| Arkadaş Desteği | | | | | -5.57 | .000 |
| Kız | 324 | 1.25 | .09 | .01 | | |
| Erkek | 342 | 1.29 | .10 | .01 | | |
| Öğretmen Desteği | | | | | -1.75 | .081 |
| Kız | 324 | 1.44 | .12 | .01 | | |
| Erkek | 342 | 1.46 | .12 | .01 | | |
| Toplam | | | | | -3.09 | .002 |
| Kız | 324 | 1.87 | .08 | .00 | | |
| Erkek | 342 | 1.88 | .08 | .00 | | |

$p < 0.05$

Cinsiyetlerine göre öğrencilerin ASDÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ve toplam puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi yapılmıştır. Tabloda görüldüğü gibi, kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin AİD ($p = .723$) ve ÖĞD ($p = .081$) alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülürken; ARD alt boyutu ($t = -5.57$, $p = .000$) ve ASDÖ toplam ($t = -3.09$, $p = .002$) sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin arkadaştan aldıkları algılanan sosyal destek düzeyleri ve toplam algılanan sosyal destek düzeyleri kız öğrencilerinkinden yüksektir.

Tablo 12
Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Önceden Yurtta Kalma Durumlarına Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

| Önceden Yurtta Kalma | N | X | SS | sd | t | p |
|----------------------|-----|------|-----|-----|------|------|
| Aile Desteği | | | | | .60 | .550 |
| Hayır | 617 | 1.44 | .09 | .00 | | |
| Evet | 49 | 1.43 | .10 | .02 | | |
| Arkadaş Desteği | | | | | .84 | .401 |
| Hayır | 617 | 1.27 | .10 | .00 | | |
| Evet | 49 | 1.26 | .09 | .01 | | |
| Öğretmen Desteği | | | | | 1.86 | .064 |
| Hayır | 617 | 1.45 | .12 | .01 | | |
| Evet | 49 | 1.42 | .11 | .02 | | |
| Toplam | | | | | 1.68 | .095 |
| Hayır | 617 | 1.88 | .08 | .00 | | |
| Evet | 49 | 1.86 | .09 | .01 | | |

$p < 0.05$

Lise eğitiminden daha önce yurtta kalıp kalmama durumlarına göre öğrencilerin ASDÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ve toplam puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi yapılmıştır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, daha önce hiç yurtta kalmamış öğrenciler ile kalmış olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Önceden yurtta kalıp kalmama değişkeni ile yapılan bu analizden sonra çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin ilkökul ve ortaokul eğitimi sırasında yurtta kalıp kalmamalarına göre ASDÖ alt boyutlarından ve toplamda aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi analizleri de yapılmıştır. Analiz sonucunda, ilkökulda yurtta kalan öğrenciler ile kalmayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür (AİD ($p = .501$), ARD ($p = .190$), ÖĞD ($p = .218$) ve ASDÖ toplam ($p = .908$)). Aynı şekilde ortaokulda yurtta kalan öğrenciler ile kalmayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (AİD ($p = .948$), ARD ($p = .271$), ÖĞD ($p = .273$) ve ASDÖ toplam ($p = .339$)).

Anne eğitim durumuna göre ASDÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ve toplam puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere yapılan bağımsız gruplar *t*-testi sonucunda, sadece ARD puanlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ($F = 4.48$, $p = .001$, $p < 0.05$) görülürken diğer puanların arasındaki

farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (AİD ($p = .170$), ÖĞD ($p = .795$) ve ASDÖ toplam ($p = .191$)). Baba eğitim durumuna bakıldığında ise, AİD puanlarının ($F = 3.01, p = .011, p < 0.05$) ve ÖĞD puanlarının ($F = 4.37, p = .001, p < 0.05$) baba eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülürken, ARD puanlarının ($p = .281$) ve ASDÖ toplam puanlarının ($p = .352$) arasındaki farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > 0.05$).

Öğrencilerin okul türlerine göre ASDÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ve toplam puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız t -testi yapılmıştır. Öğrencilerin tüm alt boyut ve toplam puanlarının okul türlerine değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı dikkat çekmektedir (AİD ($F = 4.828, p = .000, p < 0.05$); ARD ($F = 3.255, p = .002, p < 0.05$); ÖĞD ($F = 9.359, p = .000, p < 0.05$) ve ASDÖ ($F = 5.028, p = .000, p < 0.05$)). En düşük AİD puanları öğretmen lisesi öğrencilerine en yüksek AİD puanları ise endüstri teknik ve meslek lisesi ile kız meslek lisesi öğrencilerine aittir. En düşük ARD puanları güzel sanatlar lisesi öğrencilerine en yüksek ARD puanları ise imam hatip lisesi öğrencilerine aittir. ÖĞD alt boyutunda ise en düşük ÖĞD puanları öğretmen lisesi öğrencilerine, en yüksek ÖĞD puanları ise fen lisesi öğrencilerine aittir. Genel olarak bakıldığında en düşük ASDÖ toplam puan ortalaması öğretmen lisesi öğrencilerine, en yüksek ASDÖ toplam puan ortalaması ise fen lisesi öğrencilerine aittir.

Öğrencilerin sınıf seviyelerine göre ASDÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ve toplam puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız t -testi yapılmıştır. Öğrencilerin ARD alt boyut puanları dışında tüm alt boyut ve toplam puanlarının sınıf seviyelerine değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı dikkat çekmektedir (AİD ($F = 13.844, p = .000, p < 0.05$); ÖĞD ($F = 21.680, p = .000, p < 0.05$) ve ASDÖ ($F = 13.051, p = .000, p < 0.05$)). En düşük AİD puanları 9.sınıf öğrencilerine en yüksek AİD puanları ise 11.sınıf öğrencilerine aittir. ÖĞD alt boyutunda ise en düşük ÖĞD puanları 9.sınıf, en yüksek ÖĞD puanları ise 12.sınıf öğrencilerine aittir. Genel olarak bakıldığında en düşük ASDÖ toplam puan ortalaması 9.sınıf öğrencilerine, en yüksek ASDÖ toplam puan ortalaması ise 12.sınıf öğrencilerine aittir. Arkadaş alt boyutundan alınan puan ortalamaları sınıf seviyesi yükseldikçe azalmaktadır. Yani en yüksek puan ortalaması 9. sınıf öğrencilerine en düşük puan ortalamaları ise 12. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Fakat bu farklılaşma istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Öğrencilerin anne babalarının birliktelik durumlarına göre ASDÖ alt boyutlarından ve toplamda aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda, öğrencilerin puanlarında anne babalarının birliktelik durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür (AİD ($F = 1.947, p = .085$); ARD ($F = .628, p = .679$); ÖĞD ($F = 1.169, p = .323$) ve ASDÖ toplam ($F = 1.622, p = .152$)).

Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri

Çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin SBTÖ alt boyutlarından aldıkları puanların yurttan veya aile yanında kalma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13
SBTÖ Alt Boyutları Puanlarının Yaşanılan Yer Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

| Yaşanılan Yer | N | X | SS | sd | <i>t</i> | <i>p</i> |
|--------------------------|-----|------|-----|-----|----------|----------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | | | | | -.01 | .995 |
| Yurt | 328 | 1.31 | .09 | .01 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.31 | .09 | .01 | | |
| Çaresiz Yaklaşım | | | | | 1.75 | .080 |
| Yurt | 328 | 1.29 | .10 | .01 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.27 | .12 | .01 | | |
| Boyun Eğici Yaklaşım | | | | | -.24 | .809 |
| Yurt | 328 | 1.08 | .12 | .01 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.08 | .12 | .01 | | |
| İyimser Yaklaşım | | | | | -.72 | .475 |
| Yurt | 328 | 1.12 | .11 | .01 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.13 | .11 | .01 | | |
| Sosyal Desteğe Başvurma | | | | | -.90 | .371 |
| Yurt | 328 | 1.03 | .09 | .01 | | |
| Aile Yanı | 338 | 1.04 | .09 | .01 | | |

$p < 0.05$

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Tablo 13 incelendiğinde, öğrencilerin SBTÖ alt boyutlarından aldıkları puanların yurttan ve evde kalma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Kendine Güvenli Yaklaşım ($p = .995$), Çaresiz Yaklaşım ($p = .080$),

Boyun Eğici Yaklaşım ($p = .809$), İyimser Yaklaşım ($p = .475$), Sosyal Desteğe Başvurma ($p = .371$)).

Tablo 14
SBTÖ Alt Boyutları Puanların Yaşanan Cinsiyet Değişkenine Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

| Cinsiyet | N | X | SS | sd | t | p |
|--------------------------|-----|------|-----|-----|-------|------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | | | | | -1.80 | .072 |
| Kız | 324 | 1.30 | .09 | .01 | | |
| Erkek | 324 | 1.32 | .09 | .01 | | |
| Çaresiz Yaklaşım | | | | | 1.04 | .301 |
| Kız | 324 | 1.28 | .11 | .01 | | |
| Erkek | 324 | 1.28 | .11 | .01 | | |
| Boyun Eğici Yaklaşım | | | | | -.94 | .349 |
| Kız | 324 | 1.07 | .12 | .01 | | |
| Erkek | 324 | 1.08 | .12 | .01 | | |
| İyimser Yaklaşım | | | | | -1.98 | .049 |
| Kız | 324 | 1.12 | .11 | .01 | | |
| Erkek | 324 | 1.13 | .11 | .01 | | |
| Sosyal Desteğe Başvurma | | | | | -.06 | .955 |
| Kız | 324 | 1.04 | .09 | .01 | | |
| Erkek | 324 | 1.04 | .09 | .01 | | |

$p < 0.05$

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Tablo 14 incelendiğinde, öğrencilerin SBTÖ alt boyutlarından İY dışında diğerlerinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (Kendine Güvenli Yaklaşım ($p = .072$), Çaresiz Yaklaşım ($p = .301$), Boyun Eğici Yaklaşım ($p = .349$), İyimser Yaklaşım ($p = .049$), Sosyal Desteğe Başvurma ($p = .955$)). Elde edilen bulgular, stresle başa çıkma tarzlarından İY'ı erkeklerin kızlardan daha fazla kullandığını göstermekte ($t = -1.98$) bunun da istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($p = .049$); $p < 0.05$).

Tablo 15
SBTÖ Alt Boyutları Puanlarının Önceden Yurtta Kalma Durumlarına Göre İncelendiği t-testi Sonuçları

| Önceden Yurtta Kalma | N | X | SS | sd | t | p |
|--------------------------|-----|------|-----|-----|-------|------|
| Kendine Güvenli Yaklaşım | | | | | -0.99 | .322 |
| Hayır | 617 | 1.31 | .09 | .00 | | |
| Evet | 49 | 1.32 | .09 | .01 | | |
| Çaresiz Yaklaşım | | | | | -0.80 | .422 |
| Hayır | 617 | 1.28 | .12 | .01 | | |
| Evet | 49 | 1.29 | .09 | .01 | | |
| Boyun Eğici Yaklaşım | | | | | -1.39 | .166 |
| Hayır | 617 | 1.08 | .12 | .01 | | |
| Evet | 49 | 1.10 | .12 | .02 | | |
| İyimser Yaklaşım | | | | | -2.52 | .014 |
| Hayır | 617 | 1.12 | .11 | .01 | | |
| Evet | 49 | 1.15 | .08 | .01 | | |
| Sosyal Desteğe Başvurma | | | | | -0.12 | .904 |
| Hayır | 617 | 1.04 | .09 | .00 | | |
| Evet | 49 | 1.04 | .11 | .02 | | |

$p < 0.05$

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lise eğitiminden daha önce yurtta kalıp kalmama durumlarına göre öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi yapılmıştır. Tablo 15'te görüldüğü gibi, yalnızca İY alt boyutunda ($p = .014$) daha önce hiç yurtta kalmış olmayan öğrenciler ile kalmış olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüş, diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Daha önce yurtta kalmış olan öğrencilerin kalmamış olan öğrencilerden daha fazla İY kullandığı sonucu elde edilmiştir.

Öğrencilerin ilkökul ve ortaokul eğitimi sırasında yurtta kalıp kalmamalarına göre SBTÖ alt boyutlarından aldıkları puanları arasında farklılaşıp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi analizleri de yapılmıştır. Analiz sonucunda, ilkökulda yurtta kalan öğrenciler ile kalmayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ortaokulda yurtta kalan öğrenciler ile kalmayan öğrenciler arasında iyimser yaklaşım ($p = .012$) alt boyutu dışında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (KGY ($p = .180$), ÇY ($p = .443$), BEY ($p = .196$) ve SDB ($p = .806$)).

Anne eğitim durumuna göre SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığını görmek üzere yapılan bağımsız gruplar *t*-testi sonucunda, hiçbir SBTÖ alt boyutu puanlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür (KGY ($p = .242$), ÇY ($p = .486$), BEY ($p = .174$), İY ($p = .068$) ve SDB ($p = .916$)). Baba eğitim durumuna bakıldığında ise, BEY alt boyutu ($F = 3.524$, $p = .004$) dışında diğer tüm alt boyutlar arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin okul türlerine göre SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız *t*-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, KGY alt boyutu ($F = 3.318$, $p = .002$), BEY alt boyutu ($F = 5.131$, $p = .000$) ve İY alt boyutu ($F = 4.896$, $p = .000$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. ÇY alt boyutu ($F = 1.805$, $p = .083$) ve SDB alt boyutu ($F = .836$, $p = .557$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Stresle başa çıkma stillerinden KGY'ı en az öğretmen lisesi öğrencileri kullanırken en fazla sağlık meslek lisesi öğrencileri kullanmaktadır. ÇY'ı en az endüstri teknik ve meslek lisesi ile kız meslek lisesi öğrencileri kullanırken en fazla güzel sanatlar lisesi öğrencileri kullanmaktadır. BEY'i en az fen lisesi öğrencileri kullanırken en fazla imam hatip lisesi öğrencileri kullanmaktadır. İY'ı en az öğretmen lisesi öğrencileri kullanırken en fazla güzel sanatlar lisesi öğrencileri kullanmaktadır. SDB'yi en az güzel sanatlar lisesi öğrencileri kullanırken en fazla endüstri teknik ve meslek lisesi ile kız meslek lisesi öğrencileri kullanmaktadır.

Öğrencilerin sınıf seviyelerine göre SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığını görmek üzere bağımsız *t*-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, KGY alt boyutu ($F = 1.846$, $p = .137$), ÇY alt boyutu ($F = 1.950$, $p = .120$) ve BEY alt boyutu ($F = .696$, $p = .554$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. İY alt boyutu ($F = 6.296$, $p = .000$) ve SDB alt boyutu ($F = 4.900$, $p = .002$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Stresle başa çıkma stillerinden KGY'ı en az 10. sınıf öğrencileri kullanırken en fazla 11. sınıf öğrencileri kullanmaktadır. ÇY'ı en az 10. sınıf öğrencileri kullanırken en fazla 12. sınıf öğrencileri kullanmaktadır. BEY'i en az 12. sınıf öğrencileri kullanırken en fazla 9. sınıf öğrencileri kullanmaktadır. İY'ı en az 12. sınıf öğrencileri kullanırken en fazla 9. sınıf

öğrencileri kullanmaktadır. SDB'yi en az 10. sınıf öğrencileri kullanırken en fazla 12.sınıf öğrencileri kullanmaktadır.

Öğrencilerin anne babalarının birliktelik durumlarına göre SBTÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında farklılaşma olup olmadığını görmek üzere bağımsız gruplar *t*-testi analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda, öğrencilerin puanlarında anne babalarının birliktelik durumlarına göre sadece ÇY alt boyutu ($F = 2.236, p = .049$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüş, diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir (KGY ($F = .616, p = .688$); BEY ($F = .215, p = .956$); İY ($F = .202, p = .962$) ve SDB ($F = .945, p = .451$)).

Algılanan Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki

Pearson Product Moment korelasyon katsayıları iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde hesaplanmaktadır. Araştırmadaki sürekli değişkenlerden ASDÖ ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanlar ve toplam puan ile SBTÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi yapılarak sonuçları Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 16

Algılanan Sosyal Destek Puanı İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki

| | | KGY | İY | ÇY | BEY | SDB |
|------------------|----------|-------|-------|------|------|------|
| Aile Desteği | <i>r</i> | -.23* | -.20* | .24* | .05 | .03 |
| Arkadaş Desteği | <i>r</i> | -.18* | -.07 | .12* | .08 | -.01 |
| Öğretmen Desteği | <i>r</i> | -.28* | -.31* | .10* | -.05 | -.08 |
| Toplam | <i>r</i> | -.32* | -.29* | .20* | .01 | -.04 |

$p < 0.05$

KGY: Kendine Güvenli Yaklaşım, İY: İyimser Yaklaşım, ÇY: Çaresiz Yaklaşım, BEY: Boyun Eğici Yaklaşım, SDB: Sosyal Desteğe Başvurma, SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek alt ölçekleri ve toplam puanı ile stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu katsayısı analizi yapılmıştır. Tablo 18 incelendiğinde, aileden alınan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından KGY ($r = -.23$) ile İY ($r = -.20$) arasında düşük düzeyde negatif yönde ama anlamlı bir ilişki olduğu ve ÇY ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .24, p < 0.05$) olduğu görülmektedir. Yani öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek

düzeyi arttıkça başa çıkma stillerinden güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı kullanmaları azalmakta, çaresiz yaklaşımı kullanmaları artmaktadır. Diğer taraftan lise öğrencilerinin aileden aldıkları sosyal destekle BEY ($p = .199$) ve SDB ($p = .477$) ile ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p < 0.05$) görülmektedir.

Arkadaştan alınan sosyal destek boyutu incelendiğinde, stresle başa çıkma alt boyutlarından KGY ($r = -.18$) ile arasında düşük düzeyde negatif yönlü ama anlamlı bir ($p = .000$) ilişki olduğu ve ÇY ile ($r = .12$) ve BEY ile ($r = .08$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde ama anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yani öğrencilerin arkadaştan aldıkları sosyal destek düzeyi arttıkça aile alt boyutunda da olduğu gibi kendine güvenli yaklaşımı kullanma azalmaktadır, çaresiz yaklaşımı kullanma ise artmaktadır. Alt boyutlardan İY ($p = .081$) ve SDB ($p = .739$) aralarında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

Algılanan sosyal desteğin diğer bir alt boyutu olan öğretmen desteğine bakıldığında ise BEY dışında diğer alt boyutlarla ve toplam puanla aralarında anlamlı ilişki olduğu dikkat çekicidir. KGY ile ($r = -.28$), İY ile ($r = -.31$) ve SDB ile ($r = -.08$) düzeyinde negatif yönlü, ÇY ile pozitif yönlü ($r = .10$) anlamlı ilişki bulunmaktadır.

ASDÖ'den alınan toplam puana bakıldığında, KGY ($r = -.32$) ve İY ($r = -.29$) ile arasında negatif yönde ve ÇY ile ise pozitif yönde ($r = .20$) anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Fakat BEY ($p = .709$) ve SDB ($p = .354$) ile aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p < 0.05$). Tablodan anlaşıldığı üzere öğrencilerin genel algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı kullanması artmakta, kendine güvenen yaklaşım ve iyimser yaklaşımı kullanması azalmaktadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve alanyazın bağlamında değerlendirilmiştir. Sonuçların tartışılmasında akıcılık ve açıklığı sağlamak amacıyla elde edilen bulgulara göre alt başlıklar oluşturulmuştur.

Yaşanılan Yer Değişkeni ile Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İlişkisi

Lise öğrencilerinin yaşadıkları yer değişkenine göre algılanan sosyal destek düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek üzere *t*-testi analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, yurttan kalan öğrenciler ile ailesinin yanında kalan öğrencilerin aile alt boyutu ve ASDÖ toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülürken; arkadaş ve öğretmen alt boyutlarına ait puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ailesi yanında kalan lise öğrencilerinin aileden aldıkları algılanan sosyal destek düzeyleri, yurttan kalan lise öğrencilerinin aileden aldıkları algılanan sosyal destek düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde ailesi yanında kalan lise öğrencilerinin toplam algılanan sosyal destek puanları, yurttan kalan lise öğrencilerinkinden yüksek bulunmuştur.

Yurttan kalan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle başa çıkma stillerini inceleyen araştırmalara sıklıkla rastlanılmakla birlikte aile yanında yaşayıp yaşamama değişkenine dair araştırmalara çok sık rastlanmamaktadır. Çakır ve Palabıyıkoglu'nun (1997) yatılı öğrenciler ile yatılı olmayan öğrencileri sosyal destek kaynakları açısından karşılaştırdığı araştırmasında, yatılı öğrencilerin yatılı olmayan öğrencilerden sadece aileden algıladığı destek bakımından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçların Çakır ve Palabıyıkoglu'nun (1997) araştırma sonucuyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Özdemir'in (2013) aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması adlı çalışmasında yaşadıkları yere göre ayrılan ailesinin yanında yaşayan ve ayrı yaşayan iki grubun algıladıkları sosyal destek düzeylerinde farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmada ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin algıladıkları genel sosyal destek düzeylerinin aile yanında yaşayan öğrencilere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Mevcut araştırma sonucuyla Özdemir'in (2013)

araştırma sonucu benzerlik göstermektedir. Ustabas (2011) öğrencilerin anne-babası ile kalıp kalmama durumlarına göre algılanan sosyal destek toplam puanları arasında, anne-babası ile birlikte kalanlar lehine, anlamlı bir farklılık bulmuştur. Anne-baba ile birlikte kalıp kalmama durumuna göre arkadaş desteği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin anne-baba ile birlikte kalıp kalmama durumuna göre öğretmen desteği puan ortalamaları arasında anne-baba ile birlikte kalanlar lehine, anlamlı farklılık bulunmuştur. Ustabas'ın (2011) araştırmasında aile ve arkadaş alt boyutu ile toplam sosyal destek puanlarında elde edilen sonuç ile mevcut araştırma sonucu benzerlik göstermekte fakat öğretmen alt boyutunda farklılık göstermektedir. Bu farklılığın nedeni Ustabas'ın (2011) araştırma grubunun 8.sınıf öğrencileri iken mevcut araştırma grubunun lise öğrenciler olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Diğer taraftan mevcut araştırma sonucunun, Köse'nin (2009) yurtda kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelediği araştırma sonucuyla da tutarsızlık gösterdiği görülmektedir. Köse (2009) araştırma sonucunda, öğrencilerin gerek yalnızlık, gerekse sosyal destek düzeylerinin yurtda ya da ailelerinin yanında yaşamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Özdemir'in (2013) ailesi yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırdığı çalışmasında Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin her bir alt boyutunu analize almıştır. Analiz sonucunda, ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler ile aile yanında yaşayan öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeylerinde bir farklılık bulamazken, arkadaş ve özel bir insan alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık gözlemiştir. Aile yanında yaşayan öğrencilerin arkadaş ve özel insan alt ölçeklerinde ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerden daha yüksek puanlar almıştır. Özdemir'in (2013) elde ettiği sonuç ile mevcut araştırmadan elde edilen sonucun aile ve arkadaş alt boyutunda tutarsızlık göstermesinde araştırma grubunun etkisi olduğu düşünülmektedir. Üniversite dönemindeki öğrencilerin hayatında aile desteği ön planda olmazken arkadaş ve özel insan desteği daha baskın olabilir. Bu noktada Çebi (2009) üniversite grubunun, kişisel problemlerde yardım için en sık başvurulan sosyal destek kaynağının arkadaşlar olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, ortaya çıkan bu tutarsız sonucun gelişimsel

dönemlerde farklı sosyal destek kaynakların önemli olduğu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet Değişkeni ile Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İlişkisi

Araştırma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan *t*-testi analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin arkadaş alt boyutundan aldıkları puan arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülürken; aile ve öğretmen alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda ASDÖ ölçeği toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Yani erkek öğrencilerin arkadaştan aldıkları algılanan sosyal destek düzeyleri ve toplam algılanan sosyal destek düzeyleri kız öğrencilerinkinden yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonucunda elde edilen bu sonuç önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermemektedir. Güngör (1996), kızların destek algılarının erkeklerin destek algılarından daha fazla olduğunu bulmuştur. Erkeklerle göre kızların aile ve arkadaş desteği algılarının, erkeklerin destek algılarından daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Dülger (2009) ergenlerin aile ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını fakat arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin cinsiyet değişkenine göre kızlar lehinde farklılaştığını görmüştür. Aynı şekilde Sürücü (2005) lise öğrencilerinin mesleki olgunluk ve algıladıkları sosyal destek düzeylerini incelediği araştırmasında, aileden algılanan sosyal destek açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı, arkadaşlardan algılanan desteğin cinsiyet değişkenine göre kızlar lehine farklılaştığı sonucunu bulmuştur. Ekşisu (2009) çalışmasında kız öğrencilerin algıladıkları arkadaş desteğinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulmuştur.

Erdeğer (2001), öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve kız öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kızların erkeklere oranla arkadaş desteği algılarının daha fazla olduğu ve erkeklerin ailelerini daha destekleyici olarak algıladıkları gözlenmiştir. Kartal ve Çetinkaya (2009), yüksekokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek durumları ve sosyal desteği etkileyen faktörler adlı çalışmasında

kız öğrencilerde algılanan aile desteği ve arkadaş desteği puan ortalaması erkeklere göre daha yüksektir. Karataş (2012) ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin inceledikleri çalışmada cinsiyet ana etkisi açısından arkadaştan alınan sosyal destek, öğretmenden alınan sosyal destek ve toplam sosyal destek puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Yapılan karşılaştırmalar sonucu cinsiyet açısından bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre arkadaştan aldıkları sosyal destek, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öğretmenden aldıkları sosyal destek, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre toplam sosyal destek puan ortalamaları daha yüksektir. Yapılan karşılaştırmalarda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre arkadaştan aldıkları sosyal destek, öğretmenden aldıkları sosyal destek ve toplam sosyal destek düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Savi-Çakar ve Karataş (2011), ergenlerin cinsiyetlerine göre algıladıkları sosyal desteklerinde anlamlı farklılıklar belirlemiş ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Arıcıoğlu (2008), Banaz (1992), Kahriman ve Polat (2003), Kartal ve Çetinkaya (2009) ve Yamaç (2009) kız öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin erkeklerin algıladığı sosyal destek düzeyinden daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Ustabaş (2011), ilköğretim 8.sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında kız ve erkek öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları arasında, kızlar lehine, anlamlı farklılık bulmuştur. Fakat aile desteğinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir. Ustabaş'ın (2011) aile boyutundaki sonucu ile mevcut araştırma sonucu benzerlik göstermektedir. Kız ve erkek öğrencilerin arkadaş desteği puanları arasında, kızlar lehine anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu sonuçla mevcut çalışmanın sonucu ise farklılık göstermektedir. Kız ve erkek öğrencilerin öğretmen desteği puanları arasında, kızlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu benzerlik ve farklılıkların çalışma grubu farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde sosyal destek algısının cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda çelişkili sonuçlar olduğu da göze çarpmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde Çeçen (2008), Demirtaş (2007), Ham, Hayes ve Hope, (2005) ve Şahin (2011) algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre değişmediğini saptamışlardır. Çakır'ın (1993) 12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin

güvenirlilik ve geçerlik çalışmasını yaptığı araştırmasında cinsiyete göre kızlar ve erkekler arasında fark bulunmamıştır. Karacabey'in (2012) ortaöğretim öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek ile intihar olasılığı davranışı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da öğrencilerin cinsiyetlerine göre aileden algıladıkları sosyal destek arasında farklılık olmadığı bulunmuştur. Demirtaş'ın (2007) ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan sosyal destek aile, arkadaş ve öğretmen alt ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer taraftan Soylu (2002) ise üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp-algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden incelenmesi çalışmasında kızların algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile algılanan sosyal destek konusunda farklı bulgular elde edilmiştir. Fakat genel itibariyle elde edilen sonuç aileden algılanan sosyal destek açısından bakıldığında cinsiyete göre farklılaşma olmadığıdır (Demirtaş, 2007; Dülger, 2009; Karacabey, 2012; Sürücü, 2005; Ustabaş, 2011). Günümüzde ebeveynlerin ve öğretmenlerin cinsiyet ayrımı konusunda daha bilinçli oldukları bilinmektedir. Bundan dolayı ergenlere cinsiyet ayrımı yapmaksızın destek vermelerinin, kız ve erkek öğrencilerin aileden ve öğretmenden algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında farklılaşma olmaması sonucunu beraberinde getirdiği düşünülmektedir. Diğer taraftan arkadaş boyutunda bakıldığında ise elde edilen sonuç, arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre kızlar lehine farklılaşma olduğudur (Dülger, 2009; Ekşisu, 2009; Erdeğer, 2001; Güngör, 1996; Karataş, 2012; Kartal ve Çetinkaya, 2009; Sürücü, 2005; Ustabaş, 2011). Erkeklerin arkadaştan algıladıkları sosyal desteğin kızlardan fazla olmasının sebebi konusunda ise farklı çalışmalar yapılmasına gerek duyulmaktadır.

Yaşanılan Yer Değişkeni ile Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi

Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma stillerinin farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmada öğrencilerin SBTÖ alt boyutlarından aldıkları puanların yurtta ve evde kalma durumlarına göre anlamlı bir

farklılık göstermediği bulunmuştur. Alanyazında bu konu ile ilgili çok az araştırma bulunmaktadır. Özdemir (2013) ailesinden ayrı yaşayan ve aile yanında yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırdığı çalışmasında yaşanan yer ile SBTÖ alt ölçekleri arasında ilişki bulunmamıştır. Bu araştırma sonucu ile mevcut araştırma sonucu tutarlılık göstermektedir. O halde sadece aile yanında kalıp kalmama durumunun bireyin kullandığı stresle başa çıkma stilleri ile ilişkili olmadığı görülmektedir. Stresle başa çıkma stillerinin yaşanan yerle farklılık göstermediği, yani kullanılan başa çıkma stillerinin belirlenmesinde farklı özelliklerin ve durumların etkili olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet Değişkeni ile Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi

Araştırma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemek üzere *t*-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, öğrencilerin SBTÖ ölçeği alt boyutlarından iyimser yaklaşım dışında diğerlerinden (kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma) aldıkları puanların anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bulgular, stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımı erkeklerin kızlardan daha fazla kullandığını göstermekte, bunun da istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bu sonuç önceki araştırma sonuçlarından bazılarıyla tutarlılık gösterirken bazılarıyla göstermemektedir. Fakat cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma stillerinin farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda alanyazında da birbiriyle örtüşmeyen sonuçlara ulaşılmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin üniversite öğrencileri için uyarlamasını yapan Şahin ve Durak (1995), kız öğrencilerin sosyal desteğe başvurma alt ölçeğinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşmışlardır. Türküm (1999) stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama yaklaşımını kızların daha çok kullandığı sonucunu bulmuştur. Aysan (1988), Doğan (1999) ve Özer (2001) çalışmalarında, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bulmuştur.

Diğer taraftan Şahin (1999) üniversite son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Yamaç (2009), üniversite

öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarının hiçbirinde anlamlı farklılık olmadığını bulmuştur. Binboğa (2002), Bozkurt (2004), Çiftçi (2002), Demirtaş (2007), Lazarus (1993), Uluruh (2008) da aynı sonucu, cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmadığını araştırmalarında elde etmişlerdir.

Sonuç olarak kız ve erkeklerin kullandıkları stresle başa çıkmada stilleri açısından birbirinden farklılık gösterdiğine dair kesin bir bulgu yoktur. Bu nedenle çalışılan örneklemelerin niteliği, örnekleme oluşturan bireylerin özellikleri gibi pek çok faktörün bu sonuçların ortaya çıkmasında etken olduğu düşünülebilir.

Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi

ASDÖ Aile Alt Boyutu ile Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi: Araştırma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek alt ölçekleri ve toplam puanı ile stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu katsayısı analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, aileden alınan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, çaresiz yaklaşım ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek düzeyi arttıkça başa çıkma stillerinden aktif başa çıkma stilleri arasındaki güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı kullanmaları azalmakta, pasif başa çıkma stillerinden çaresiz yaklaşımı kullanmaları artmaktadır. Araştırmadan elde edilen bu sonuçların alanyazındaki önceki araştırma sonuçlarından farklılık gösterdiği görülmektedir. Diğer taraftan lise öğrencilerinin aileden aldıkları sosyal destekle boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Yamaç (2009) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algılanan aile destekleri ile stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyut puanları arasında pozitif yönlü, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyut puanları arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Banaz (1992), araştırmasında bu sonuçla benzerlik gösteren bir sonuç elde etmiştir. Araştırmada algılanan aile desteği ile stresle başa çıkma alt boyutları

kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanları arasındaki pozitif bir ilişki bulmuştur. Bınar (2011), aile desteği alt boyutu ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Mevcut araştırma sonuçları hem beklenen sonuçla hem de alanyazındaki bu çalışma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Beklenen sonuç, aileden algılanan sosyal destek arttıkça öğrencilerin aktif başa çıkma tarzlarını daha sık kullanmaları, pasif başa çıkma tarzlarını ise daha az kullanmalarıdır. Araştırma verileri toplamada izlenen yöntem, kullanılan ölçme araçları güvenilir, araştırma grubunun temsil ediciliği yüksek olduğu halde bu sonucun elde edilmesindeki sebepler bilinmemektedir. Bundan dolayı, yurttan ve ailesinin yanında kalan ergenlerle bu kavramlar yeni araştırmaların incelemesi gereken bir konu olmalıdır.

ASDÖ Arkadaş Alt Boyut ile Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi: Arkadaştan alınan sosyal destek boyutu incelendiğinde, stresle başa çıkma alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Yani öğrencilerin arkadaştan aldıkları sosyal destek düzeyi arttıkça aile alt boyutunda da olduğu gibi kendine güvenli yaklaşımı kullanma azalmaktadır, çaresiz yaklaşımı kullanma ise artmaktadır. Alt boyutlardan iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile aralarında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

Yamaç (2009), üniversite öğrencilerinin algılanan arkadaş desteği ile stresle başa çıkmanın, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ve iyimser yaklaşım alt boyutu puanları arasında pozitif bir ilişki, sosyal destek arama alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bınar (2011) arkadaş desteği alt boyutu ile SBTÖ kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Banaz (1992), algılanan arkadaş desteği ile stresle başa çıkma da kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanları arasındaki pozitif bir ilişki bulmuştur. Mevcut araştırmadan elde edilen bulguların önceki araştırma sonuçlarıyla tutarsızlık gösterdiği görülmektedir. Aile alt boyutunda da olduğu gibi beklenenin aksine elde edilen bu sonucun sebepleri bilinmemektedir. Bu kavramlar üzerinde yeni araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

ASDÖ Öğretmen Alt Boyut ile Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi: Araştırma sonucunda algılanan sosyal desteğin diğer bir alt boyutu olan öğretmen desteğine bakıldığında ise boyun eğici yaklaşım dışında diğer alt boyutlarla ve toplam puanla aralarında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarıyla negatif yönlü, çaresiz yaklaşım alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Alanyazında öğretmen desteği ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmaya rastlanılmamıştır.

ASDÖ Toplam Puan ile Stresle Başa Çıkma Stilleri İlişkisi: ASDÖ'den alınan toplam puana bakıldığında kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında negatif yönde, çaresiz yaklaşım ile ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Fakat boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları ile aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Yani öğrencilerin genel algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından pasif başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı kullanması artmakta, aktif başa çıkma tarzlarından kendine güvenen yaklaşım ve iyimser yaklaşımı kullanması azalmaktadır. Elde edilen bu sonuç Demirtaş'ın (2007) araştırmasındaki sonuç (algılanan aile, arkadaş ve özel insan ile stresle başa çıkma da kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanları arasındaki pozitif bir ilişki) ile tutarsızlık göstermektedir.

Bınar (2011) sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demirtaş (2007) Öğrencilerin genel sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum genel sosyal destek düzeyi arttıkça öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Poyrazlı, Philip, Baker ve Al-Timimi (2004) Amerika'da öğrenim gören ve farklı kültürden gelen öğrenciler üzerine yaptığı araştırma sonucunda sosyal destek edinmenin öğrencilerin stresini azalttığına dair bulgular elde etmiştir. Alanyazındaki bu araştırmalar sosyal desteğin stresle başa çıkma konusunda önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Fakat mevcut araştırma sonuçlarının ne alanyazındaki araştırma sonuçlarıyla ne de beklenen sonuçla tutarlılık göstermediği dikkat çekicidir. Beklenen sonuç, algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça öğrencilerin aktif başa çıkma

tarzlarını daha sık, pasif başa çıkma tarzlarını ise daha az kullanmalarındır. Araştırma grubu, çeşitli okul türlerinden, farklı sınıf düzeylerinden, yurtda veya ailesinin yanında kalan öğrencilerden homojen olarak seçilmiştir dolayısıyla araştırma grubunun temsil ediciliği yüksektir. Veri toplama ve işleme süreçleri ise güvenilir şekilde yürütülmüştür. Bu sonucun çalışma grubunda kimden kaynaklandığı incelenmiş, sadece daha önce yurtda kalmış olan öğrencilerin kalmamış olan öğrencilerden daha fazla iyimser yaklaşımı kullandığı sonucu elde edilmiştir. Fakat daha önce yurtda kalan öğrencilerle kalmayan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arasında bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle elde edilen sonuçların tutarsızlık gösterme nedeni bilinmemektedir. Tutarsızlığın nedeninin çalışma grubunu etkileyen diğer unsurlar olduğu düşünülmektedir. Bu kavramları inceleyen yeni araştırmaların yapılarak, sonucun pekiştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Alanyazın ve mevcut araştırma bulguları algılanan sosyal destek kavramı ile stresle başa çıkma stilleri arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Bu iki kavramın birbirleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkilerini belirlemek için yapılan analiz sonuçları özetle aşağıda verilmiştir:

Ailesi yanında kalan lise öğrencilerinin toplam algılanan sosyal destek puanları, yurttan kalan lise öğrencilerinin toplam algılanan sosyal destek puanlarından yüksektir. Alt boyutlar açısından bakıldığında, ailesi yanında kalan lise öğrencilerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyleri, yurttan kalan lise öğrencilerinin aileden algılanan sosyal destek düzeylerinden yüksek olarak bulunmuştur. Yurttan ve aile yanında kalan öğrenciler sadece aileden aldıkları sosyal destek açısından farklılaşmakta, arkadaşlardan ve öğretmenlerden alınan sosyal destek açısından ise farklılaşmadıkları görülmüştür.

Cinsiyetlerine göre kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin aile ve öğretmenden algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülürken, arkadaştan algılanan sosyal destek puanları ve toplam sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyleri ve toplam algılanan sosyal destek düzeyleri, kız öğrencilerin arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyleri ve toplam algılanan sosyal destek düzeylerinden yüksektir.

Daha önce yurttan kalan öğrenciler ile kalmamış olan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Anne-baba eğitim durumuna göre ise algılanan sosyal destek düzeyleri farklılaşmakta fakat bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin okul türlerine göre algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Aileden algılanan, öğretmenden algılanan ve toplam algılanan sosyal destek puanlarında en düşük öğretmen lisesi öğrencilerine ait olduğu tespit edilmiştir. En yüksek öğretmenden algılanan ve toplam algılanan sosyal destek puanının ise fen lisesi öğrencilerine ait olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sınıf seviyelerine göre arkadaş alt boyutu dışında diğer puanların anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. En düşük aileden algılanan, öğretmenden algılanan ve toplam sosyal destek puanlarının 9. sınıf öğrencilerine ait olduğu, en yüksek puanların ise 11. ve 12. sınıflara ait olduğu belirlenmiştir. Arkadaş alt boyutundan alınan puan ortalamaları ise sınıf seviyesi yükseldikçe azalmaktadır. En düşük puanların 12. sınıf öğrencilerine en yüksek puanların 9. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmüştür. Fakat bu farklılaşma istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Öğrencilerin anne babalarının birliktelik durumlarına göre algılanan sosyal destek puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür.

Yer değişkenine göre yurtda kalan öğrenciler ile ailesinin yanında kalan öğrencilerin stresle başa stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin, stresle başa çıkma tarzlarından sadece iyimser yaklaşımı erkeklerin kızlardan daha fazla kullandığı görülmüştür. Diğer alt boyutlarda kızlar ile erkekler arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Önceden yurtda kalıp kalmama değişkenine göre daha önce yurtda kalmış öğrencilerin kalmamış öğrencilerden stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımı daha çok kullandığı sonucu elde edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise daha önce hiç yurtda kalmış olmayan öğrenciler ile kalmış olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Anne eğitim durumuna göre öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Baba eğitim durumuna bakıldığında ise boyun eğici yaklaşım alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutlar arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin okul türlerine göre ise Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden kendine güvenli yaklaşım alt boyutu, boyun eğici yaklaşım alt boyutu ve iyimser yaklaşım alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Çaresiz yaklaşım alt boyutu ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşımı en az öğretmen lisesi öğrencileri kullanırken en fazla sağlık meslek

lisesi öğrencileri kullanmaktadır. Çaresiz yaklaşımı en az endüstri teknik ve meslek lisesi ile kız meslek lisesi öğrencileri kullanırken en fazla güzel sanatlar lisesi öğrencileri kullanmaktadır. Boyun eğici yaklaşımı en az fen lisesi öğrencileri kullanırken en fazla imam hatip lisesi öğrencileri kullanmaktadır. İyimser yaklaşımı en az öğretmen lisesi öğrencileri kullanırken en fazla güzel sanatlar lisesi öğrencileri kullanmaktadır. Sosyal desteğe başvurmayı en az güzel sanatlar lisesi öğrencileri kullanırken en fazla endüstri teknik ve meslek lisesi ile kız meslek lisesi öğrencileri kullanmaktadır.

Öneriler

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Ailesi yanında kalan lise öğrencilerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyleri, yurttan kalan lise öğrencilerinin aileden algılanan sosyal destek düzeylerinden yüksek olarak bulunmuştur. Yurttan kalan öğrencilerin ailelerine bu konuda aileden algılanan sosyal destek düzeyini artırabilmek için bilgilendirici çalışmalar yapılabilir. Ayrıca okul pansiyonlarında rehberlik servisi kurularak öğrencilere destek sağlanabilir.

Erkek öğrencilerin arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyleri ve toplam algılanan sosyal destek düzeyleri kız öğrencilerin puanlarından yüksektir. Okullardaki psikolojik danışman ve rehber öğretmenler kız öğrencilere yönelik arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyini artırıcı grup çalışmaları yapabilir. Ayrıca elde edilen bu sonuç alanyazındaki diğer çalışmalarla farklılık gösterdiğinden dolayı cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir.

En düşük sosyal destek puanlarının 9. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmüştür. Okula yeni başlayan bu öğrencilerin okulda arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek düzeyini artırmak ve aynı zamanda okula uyumunu sağlamak için oryantasyon çalışmaları düzenlenebilir.

Lise eğitimi sürecinde öğrenciler gelişimsel olarak ergenlik dönemi içindedirler. Ailelerin ergenlik dönemindeki stres kaynakları ile ilgili bilgi sahibi olmaları, bu stres kaynaklarıyla baş edebilme konusunda kendilerine yarar sağlayacaktır. Bundan dolayı ailelere ergenlik dönemi ile ilgili bilgilendirici seminer çalışmaları yapılabilir.

Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça pasif başa çıkma stilleri kullandıkları görülmüştür. Bu konuda öğrencilerin aktif başa çıkma stilleri kullanmaları için çalışmalar yapılabilir.

Alanyazında, yurttan kalan öğrencileri inceleyen çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu konuda yapılacak çalışmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı yurttan kalan öğrencilerle ilgili daha fazla çalışma yapılması önerilir.

Araştırmada çalışma grubu farklı okul türlerinden seçilerek temsil edicilik artırılmış olmasına rağmen veriler sadece bir ildeki öğrencilerden elde edilmiştir. Bu da genellenebilirliği düşürmektedir. Dolayısıyla Türkiye'nin farklı illerinden öğrencilerle çalışmalar yapılarak temsil edicilik ve genellenebilirliğin artırıldığı araştırmaların yapılması önerilir.

Ailelere Öneriler

Yurttan kalan öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyinin ailesi yanında kalan öğrencilerinkinden düşük olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, çocuğu yurttan kalan anne babaların aileden algılanan sosyal destek düzeyini artırmak için onları yurttan daha çok ziyaret etmeleri, onlarla daha sık görüşmeleri yaparak onlara destekleri daha çok hissettirmeleri önerilir.

En düşük aileden algılanan sosyal destek puanlarının 9. sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmektedir. Bunun bir sebebi de okula uyum problemi olarak görülmektedir. Bundan dolayı 9. sınıf öğrenci velilerinin, aileden algıladıkları sosyal destek düzeyini artırmak ve okula uyumlarını kolaylaştırmak için çocuklarına daha fazla destek sağlamaları önerilir.

Erkek öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinden iyimser yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmüştür. Kız öğrenci velilerinin, çocuklarının aktif başa çıkma stillerinin kullanmaları konusunda onlara yardımcı ve rol model olmaları önerilir.

KAYNAKÇA

- Altunbaş, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı kişilik özellikleri ve sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Aral, N., Gürsoy F. ve Bıçakçı, Y. (2006). Yetiştirme yurdunda kalan ve kalmayan kız ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(15), 10-19.
- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, Y. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Hoeksema, S. N. (2002). *Psikolojiye giriş* (çev. Y. Agolan). İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, A. (2001). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yayım.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. İstanbul: Atlas Yayınları.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6(3), 49-74.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aytekin, F. ve Bulduk, S. (2000). Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 148, 1-5.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1985). Stresle başa çıkma program ve tekniklerinin uygulama değerleri. *II. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 182-183.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. (25. Basım). Ankara: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (1984). Kavram olarak stres. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi*, Ayrı Basım. 2, 211-220.
- Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. 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.
- Baş, A. U. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-26.

- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Baştürk, D. (2002). *Orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerde algılanan sosyal desteğin akademik başarıya etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bınar, E. S. (2011). *Stığınmaevinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 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.V. Diker). İstanbul, Hayat Yayınları.
- Budak, B. (1999). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: PEGEM-A Yayınları, 3. Baskı.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10(1), 213-227.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları*. (2. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakır, H. Y. (1993). *12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik araştırması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Y. ve Palabıyıköğlü, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.

- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Çiftçi, 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*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Day, A. (1992). *Üniversite öğrencilerinde stres algısı ve stres audit ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demaray, M. K. ve Malecki C. K. (2002a). Critical levels of perceived social support associated with student adjustment. *School Psychology Quarterly*, 17, 213–41.
- Demaray, M. K. ve Malecki C. K. (2002b). The relationship between perceived social support and maladjustment for students at risk. *Psychology in the Schools*, 39, 305–16.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dilekmen, M. (1986). *Lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler 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.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45- 55.
- Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, dini başaçıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Eldeliklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752.
- Engin, A. O., Demirci, N. ve Yeni, E. (2013). Stres ve öğrenme arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 290-299.
- Eraslan, L.(2006). *Yatılı ilköğretim bölge okullarının problem alanları ve olası çözüm önerileri*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi. Ankara
- Eren, A. (1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eşkisü, M. (2009). *Liseli öğrencilerin zorbalık düzeyleri ile aile işlevleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eylen, B. (2001). *Bilgi verici danışmanlığın kanser hastalarının ailelerinin sosyal destek becerileri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fields, L. ve Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), 937-976.
- Folkman, S. ve 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. A. ve Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, healt status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579
- Greenberg, J. S. (1993). *Comprehensive Stress Management*. (4. Basım). USA: WCB, Brown&Benchmark.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2, 3844–3849.
- Güner, A. (2006). *Lise öğrencilerinde stres, başaçıkma ve dini başaçıkma*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Güner, İ. (2001). *Sınavla öğrenci alan devlet lisesi öğrencilerinin problemleri (K.Maraş örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. *Englewood Cliffs*, I & II, NJ: Prentice-Hall.
- Ham, L., Hayes, S. A. ve Hope, D. A. (2005). Gender differences in social support for socially anxious individuals. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(4), 201–206.
- Helsen, M., Vollebergh, W. ve Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(5), 319-335.
- Işık, E. (2013). Mesleki sonuç beklentisinin yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve denetim odağı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 13(3), 1419-1430.
- İlhan, T. ve Öztürk, A. (2006). *Farklı gelişim dönemi içerisindeki bireylerin stresle başa çıkma tutumları*. 16. Eğitim Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi.
- İmamoğlu, O. ve Yasak, G. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 27-41.
- Jones, F. ve Bright, J. (2001). *Stress: myth, theory and research*. New York: Prentice Hall.
- Kahriman, İ. ve Polat, S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 13-24.
- Karacabey, Ç. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek ile intihar olasılığı davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karadağ, İ. (2007). *İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 9(19), 257-271.
- Kartal, A. ve Çetinkaya, B. (2009). Yüksekokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek durumları ve sosyal desteği etkileyen faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 3-20.

- Kef, S. (1997). The personel networks and social supports of blind and visually impaired adolescents. *Journal Of Visual Impairment and Blindness*. 91, 236-244.
- King, K. L. (1991). Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong-an exploratory study. Master of Arts in Education Thesis. The Chinese University of Hong Kong Graduate School — Division of Education. www.cuhk.edu.tr.
- Koç, H. ve Kara, D. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Journal of Business Research*, 1(2), 35-50.
- Köküsoy, K. (2008). *Endüstri meslek liselerinde bir meslek alanına yönelmiş olan öğrencilerin mesleki olgunluk ve algıladıkları aile desteği düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. (5.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kutlu, M. (2003). Yetiştirme yurdunda ve ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi 9-11 Temmuz VII. Ulusal Psikoloji ve Rehberlik Danışma Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı s. 11.*(editör. H. Atılğan ve M. Saçkes) Ankara: Pegem Yayıncılık
- Kutsal, D. ve Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 283-297.
- Laursen, B. ve Collins, W. A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(2), 197-209.
- Lazarus, D. (1993). From psychological stres to the emotions. *Annual Review of Psychology*. 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1991). Psychological stress in the workplace., handbook on job stress. *Journal of Social Behavior Personality*. 6(7), 1-9.
- Malecki, C. K. ve Elliott, S. N. (1999). Adolescents ratings of perceived socialsupport and its importance : validation of the student social support scale. *Psychology in The School*, 36(6), 473- 483.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak : psikolojiye giriş*. Ayvaşık,H.B. & Sayıl, M.(Çev.). Ankara : Türk Psikologlar Derneği.
- Norfolk, D. (1989). *İş hayatında stres* (çev. L. Serdaroğlu). İstanbul Form Yayınları.
- Okanlı, A. (1999). *Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki*. 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, 19, Ankara.
- Omizo, M. M., Omizo, S. A., ve Suzuki, L. A. (1988). Children and stress: An exploratory study of stressors and symptoms. *School Counselor*, 35(4), 267-274.
- Oral, A. (1994). *Ergenlikte stres kaynakları ve baş etme yolları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. ve 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.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Doktora tezi. TTU, Lubbock, Texas, USA.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). *Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Cebeci - Ankara.
- Özbesler, C. (2001). *Çocukluk çağı lösemileri ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdevecioğlu, M. (2004). Sosyal destek ve yaşam tatmininin mesleki stres üzerindeki etkileri: Kayseri’de faaliyet gösteren işletme sahipleri ile bir araştırma, *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(1), 209-234.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özgür, G. (1993). Sosyal destek ve sağlık. *Türk Hemşireler Dergisi*, 43(2), 25-26.
- Özkan, M. (1984). *15-17 yaş ergenlerde görülen korku ve kaygılar*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Park, H. S. (2007). *Effects of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, Mastery, and Religiosity On The Relationship Between Stress and Depression Among Korean Immigrants in The United States: Structural Equation Modeling*. Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin, State of Texas.

- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Poyrazlı, Ş., Philip, R. K., Baker, A. ve Al-Timimi, N. (2004). Social support and demographic correlates of acculturative stress in international students. *Journal of College*, 7, 73-82.
- Rahe, R. H. (1973). The pathway between subjects' recent life changes and their near-future illness reports: representative results and methodological issues. (edited by: Barbara Snell-Dohrenwend & Bruce P. Dohrenwend). *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*. New York: John Wiley & Sons, 73-85.
- Rowshan, A. (2000). *Stres yönetimi* (çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. (1984). *Çalışma psikolojisi*. Uludağ Üniversitesi Basımevi, Bursa.
- 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, Erzurum.
- Savi-Çakar, F. ve Karataş, Z. (2011). Ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Çağdaş Eğitim Dergisi*. 36(387), 12-20.
- Sayar, M. (2006). *A longitudinal study of the relationship between perceived social support and psychological well-being of adolescent from low socioeconomic status*. Yüksek lisans tezi. Bogaziçi University, Institute of Social Sciences.
- Selye, H. (1983). The stress concept: past, present and future. *Stress Research: Issues For The Eighties*. 1-6.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 27(1), 353-357.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp-algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48(4), 981-990.
- Sürücü, M. (2005). *Lise öğrencilerinin mesleki olgunluk ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. 3. Basım. Ankara: Tpd Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

- Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şirin, G. (2007). *Öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tambağ, H. ve Öz, F. (2005). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13(1), 11-21.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 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. ve Fuehrer, A. (2001). The role of social support in moderating the stress that first-year graduate students experience. *Education*, 110(2), 186-193.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*. 4, 12-17
- Tümekaya, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3(4), 445-459.
- Türküm, A. S. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları.
- 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.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Uluruh, A. (2008). *Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ustabaş, S. (2011). *İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yakınlr, C. İ. (2006). *Askeri lise öğrencilerinin ve yatılı okuyan erkek, sivil lise öğrencilerinin stres yaşantısı ve ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13, 81-87
- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2(9), 33-39.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları – Eurasian Journal of Educational Research*. 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30, 258-267.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*, (11. Baskı) İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma yüksek lisans tezi kapsamında algılanan sosyal destek düzeyi ve stresle başa çıkma stillerini belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır. Yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız çalışmanın amacına ulaşabilmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu soruları yanıtlarken sizin durumunuz için en uygun olan seçeneğin karşısındaki () içine **X** işareti koyunuz. Tüm yardımlarınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

Psikolojik Dan.Nuray FIRAT

e-mail: nry.firat@hotmail

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

Annenizin Eğitim Durumu:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek Öğrenim ()

Babanızın Eğitim Durumu:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek Öğrenim ()

Okulunuz: ...

Kaçıncı Sınıftasınız: 9 () 10 () 11 () 12 ()

Lise öğreniminiz süresince nerde yaşıyorsunuz?

Yurtta () Ailemin yanında ()

Lisede iken yurtta kalıyorsanız ne kadar süredir yurtta kalıyorsunuz?

0-1 yıl () 1-2 yıldır () 2-3 yıldır () 3-4 yıldır ()

İlkokul ve ortaokul öğreniminiz boyunca kendi evinizden uzakta ne kadar kaldınız?

İlkokul Ortaokul

Aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklığınız nedir?

Haftada bir () Ayda bir () Dönem sonlarında () Yılda bir () Hiçbir zaman ()

Anne ile Baba: Evli/Birlikte () Boşanmış ve Ayrı () Boşanmamış ama ayrı ()
Birisi vefat etti () Her ikisi de vefat etti ()

Ek 2: Algılanan Sosyal Destek Envanteri (ASDE)**ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)**

Doç. Dr. İbrahim YILDIRIM

| | AİLEM | Bana uygun | Kısmen uygun | Bana uygun değil |
|----|---|-------------------|---------------------|-------------------------|
| 1 | Bana gerçekten güvenir. | | | |
| 2 | Sorunlarımı çözmeme yardım eder. | | | |
| 3 | Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler. | | | |
| 4 | Bana gerçekten değer verir. | | | |
| 5 | Bana doğru tavsiyelerde bulunur. | | | |
| 6 | Doğru kararlar vermeme yardım eder. | | | |
| 7 | Davranışlarımı takdir eder. | | | |
| 8 | İlgi duyduğum şeyleri yapmama yardım eder. | | | |
| 9 | Hatalarımı nazikçe düzeltir. | | | |
| 10 | Beni gerçekten anlar. | | | |
| 11 | Bana aile gelirimize göre yeterince harçlık verir. | | | |
| 12 | İyi ve kötü günlerimde yanımda olur. | | | |
| 13 | Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder. | | | |
| 14 | Üstün, güçlü yanlarımı vurgular. | | | |
| 15 | İyi ve kötü yönlerimle beni sever. | | | |
| 16 | Başarılı olmam için bana destek olur. | | | |
| 17 | Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez. | | | |
| 18 | Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler. | | | |
| 19 | Sosyal etkinliklere katılmamı destekler. | | | |
| 20 | Başarılarımı takdir eder. | | | |

| | ARKADAŞLARIM | | | |
|----|--|--|--|--|
| 21 | Bana gerçekten güvenir. | | | |
| 22 | İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler. | | | |
| 23 | Sorunlarımı çözmemde yardım eder. | | | |
| 24 | Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler. | | | |
| 25 | Bana gerçekten değer verir. | | | |
| 26 | Doğru kararlar vermeme yardım eder. | | | |
| 27 | Hata yaptığımda bile beni kabul eder. | | | |
| 28 | Hatalarımı düzeltmemeye yardım eder. | | | |
| 29 | Beni gerçekten anlamaz. | | | |
| 30 | Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır. | | | |
| 31 | Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır. | | | |
| 32 | İyi ve kötü günlerimde yanımda olur. | | | |
| 33 | Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır. | | | |

| | ÖĞRETMENLERİM | Bana uygun | Kısmen uygun | Bana uygun değil |
|----|---|-------------------|---------------------|-------------------------|
| 34 | Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur. | | | |
| 35 | Bana gerçekten güvenir. | | | |
| 36 | Sorunlarımı çözmeme yardım eder. | | | |
| 37 | Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler. | | | |
| 38 | Bana gerçekten değer verir. | | | |
| 39 | Bana doğru tavsiyelerde bulunur. | | | |
| 40 | Doğru kararlar vermeme yardım eder. | | | |
| 41 | Hatalarımı nazikçe düzeltir. | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 42 | Beni gerçekten anlar. | | | |
| 43 | Üstün, güçlü yanlarımı vurgular. | | | |
| 44 | Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez. | | | |
| 45 | Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler. | | | |
| 46 | Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder. | | | |
| 47 | Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zaman beni över. | | | |
| 48 | Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar. | | | |
| 49 | Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir. | | | |
| 50 | Bana karşı genellikle adil davranır. | | | |

Ek 3: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)**STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI 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 sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

| <i>Bir sıkıntım olduğunda...</i> | %0 | %30 | %70 | %100 |
|---|-----------|------------|------------|-------------|
| 1- Kimsenin bilmesini istemem | () | () | () | () |
| 2- İyimser olmaya çalışırım | () | () | () | () |
| 3- Bir mucize olmasını beklerim | () | () | () | () |
| 4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım | () | () | () | () |
| 5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm | () | () | () | () |
| 6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım | () | () | () | () |
| 7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum | () | () | () | () |
| 8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım | () | () | () | () |
| 9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem | () | () | () | () |
| 10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum | () | () | () | () |
| 11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam | () | () | () | () |
| 12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım | () | () | () | () |
| 13- İş olacağına varır diye düşünüyorum | () | () | () | () |
| 14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım | () | () | () | () |
| 15- Problemin çözümü için adak adarım | () | () | () | () |

| | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|
| 16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum | () | () | () | () |
| 17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım | () | () | () | () |
| 18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım | () | () | () | () |
| 19- Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım | () | () | () | () |
| 20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım | () | () | () | () |
| 21- Mücadeleden vazgeçerim | () | () | () | () |
| 22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm | () | () | () | () |
| 23- Hakkımı savunabileceğime inanırım | () | () | () | () |
| 24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim | () | () | () | () |
| 25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm | () | () | () | () |
| 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 4: Ölçme Araçları Kullanım İzni

Sayın Nuray Fırat,
ASDÖ-R ve ilgili kaynaklar ekte. Kolaylıklar ve başarılar diliyorum.

Prof. Dr. İbrahim Yıldırım
Hacettepe Üniversitesi

On 19-12-13 11:03, **NR Y FRT** <nry.firat@hotmail.com> wrote:

From: nry.firat@hotmail.com
Subject: Ölçek İzni
Date: Wed, 4 Dec 2013 12:23:05 +0200

Merhabalar sayın hocam
Ben Nuray Fırat. Gaziosmanpaşa Üniversitesi' nde yüksek lisans öğrencisiyim, tez dönemindeyim.

"Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin yurtda veya ailesinin yanında kalma durumuna göre incelenmesi" adında tez çalışmaya başladım. Çalışmamda sizin tarafınızdan geliştirilmiş Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' ni kullanmak istiyorum. Bu konuda izninizi almak istiyorum. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu makalenizi de gönderebilerseniz çok sevinirim. Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi günler diliyorum.

To: nry.firat@hotmail.com
Subject: Ölçek İzni
Date: Fri, 6 Dec 2013 20:12:29 +0200

Sayın Fırat,

Stresle Başetme Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Ek 6: Özgeçmiş**ÖZGEÇMİŞ**

| | |
|---------------------------|--|
| Adı Soyadı | Nuray FIRAT |
| Kişisel Bilgiler | Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yeri: 01.05.1988/ Tokat |
| İletişim Bilgileri | Tel: 0543 839 51 39 E-posta: nry.firat@hotmail.com |
| Öğrenim Bilgileri | Lise: 2002-2006 Turhal Cumhuriyet Lisesi Lisans: Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik |
| İş Deneyimi | 2010-2012: Milli Eğitim Bakanlığı Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü 18 Mart İlköğretim Okulu 2012-2014: Milli Eğitim Bakanlığı Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü Karşıyaka İlkokulu 2014-halen: Milli Eğitim Bakanlığı Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Uygur Ortaokulu |