

T.C
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME
BECERİLERİ, ALGILANAN STRES VE YAŞAM
DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa DEMİR

İstanbul
Eylül- 2019

T.C
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ,
ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa DEMİR

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Nihan ARSLAN

İstanbul

Eylül- 2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Nihan ARSLAN


.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÖZGENEL



.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Enver ULAŞ


.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.


.....
Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım *“Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”* adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.


Mustafa Demir
İmza

ÖNSÖZ

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Nihan Arslan'a, bu süreçte her türlü desteği sunan aileme ve eşime teşekkürlerimi sunarım.

Mustafa Demir
İstanbul, 2019



ÖZET
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ,
ALGILANAN STRES VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mustafa DEMİR

Yüksek Lisans, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nihan ARSLAN

Eylül, 2019; 103 Sayfa

Bu çalışma, problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre nasıl değişim gösterdiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemin grubunu elverişli örnekleme yöntemi ile belirlenen toplamda 430 lise öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma İlişkisel Tarama Modeli ile kurgulanmıştır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, ‘Problem Çözme Becerileri Envanteri’, ‘Algılanan Stres Ölçeği’ ve ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, problem çözme becerileri ile algılanan stres arasında negatif yönlü; problem çözme becerileri ile ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve algılanan stres ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Problem Çözme, Algılanan Stres, Yaşam Doyumu, Lise Öğrencileri

ABSTRACT
**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PROBLEM
SOLVING, PERCEIVED STRESS AND LIFE SATISFACTION
AMONG COLLEGE STUDENS**

Mustafa DEMİR

Master, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Nihan ARSLAN

September, 2019 -103 Pages

The main aim of this research is to investigate the relationships between problem solving, perceived stress and life satisfaction. Also, how these variables change according to demographic characteristics of sample group were investigated.

The sample group of the research consists of 430 college students. Convenience sampling method was used in order to collect research data. 'Socio-Demographic Form', 'Problem Solving Inventory', 'Perceived Stress Scale', and 'Life SatisfactionScale' were used. Relational Survey Model were used in this research. Independent Sample t Test, Variance Analysis and Correlation Analysis were used to analyse research data.

The results of the research showed that there is a statistically meaningful negative relationship between problem solving and perceived stress. Also, statistically meaningful positive correlation is found between problem solving and life satisfaction. Besides, it is found that there is a statistically meaningful negative correlation between perceived stress and life satisfaction.

Key Words: Problem Solving, Perceived Stress And Life Satisfaction Among College Students

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Amaç	2
1.3. Önem.....	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Problem Çözme Becerileri.....	6
2.1.1. Problem Olgusu ve Tanımı	6
2.1.2. Problem Çözme.....	7
2.1.3. Problem Çözme Sürecinde Dört Evre	8
2.1.4. Alt Hedefler ve Strateji	8
2.1.5. Problem Çözme Kuramları	10
2.1.5.1. Guilford' un Yakınsak ve İraksak Düşünme Kuramı	10
2.1.5.2. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı.....	11
2.1.5.3. Alex Osborn'un Problem Çözme Kuramı.....	12
2.1.5.4. Karl Popper'in Problem Çözme Kuramı.....	13
2.1.5.5. Bandura'nın Problem Çözme Kuramı.....	13
2.5.1.6. Parnes'in Yaratıcı Problem Çözme Kuramı.....	14
2.5.1.7. Phips Mountrose'un Beş Aşama Kuramı.....	14
2. 2. Stresin Tarihçesi ve Kökeni	15

2. 2. 1. Stres Kavramının Tanımı ve Gelişimi	15
2. 2. 2. Genel Uyum Sendromu ve Stresin Evreleri	17
2. 2. 3. Stresin Belirtileri	18
2. 2. 4. Stres Kuramları	20
2. 2. 4. 1. Etkileşim Kuramı	20
2. 2. 4. 2. Psikanalitik Kurama Göre Stres	21
2. 2. 4. 3. Davranışçı Yaklaşımına Göre Stres	22
2. 2. 4. 4. Kognitif Kuram Açısından Stres	22
2. 2. 4. 5. Fizyolojik Stres Kuramı	22
2. 2. 5. Stresin Nedenleri	23
2. 3. Yaşam Doyumu	25
2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	26
2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramları	27
2.4. İlgili Araştırmalar	29
2.4.1 YDÖ İle İlgili Araştırmalar	29
2.4.2 PÇB İle İlgili Araştırmalar	30
2.4.3 ASÖ İle İlgili Araştırmalar	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
YÖNTEM	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Çalışma Grubu	33
3.3. Veri Toplama Araçları	35
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	36
3.3.2. Problem Çözme Envanteri	36
3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği	37
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	37
3.4. Araştırma Süreci	38
3.5. Verilerin Analizi	38
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	40
BULGULAR	40
5.1. Tartışma ve Sonuç	53
5.1.1 Yaşam Doyumu ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	53
5.1.2. Yaşam Doyumu ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	54
5.1.3. Algılanan Stres ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	55

5.1.4. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	55
5.1.5. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Sınıfa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	57
5.1.6. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	57
5.1.7. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Algılanan Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	58
5.1.8. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Algılanan Akademik Başarı Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	59
5.1.9. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	61
5.1.10. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Arkadaşlık İlişkileri Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	61
5.1.11. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Beden Memnuniyetine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	62
5. 1. 12. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Psikolojik İyilik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	63
5.2. Öneriler	64
KAYNAKÇA.....	66
ETİK KURUL İZİNİ.....	81
EKLER.....	85

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Bireysel ve Örgütsel Stresin Nedenleri.....22

Tablo 2.2: Stres Kaynakları.....23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 3.1: Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı.....34

Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler.....38

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 4.1: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....40

Tablo 4.2: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....41

Tablo 4.3: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....42

Tablo 4.4: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Anne Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....42

Tablo 4.5: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Algılanan Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....43

Tablo 4.6: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....44

Tablo 4.7: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Arkadaşlık İlişkileri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	45
Tablo 4.8: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Yaşam Memnuniyeti Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	46
Tablo 4.9: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Beden Memnuniyeti Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 4.10: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.11: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Psikolojik İyilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 4.12: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Algılanan Baba Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 4.13: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Algılanan Anne Tutumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.1: Stres Belirtileri.....19

Şekil 2.2: Kategorik Stres Belirtileri.....20



KISALTMALAR DİZİNİ

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği

PÇE: Problem Çözme Envanteri

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

SPSS: Statistical Package For Social Sciences



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

‘Mutlu’ bir yaşama sahip olmak, neredeyse her insanın en önemli hayat amaçlarından bir tanesidir. En eski dönemlerden bugüne kadar, her insan mutluluğu nasıl elde edebileceği, mutluluğun ne gibi bir anlam taşıdığı ve nelerden etkilendiği gibi çeşitli biçimlerde sorgulamaktadır. Bu durumdan dolayı mutluluk kavramı ve mutluluğun nasıl sağlanabileceğine yönelik sorular her daim hem insanların hem de araştırmacıların ilgi odağı olmuş ve her zaman güncelliğini koruyan önemli bir konu olagelmiştir (Çivitçi, 2012).

Mutluluk, her insan için sayısız miktarda değişkenin etkisini içerisinde barındıran bir olgudur. Bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı ya da sahip olduğu her türlü bilgi, beceri ya da deneyimin bireyin mutluluğu üzerinde kayda değer bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu süreç, Ivey ve diğerleri (1993)’ne göre kapsamlı bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde, bireysel, ilişkisel, vb. gibi bağlamlarda hayat yapısı gereği hem olumlu hem de olumsuz durumları içerir. Hayatta, her birey üstesinden gelmesi gereken kimi zorluklar, problemler ve engellerle karşı karşıya gelir ve tüm bunlar ile başa çıkabilmek için bazı problem çözme yolları kullanır. Neredeyse her insanın enerjisinin ve zamanının büyük bir bölümü problem çözmek ve karar almak amacıyla kullanır (Akt. Korkut, 2002: 177). Son dönemlerde ise, mutluluk kavramsal olarak psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygular gibi oldukça benzer kavramlar bağlamında araştırılmaktadır (Dost, 2007).

Günlük, özel ya da iş yaşamında sık sık stres ile karşılaşabilmektedir. Her insan biraz da olsa hayatının bir kısmında stres ile karşılaşmış ya da stresli bir ortamda bulunmuştur. Stres her insanın hayatında var olan mutlak bir gerçekliktir. İnsan yaşamında önemli bir mekanizma olmakla birlikte hayatın ayrılmaz bir parçasıdır (Selye, 1956). Ancak, stres diğer her duygu gibi uygun düzeyde yaşandığı takdirde faydalı bir etki gösterir, fazla düzeyde yaşandığında birey üzerinde zarar verici etkileri bulunabilir.

Bütüncül bir bakış açısı ile bakıldığında, çalışmanın ilerleyen bölümlerinde de değinileceği üzere son dönemlerde yapılan çalışmalar yaşam doyumu, öznel oluş ve yaşanan stresin genel bir halk sağlığı sorunu olduğunu gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, problem çözme süreçlerinin bireyin tüm yaşamı sürecinde kullanacağı ve yaşamını bütünüyle etkileyebilecek bir beceri olduğu söylenebilir. Problem çözme becerili her bireyin hayatındaki birçok beceri ile yakından ilişkili olduğu birçok araştırma ile desteklenmiş bir bulgudur. Bu bağlamda düşünüldüğünde, bireylerin problem çözme becerileri yaşam süreçlerinde karşılaştıkları sorunları çözebilmeleri, hem bireylerin mutluluk düzeylerini arttıracak hem de bu süreçte yaşadıkları stresi azaltmada kullanılacak önemli bir beceri olacaktır. Bu bağlam bireylerin problem çözme becerilerine yönelik çalışmaların yapılması bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun artmasına ve yaşadıkları stresin azalmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Buna karşın, ilgili literatür incelendiğinde bu değişkenlerin birlikte değerlendirildiği bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi literatürde bulunan boşluğu doldurmaya yardımcı olacaktır.

1.2.Amaç

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişkileri incelemek, bu değişkenlerin katılımcıların sosyo-demografik verilerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak ve katılımcıların problem çözme becerileri, stres ve yaşam doyumu düzeyleri hakkında bilgi edinmek amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın temel problemini ‘Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’ sorusu oluşturmaktadır. Çalışmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır.

- Katılımcıların problem çözme becerileri ve algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların problem çözme becerileri ve yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Katılımcıların algılanan stres ve yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Katılımcıların problem çözme becerileri puan ortalamaları demografik özelliklere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, anne çalışma durumu, algılanan gelir durumu, akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri, yaşam memnuniyeti, beden memnuniyeti, psikolojik yardım alma durumu, anne ve baba tutumu) anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların algılanan stres puan ortalamaları demografik özelliklere göre(cinsiyet, sınıf seviyesi, anne çalışma durumu, algılanan gelir durumu, akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri, yaşam memnuniyeti, beden memnuniyeti, psikolojik yardım alma durumu, anne ve baba tutumu) anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları demografik özelliklere göre(cinsiyet, sınıf seviyesi, anne çalışma durumu, algılanan gelir durumu, akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri, yaşam memnuniyeti, beden memnuniyeti, psikolojik yardım alma durumu, anne ve baba tutumu) anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Önem

Lise öğrencileri, her toplumun sosyal, kültürel ve bilimsel açıdan ilerleme kaydetmesi açısından son derecede önemlidir. Bireylerin en yoğun biçimde mesleklerine dair eğitim gördükleri ve diğer bir açıdan da bireysel olarak değişim ve gelişim yaşadıkları zamanın da lise süreçleri olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, bu süreçte bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyo-kültürel bağlamda gelişimini doğru bir biçimde sürdürmeleri, ilerleyen süreçlerde toplumun gelişim ve ilerlemesine sağlayacağı katkı açısından ele alındığında oldukça önemli olduğu görülecektir.

Bu çalışma; lise öğrencileri kapsamında yaşam doyumu, problem çözme becerileri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve katılımcıların demografik özellikleri açısından bu değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmektir.

Araştırma sonucunda, yaşam doyumu, problem çözme becerileri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi ve demografik verilere göre nasıl farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konulması, öğrencilere yönelik güncel yaklaşım, ve yöntemlerinin ortaya konulmasının önünü açacaktır. Bununla birlikte, bu çalışmadan elde edilen sonuçları araştırmacılara ileride yapacakları araştırmalar konusunda, ailelere ve öğretmenlere de çocuklara yönelik tutumlarını düzenlemede ve çocukların yaşam doyumu, problem çözme ve stres düzeyleri ile ilişkili faktörler anlamada yol gösterici nitelikte olacaktır.

1.4. Varsayımlar

Araştırma için belirlenen varsayımlar aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların, ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, ‘Problem Çözme Envanteri’, ‘Algılanan Stres Ölçeği’ ve ‘Yaşam Doymu Ölçeği’nde bulunan maddeleri doğru ve gerçek hallerini gösterecek bir biçimde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma için belirlenen sınırlılıkları aşağıda verilmiştir:

1. Araştırmadan sonucunda elde edilen veriler 430 lise öğrencisinden toplanan veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular 2018-2019 yılları arasında lise öğrencilerinden toplanan verilerden oluşmaktadır.
3. Bu araştırmada kullanılan veriler ‘Problem Çözme Becerileri Ölçeği’, ‘Algılanan Stres Ölçeği’ ve ‘Yaşam Doymu Ölçeği’ ile elde edilen bulgularla sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Algılanan Stres: Stres, temel düzeyde neredeyse her canlı varlık için bir tür kendini koruma şekli şeklinde açıklanabilir. Birey başa çıkamayacağını düşündüğü bir tehditle karşı karşıya geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Bireyin beyni bir yönetim mekanizması olarak organizmayı bu tehdiye yönelik, bu tehditle mücadele edilmesine yönelik katkıda bulunur.

Problem Çözme: Problem çözme becerisi bireyin karşı karşıya kaldığı sorunları doğru bir biçimde tanımlayabilmesi, çözüm yolları bulması ya da içerisinde bulunduğu olaya ya da duruma uyum göstermesi, kendisini yönlendiren kognitif ve davranışsal süreçler olarak tanımlanmaktadır.

Yaşam Doyumu: Bireyin bir hayatını bütünsel bir yaklaşımla her yönüyle değerlendirmesi sonucunda yüksek düzeyde bir moralde olması, mutlu bir hayata sahip olduğunu düşünmesi ve hayatından genel olarak memnun olması olarak tanımlanabilecek bir çeşit iyilik hali şeklinde açıklanabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Problem Çözme Becerileri

Liseli öğrencilerde problem çözme beceri düzeylerini incelemeye başlamadan önce, problem çözme ile ilişkili kavramlarını açıklamak gerekmektedir.

2.1.1. Problem Olgusu ve Tanımı

“Problem” sözcüğü TDK sözlüğünde “sorun” kelimesi ile tanımlanmaktadır. Aynı sözlükte “sorun” kelimesi tarandığında ‘araştırılıp öğrenilmesi, düşünülüp çözümlenmesi, bir sonuca bağlanması gereken durum, mesele, problem’ tanımlaması ile karşılaşılmaktadır. “Sorun” sözcüğünün diğer bir anlamına bakıldığında ‘sıkıntı veren durum dert’ açıklaması yapılmaktadır. Psikoloji sözlüğünde, sorun (problem); önemli, şaşırtıcı ve meydan okuyan gerçek ya da düşsel her durum olarak tanımlanmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012; TDK, 2019). Sorun (problem) çözme (problem solving) ise ‘istenilen hedefe ulaşabilmek amacıyla çeşitli olanaklar içerisinde en etkili ve faydalı olan araç ve eylemlere karar verme, uygulama ve nihayetinde hedeflenen sonuca ulaşma’ şeklinde tanımlanabilir. Cüceloğlu (2016: 219) kişinin ulaşmak istediği bir hedefi elde etmesini engelleyen durumlar bulunduğu zaman problemin meydana geldiğini belirtmektedir. Bir problem, ortaya çıkan bir hayat olayı olarak ele alındığında, şimdi veya ilerleyen zamanlarda olması beklenen bir yapıda olmakla birlikte aşağıdaki şekilde tanımlanabilir (Nezu, Nezu ve D’Zurilla, 2012: 9).

- a. Kişinin uyum sağlayıcı yapıda bir tepki ortaya çıkaran, kısa bir süre içerisinde ortaya çıkabilecek ya da uzun bir zaman sürecinde ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlar.
- b. Belirgin bir biçimde görülebilen sorun veya zorluğun ortaya çıkması

Bir durumun problem halini almasına katkıda bulunabilecek bir çok farklı faktör olduğu söylenebilir. Bu faktörlerden bazıları aşağıdaki gibi örneklendirilebilir (Nezu, Nezu ve D’Zurilla, 2012:10);

- a. Yenilik: Yeni bir eve taşınmak.
- b. Belirsizlik: Bir ilişkinin nasıl ilerleyeceğini belirleyememek.
- c. Tahmin Edilemezlik: Kariyerinin nasıl ilerleyeceğini bilememek.
- d. Çatışan Amaçlar: Hangi evin alınacağına karar verilememesi.
- e. Beceri Eksikliği: İletişim becerileri eksikliği.
- f. Kaynak Eksikliği: Araba almak için gerekli finansal olanakların bulunmaması.

2.1.2. Problem Çözme

Problem çözme, problemleri durumla ilgili olarak çeşitli (a) potansiyel olarak mevcut problemi çözüme etkili olabilecek davranışsal veya bilişsel alternatif yanıtlar üretme süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreçte (b) ortaya konan çeşitli alternatifler de etkili yanıtı seçme şansını artırır (Zurilla ve Goldfried, 1971:10). Alanyazında, iki farklı problem çözme türü tanımlanmıştır (Nezu, 2004: 4);

Pozitif Problem Çözme Oryantasyonu: Pozitif problem çözme yönelimi ile davranan kişiler aşağıda belirtilen özellikleri göstermektedir;

- a) Problemleri birer meydan okuma olarak görürler,
- b) Problemlerin çözülebilir olduğuna dair olumlu yaklaşım sergilerler,
- c) Kendi problem çözme becerilerinin kuvvetli olduğuna inanırlar,
- d) Problem çözme sürecinin zaman ve gayret gerektirdiğini bilirler.

Negatif Problem Çözme Oryantasyonu: Negatif problem çözme yönelimi ile davranan kişiler de aşağıda belirtilen özelliklere sahiptirler;

- a) Problemleri kendilerine yönelik birer tehdit ya da tehlike olarak algırlar,
- b) Karşılaştıkları problemlerin çözümünün mümkün olmadığını düşünürler,
- c) Kendilerinin problem çözme becerilerinden şüphe ederler,
- d) Problemlerle karşılaştıklarında üzüntü ve hayal kırıklığı yaşarlar.

2.1.3. Problem Çözme Sürecinde Dört Evre

Problem çözme aşağıda belirtildiği üzere dört evreden oluşmaktadır;

- Tanıma
- Üretme
- Kuluçka
- Değerlendirme

Tanıma evresinde ortaya çıkan problemin oluşum sürecine bakılır. Problemi ortaya çıkaran nedenler ve engeller anlaşılmaya çalışılır. Üretme evresinde alternatif çözüm seçenekleri taranır. Bu seçenekler uygulanmaya konulur ve denir. Eğer bu uygulama süreci olumsuz sonuçlanırsa, kuluçka evresi başlar. Bu evrede ise problem bir kenara bırakılır zihin başka işlerle meşgul edilir ve ardından probleme geri dönlür. Tekrardan değerlendirme yapılır ve çözüme ulaşıncaya kadar bu süreçler tekrar edilir (Cüceloğlu, 2016: 219).

2.1.4. Alt Hedefler ve Strateji

Kişi, karmaşık problemlerle karşı karşıya kaldığında ve bu karmaşık problemleri bir bütün içerisinde değerlendirmekte zorlandığında kuşkusuz çözüme ulaşmak için bazı stratejiler geliştirir. Bu stratejilerden ilki, sorunun *alt katmanlarına* inmek ve sorunun bütünüyle çözümüne yönelik alt hedefler geliştirmektir. Diğeri ise *planlamadır*. Planlama aşamasında birey soruna uzun bir zaman diliminde baktığından önceden hazırlanır ve tedbirler alır (Cüceloğlu, 2016: 219-220).

Herhangi problemi çözüme ulaştıracak kişinin problemi çözecek kapasiteye ve bilgi birikimine sahip olması gerekir. Öğrenciler karşılaştıkları problemleri çözebilecek bilgi birikimine tamamıyla sahip olmayabilirler. Sınıf içerisinde soru sorarlar, neyi nasıl bilmeleri gerektiğini öğrenirler, bilgiye nereden ulaşacaklarını ve buldukları bilgiyi nasıl anlamlandıracaklarını öğrenirler. Bu öğrenme süreci tamamlandığında, öğrenciler problemleri çözme becerisi kazanacaklar ve öğrenme stratejileri geliştirecekler, bir mesele hakkında düşünme becerisi kazanacaklar ve ne öğrendiklerini daha iyi anlamış olacaklardır (Şahin, 2004: 164).

Problemin doğru açıklanması problem çözme becerisinde başarıyı getirmektedir. Bunun için problemin doğru bir şekilde tanımlanması gerekmektedir. Doğru

tanımlanan problemin yanında problem ile ilgili gerekli ve yeterli bilgi sahibi olunmalı ve bununla ilgili davranış kalıpları veya alışkanlıkları geliştirilmeli ve en iyi seçenekten başlayarak çözüme ulaşılmalıdır. Uygulamaya konulan seçenekler değerlendirme sonucunda başarılı ise devam edilmeli ya da diğer seçeneklere geçilmelidir. Problem çözme becerisi kazanmak uzun süre alabilir. Öğrenci, herhangi bir problemi çözme esnasında o probleme nasıl yaklaşmaktadır? Bu sorunun cevabı meselenin odak noktasını oluşturmaktadır. Problem çözme becerilerinin doğru değerlendirilmesinde bazı konulara dikkat etmek gerekmektedir(Şahin, 2004: 168-169). Örneğin;

- Öğrencini problemi dikkatli bir biçimde anladı mı?
- Öğrencilerin problem çözme sürecinde çözüme başlangıç şekilleri benzerlik gösteriyor mu?
- Belir bir strateji bulunuyor mu? Bildikler son strateji ile mi problemi çözmeye çalışıyorlar?
- Problem çözme sürecinde kullandıkları ilk yöntem başarılı olmadığında başka bir yöntem deniyorlar mı?
- Problem çözerken kullandıkları bir yöntemi kararlı bir şekilde sürdürüyorlar mı?
- Dikkatsizlik sebebiyle çeşitli hatalar yapıyorlar mı?
- Problemi çözme konusunda motivasyon düzeyleri nasıl?
- Probleme ne ölçüde odaklanıyorlar?
- Problemi çözerken yardım istiyorlar mı, istiyorlarsa e sıklıklar yardım talep ediyorlar?
- Öğrencilerin en sık kullandıkları problem çözme stratejileri hangileri?
- Problem çözerken görsel aletlerden yardım alıyorlar mı?
- Öğrencilerin ortaya koydukları davranışlar, tutumlar ve beden dilleri, problem çözmeye yönelik ilgilerini ve katılımlarını gösteriyor mu?

Bir öğrencinin problem çözme sürecinde başarılı mı yoksa başarısız mı olacağı onun kendisini problem çözme sürecinde geliştirmesi ile yakından ilişkilidir. Problem çözme sürecinin sonunda, öğrencilerin elde edebilecekleri kazanımlar aşağıda sıralanmıştır:

- Mantıklı karar verme ve düşünebilme,
- Çok kişi ile grup süreçlerinde çalışabilme,
- Zamanın doğru bir biçimde yönetimi,
- Bilgi elde etme ve bu bilgiyi doğru bir şekilde değerlendirebilme,
- Diğerleri ile uyum ve iletişim,
- Teknoloji kullanımı (Şahin, 2004: 168-169).

2.1.5. Problem Çözme Kuramları

Bu başlık altında problem çözme becerilerine yönelik farklı kuramların bakış açıları açıklanacaktır.

2.1.5.1. Guilford' un Yakınsak ve İraksak Düşünme Kuramı

Problem çözme süreçleri açısından bakıldığında Guilford, yaratıcılığın ortaya çıkarılması için düşünme süreçleri üzerine çalışmalar yapmıştır. Guilford'un geliştirdiği model (a) içerik, (b) ürün ve (c) süreç aşamalarını kapsamaktadır. Ortaya koyduğu bu 3 aşamadan oluşan yapının 'ürün' olarak isimlendirilen bölümünde yakınsak-ıraksak düşünme ve yaratıcı düşünme becerisini tekrar tanımlamıştır. Bu modelde, öğrenen kişi, bir problem ile karşı karşıya geldiğinde probleme açık uçlu ile keşfedici veya kapalı uçlu ve odaklanmış bir biçimde düşünsel aktivitelerini kullanarak bu problemi çözmeye çalışır(Karabey ve Yürümezoğlu, 2015:92). Bu kuramda yakınsak ve ıraksak düşünme becerileri aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır:

İraksak Düşünme Becerisi: Bir konumdan yayılma ve dağılma şeklinde isimlendirilir. Bu aşamada kişi her durumu yargılamadan ortaya koymaktadır. Bu süreç akılcı, esnek ve orijinal olmak üzere üç aşamadan oluşur.

- Akılcılık: Bu aşamada kişi olabildiğince fazla üretir.
- Esneklik: Bu aşamada çeşitli kategoriler ortaya çıkar.
- Orijinallik: Üretilenler özgünlüğü ile ilgilidir.

İraksak düşünme becerisi ile ilgili yapılan çalışmalar önemli insanların yaratıcılık düzeylerinin benzer olduğunu göstermiştir. İraksak düşünme ve yaratıcılık arasındaki ilişki çok yüksektir. İraksak düşünmenin hedeften uzaklaşmaya neden olmasından dolayı olumsuz tarafları da mevcuttur.

Yakınsak Düşünme: Bu süreçte bir problemin cevabı ya doğru ya da yanlış olarak nitelendirilir. Bu düşünce tarzına sahip olan kişiler analitik, kontrollü, doğrucu, stratejik ve sonuç odaklıdırlar. Bu iki süreç aslında bir bütündür (Karabey ve Yürümezoğlu, 2015: 92)

2.1.5.2. John Dewey'in Yansıtımlı Düşünce Kuramı

Bir filozof, sosyal psikolog ve sosyal pedagoğ olarak görülen J. Dewey önemli bir pragmatisttir. Yaşamı pragmatist bir çerçeveden ele aldığından eğitimle ilgili fikirleri bu yaklaşımdan etkilenmiştir. Dolayısıyla, Dewey'in fikirlerini anlamak için ilk önce pragmatizmi anlamak gerekmektedir. Pragmatizm 'farklı görüşlerin ve olguların gerçeklik düzeyini pratik anlamda olan etkileri veya sonuçlar bağlamında değerlendirir. Pragmatizmin en başarılı olduğu alan eğitimidir. Dewey'nin pragmatist görüşlerinin eğitim alanında uygulanmasına kendisinin ortaya koyduğu bir örnekle açıklayabiliriz. Ona göre, sayı olgusunu çocuğa anlatmadan, çocukta sayılara olan ihtiyacı hissettirmek ve sayıları hayatta kullanabileceği bir tür alet olarak tanıtmak gerekir (Bender, 2005: 14-15). Dewey, eğitim sürecinde çocuğun kendi kendisini geliştirmesine olanak sağlayacak bir eğitim ve öğretim sistemi kurulmasını teklif etmiş, çocuğun büyüme sürecinde dışsal faktörler yerine çocuğun kendi mizacına ve özgü yapısının dikkate alınması gerektiğini söylemiştir). Bu kuram üç aşamadan oluşmaktadır (Coşkun, 2016: 17-18):

1) Algılanmış bir problem: Problemin olduğunun belirlemesi, problemin neden ortaya çıktığının öğrenilmesi sürecidir.

2) Sorun üzerine yaratıcı düşünebilme süreci:

- a) Gözlemlerde bulunma
- b) Farklı çözümler önerme
- c) Sorunu çözülebilir olarak görme
- d) Değişik çözüm şekilleri bulabilme
- e) Problem için en uygun çözümü keşfedebilme

- f) Probleme için oluşturulan çözüm yöntemlerini farklı şekillerde uygulama
- i) Problemin çözümünün tutarlı olması
- ii) Eyleme koyma veya kontrol edebilme
- g) Başarısızlık halinde önceki aşamaya geri dönebilme,
- h) Davranış ve talepleri değerlendirebilme
- i) Problemin öyküsüne ve nasıl çözülebileceğini görebilme
- j) Problem için oluşturulan çözümün başarısını gösterebilme

3) Dengelerin yeniden kurulması

Elbette ki, uygulamada sürecinde ortaya konulan bu aşamalar mutlak değiştirilemez değildir. Aşamalar, aşamaların sırası değişebilir. Bunun yanında bu aşamalar genişletilebilir, istenmeyen kısımlar çıkartılabilir veya kısaltılabilir (Coşkun, 2016:18).

2.1.5.3. Alex Osborn'un Problem Çözme Kuramı

Bir reklamcı olan A. Osborn beyin fırtınası yöntemini ilk kez 1957 yılında üretilen yeni ürünleri isimlendirmek ve bu ürünler için çekici sloganlar oluşturmak için kullanmıştır. Bu yöntem ilerleyen dönemlerde eğitim alanında uygulanmış ve bir öğretim yöntemi olarak psikoloji ve yazma sanatına kullanılmıştır. Bu anlamda, beyin fırtınası yöntemi yaratıcı fikirlerin oluşturabilmek ve bireylerin problem çözme becerisini arttırmayı hedefleyen bir yapıdadır (Nakiboğlu, 2003:1). Osborn, problem çözme sürecini üç farklı aşamada ele almıştır:

Problemi tespit etme: Problemin detaylı bir biçimde değerlendirildiği ve çözüme hazırlandığı süreçtir. Problemin sadeleştirilip açık bir şekilde ele alındığı, gerekli bilgilerin elde edildiği ve problemi çözebilmek için yapılan hazırlık süreçlerini içermektedir.

Fikir bulma: Problemin çözümü için olası fikirlerin geliştirildiği aşamadır. Birçok fikrin üretilmesi, üretilen yeni fikirlerin birbirleri ile ilişkilendirilmesi ve işlemlenmesi sürecini içerir.

Çözüm bulma: Değerlendirme ve seçme aşamalarını kapsamaktadır. Değerlendirme, problemi çözmek amacıyla birçok değişik çözümün kullanılması, farklı fikirlerin birbirleri ile karşılaştırılması ve çözümle ilişkilendirilmesini içerir (Sungur,1997:62' den., Akt. Güler, 2006,).

2.1.5.4. Karl Popper'ın Problem Çözme Kuramı

Sungur (1992), Popper, problem çözme süreçlerinde problemin kendisini ve problemi ortaya çıkaran sebeplerine odaklanmak gerektiğini vurguladığını aktarmaktadır. Bununla birlikte problemi mantıksal çerçeveden tam anlamıyla kavrayabilmenin öneminden bahsetmiştir. Bir problemi ancak bizzat deneyimlenerek, çeşitli çözümler üreyerek problemi çözmeye çalışarak veya çözme sürecinde başarısızlık yaşanarak öğrenilebilir. Problemlerin doğru bir biçimde anlaşılabilmesi için ilk aşama yaşamın gücünün tam olarak nerede ve nasıl oluştuğunun bilinmesidir (Akt. Doğan, 2009).

2.1.5.5. Bandura'nın Problem Çözme Kuramı

Bandura (1977), bireylerin problem çözme becerilerini gözlem yoluyla elde ettiğini söylemiştir. Bandura, yeterlilik modeli isimli kuramında bireyin kendi yetenek ve problem çözme becerilerine karşı olan güvenlerinin ve inançlarının bu bireylerin problem çözme becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bu durumda bireylerin bu süreçte ortaya koyacağı çaba düzeyini etkileyeceğini belirtmiştir. Buradan yola çıkaran, kişinin kendine yönelik algısının problem çözme becerileri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, problem çözme süreçlerinde bilişsel faktörlerin de önemine vurgu yapmıştır. Bireyin problem çözmeye yönelik davranışları öğrenmesinde bilişsel süreçlerin varlığını vurgulamıştır (Taylan, 1990: 30).

2.5.1.6. Parnes'in Yaratıcı Problem Çözme Kuramı

Problem çözme kuramlarına diğer bir tanesi ise olan Parnes'in kuramı, beş temel aşamadan oluşmaktadır.

Gerçeği Bulma: Problem hakkında detaylı bilgi edinerek, bilgileri düzenli bir şekilde listeleme sürecidir.

Problemi Bulma: Problemi ve alt problem alanlarını detaylı olarak ortaya koymaktır.

Fikir Bulma: Problemin çözmek amacıyla farklı çözüm önerileri ortaya koyma sürecidir.

Çözüm Bulma: Ortaya atılan fikirleri değerlendirmek, kriterleri belirlemektir.

Kabul Bulma: Onaylanan çözüm planını uygulamaktır.

Parnes; yukarıda belirtilen problem çözme aşamaların çok defa tekrarlanarak bir tür alışkanlık haline gelmesi halinde çok faydalı olacağını vurgulamıştır (Özden, 2011: 174-181).

2.5.1.7. Phips Mountrose'un Beş Aşama Kuramı

Mountrose (2000: 45), kuramında problem çözme süreçlerine duygusal faktörlerin etkili olduğunu belirtmiştir. Yetişkin bireyleri, problemle karşılaştığı durumlarda çocuklara "onu yapma, bunu yap" şeklinde karşılık vermelerinin çocukların problem çözme süreçlerinde kendilerini göstermelerine ve gelişimlerine engel olduğunu belirtmiştir. Problem çözme süreçlerinde bireylerin kendi becerilerini geliştirmelerine olanak sağlanmasına vurgu yapmıştır. Bu kuruma temel olarak beş aşamadan oluşmaktadır:

a. Sorunu Tanımlama: Bu aşamada çocuğa sadece ne olduğunu sorup dikkatlice dinlemek gerekmektedir.

b. Duyguları İfade Etme: Çocuk problemle ilgili duygularını söylemeli, yetişkinler de çocukların duygularını tanımlama ve kelimelerle ifade etmelerine yardımcı olmalıdırlar.

c. Olumsuz İnancı Bulma: Probleme neden olan, problemin altında yatan inanç ve düşüncelerin keşfedilmesi gerekmektedir.

d. Olumlu İnancı Bulma: Doğruluk, sonuçlar ve değişim ilkelerinden yararlanarak olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere dönüştürmek gerekmektedir.

2. 2. Stresin Tarihçesi ve Kökeni

2. 2. 1. Stres Kavramının Tanımı ve Gelişimi

15. yüzyılın ortasından 18. yüzyılın ortasına kadar olan neredeyse üç asırlık erken modern dönemde “stres” kelimesi / sözcüğü farklı biçimlerde var olmakla birlikte, sözcüğün tıp literatürüne giren bir kavram olarak tanımlanması süreci modern dönemde gerçekleşmiştir.

Stres olgusunun uzun seneler boyunca bilinmesi ve kullanılmasına karşın bu alanda çalışan uzmanlarca ortak olarak kabul edilebilen, kapsam olarak yeterli ve herkesçe onaylanan bir tanım ortaya konulamamıştır. Sözlük anlamı ve etimolojik kökenine bakıldığında, “stres” sözcüğünün Latince kaynaklı bir sözcük olduğu görülmektedir (Güçlü, 2001:92). Stres olgusu temelde Latince’den köken alan “estrica” ve eski Fransızca kökeninden “estrece” kelimelerinden ortaya çıkarak bugüne kadar kullanılagelmiştir. 17. yüzyılda da felaket, sıkıntı ve keder şeklinde çeşitli anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Bu dönemlerden bir süre sonra, özellikle yaklaşık 18. ve 19. yüzyıllarda ilerleyen ve değişime uğrayan sosyal ve toplumsal yapılarda ve güncel bilimsel çalışmaların da etkileriyle kelime anlamı giderek farklılaşmaya başlamış ve “güç, baskı, zorlanma” gibi farklı manalarda kullanılmaya başlanmıştır. Stres üzerine yapılan birçok çalışma deneyimler esnasında ortaya konan olayları odağına almış, bazıları ise hali hazırda var olan olayların fizyolojik ve psikolojik semptomları üzerinde araştırmalar yapmışlardır (Baltaş ve Baltaş, 2018: 308-309).

Sözlük anlamı olarak ise stres “bireyin, ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken, kendi içinden veya dışarıdan gelen ve bireyin kişiliğinde gerginlik ortaya çıkartan; çok

güçlü olunca da bireyin çevreye uyum sağlaması için gerekli olan savunma mekanizmalarına zarar veren, kişilik yapısı ve işlevlerinde köklü değişim ve çöküntülere yol açan engellerle karşı karşıya kalması; zorlanma” olarak tanımlanmıştır (Bakırcıoğlu, 2012). Stresi oluşturan faktörlere ve deneyimlere “stres vericiler”, bu faktör ve deneyimlere verilen psikolojik ve biyolojik tepkilere ise “stres” denilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2018: 23).

Stres kuramı (teorisinin) ortaya aatan ve stresi olgusunu ilk defa gerçek anlamıyla tanımlayan kişi Hans Selye (1907-1982)’dir. Stres ve fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkileri çalışan çok sayıda araştırma yapılmıştır. Stresin; fizikte, bir güç ve o güçle karşılaşan direnç arasındaki etkileşim olduğundan bahsedilir. Bununla birlikte, stres terimini ilk kez tıp literatürüne kazandıran bilim adamı olan Hans Selye, stresi “herhangi bir talebe karşı vücudun belirli olmayan cevabı / tepkisi” olarak tanımlamıştır (Tan ve Yip, 2018:170). Selye’nin deneyleri neticesinde ulaştığı sonuçlar stres hakkında bilinenlere yenilerini eklemiş ve bunları geliştirmiştir.

Bir bireyde stresin spesifik olmayan bir talebe maruz kalma süresi boyunca mevcut olduğu önerisini ortaya atmıştır. Akut stresi, kronik olarak uygulanan stresörlere verilen toplam yanıtı ayırt etti ve literatürde Selye Sendromu olarak da bilinen bu durumu “genel adaptasyon sendromu” olarak nitelendirdi. Sendrom, toplam yanıtı stresten üç aşamaya ayırır: *alarm reaksiyonu, direnç aşaması ve bitkinlik aşaması*. Bireyler bir strese maruz kaldıklarında, ilk önce korunma altına alınırlar, daha sonra değişime direnerek homeostazi korumaya çalışırlar ve sonunda strese karşı mücadelede tükenmeye maruz kalırlar. Stres, sadece psikolojik bir terim değil, koreografik bir olaylar halidir ve hastalık döneminde bütün bireyler tarafından karşılaşılır (Tan ve Yip, 2018:171).

Stres her insanın hayatında var olan bir gerçektir. Her insan biraz da olsa hayatının bir kısmında stres ile karşılaşmış ya da stresli bir ortamda bulunmuştur. Strese sadece ciddi rahatsızlıklar, yoğun fiziki ya da zihinsel yaralanmaların neden olduğu düşüncesi doğru değildir. Çok basit şeyler dahi, örneğin trafikte karşıdan karşıya geçmek, vücuttaki stres mekanizmasını harekete geçirecektir. Herhangi bir duyguyu aktif hale getiren bir etken olarak görülen stres, hayatın gereksinimlerinden biri olarak görülmektedir. Kişi için tamamıyla kötü bir durum olmayan stres, sebepleri

itibariyle kişiden kişiye farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bir kişiyi hasta ederken, aynı stres bir başkasının hayatında canlandırıcı bir etkiye sahip olabilir. Yaşadığımız sürece stresten kaçmasak da, zararlı yan etkileri ile başa çıkmayı öğrenebilir ve var olan stresi minimum düzeye indirebiliriz (Selye, 1956: XVI).

2. 2. 2. Genel Uyum Sendromu ve Stresin Evreleri

Hans Salye'nin ortaya koyduğu bu kurama göre, birey uzun bir süre boyunca etkisi altında olduğu yoğun düzeyde bir strese uyum sağlamak amacıyla, stresle başa çıkmaya yönelik tüm kaynaklarını ve savunma mekanizmalarını kullanır. Uzun bir süre boyunca devam eden stres karşısında vücut, sırasıyla alarm evresi, direnme evresi ve tükeniş evresi olarak üç evreden geçmektedir. Alarm evresinde hipofiz ve böbreküstü bezlerinden salgılanan hormonlar kalp atışlarında, kas gerginliğinde, kan şekerinde ve genel bir tetikte olma durumunda bariz bir biçimde bir artışa sebep olmaktadır. Bu süreçte, birey ikinci evre olan direnme evresine geçer. Kaçmaya veya savaşmaya hazır bir hale geçer. Bu iki evrede adrenal korteksin salgıladığı hormonlar, organizmanın normale dönmesine yardımcı olmaktadır. Üçüncü evre olan tükeniş evresinde ise hormonal savunmalar ve koruyucu mekanizmalar işlevsiz hale gelir (Bakırcıoğlu, 2012: 560).

Alarm Evresi: Bireyin strese karşı verdiği tepki sürecinde uyum sendromunun ilk aşamasını alarm tepkisi oluşturur. Alarm tepkisi; aşırı etkinlik, nabız artışı ve sürmesi durumunda adrenokortikal büyüme, ülser veya sindirim sistemindeki farklı hasarlarla kısa bir süre içerisinde ortaya çıkan stres tepkisi şeklinde tanımlanmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012: 46). Bu süreçte birey, karşılaştığı durumu değerlendirerek savaş veya kaç tepkilerinden birini tercih eder. Bu süreç insan vücudundaki hormonların salınımı sonucunda meydana gelir. Bu hormonal değişimler çok sayıda fizyolojik değişime sebebiyet verir. Örneğin, kalp atım hızının artmasına ve solunumun sayısının artmasına, kan şekerinin artmasına sebep olur ve göz bebekleri büyür ve sindirim hızında azalma görülür (Tutar, 2011'den Akt. Dinçerol, 2013: 24).

Direnme Evresi: İkinci evresi direnme evresidir. Bu süreçte vücut, strese karşı kendisini savunmaya çalışır. Birey, varlığını sürdürebilmek ve kendini tehlikelere karşı korumak amacıyla uyum sağlamaya çalışır (Bakırcıoğlu, 2012). Bu evrede, vücut stresin bireyde bedensel/fizyolojik olarak ortaya çıkardığı zararları düzeltmeye çalışır; ancak, stres kaynağı hala aktif durumda ise, vücut olumsuz etkileri onarma

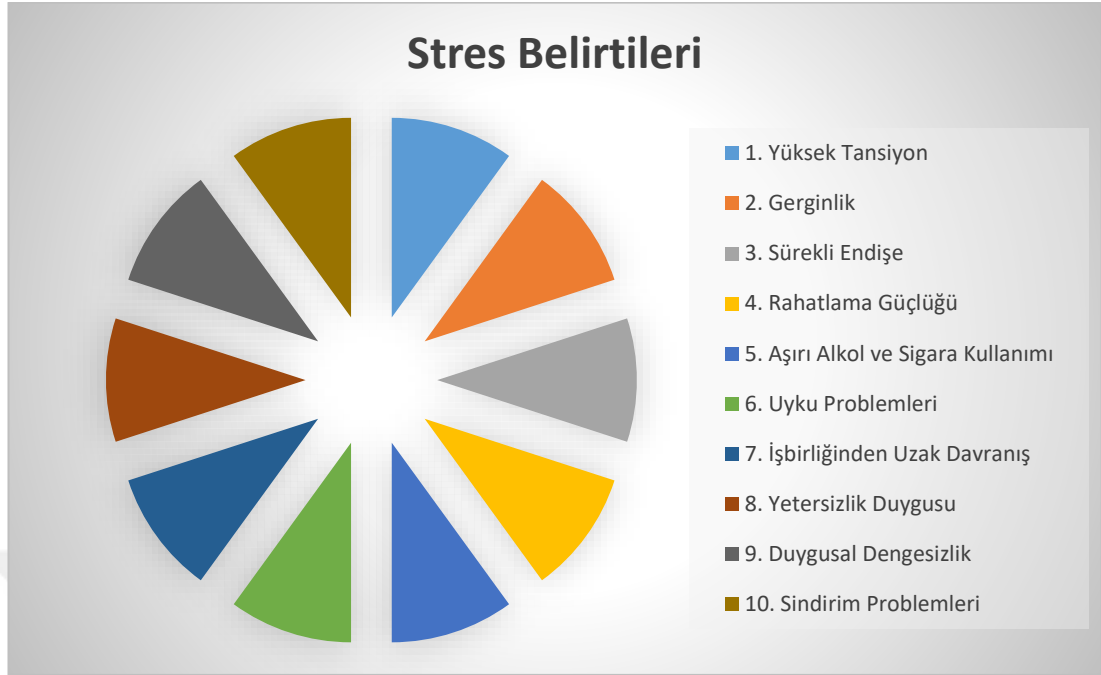
konusunda başarısız olur ve birey strese karşı tetikte kalmaya devam eder (Tutar, 2011'den akt. Dinçerol, 2013: 24).

Tükeniş Evresi: Üçüncü tükeniş evresidir. Bu aşamada birey strese karşı dayanma gücü kalmadığından vücudun kendini savunma mekanizmaları olan hormon salgınlmlarında bozulmalar ve vücudun süreç içerisinde kazandığı uyumlarda kayıplar ortaya çıkar (Bakırcıoğlu, 2012: 1314). Bu aşamada, sürekli bir şekilde yineleyici bir biçimde stres yaşamak, bireyin enerjisini düşürür ve beden işlevlerinde geri dönüşü mümkün olmayan sorunların görülmesine sebep olabilir (Tutar, 2011'den akt. Dinçerol, 2013: 24).

2. 2. 3. Stresin Belirtileri

Şekil 2.1'de gösterildiği üzere stresin çok sayıda farklı belirtisi bulunmaktadır(Aydın, 2018). Bu belirtiler bireyin kendisini yalnızca bitkin ve yorgun hissetmesinden çok kalp krizi gibi çok daha ciddi belirtilere kadar varabilmektedir. Stresle ilişkili en ciddi sorunlar ise bireyin strese uzun süreli ve yoğun bir biçimde maruz kalması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Özel ve Karabulut, 2018:52). Stresin belirtilerini farklı araştırma evrenlerinde araştırma konusu yapan araştırmacılar, stresin belirtileri ile ilgili farklı gruplandırmalar yapabilmektedir (Braham, 1998; Özel, 2018). Özel (2018: 52) günlük yaşamda strese neden olan faktörleri parlak ışık, yüksek ses, doğum, ölüm, düğün, maddi sıkıntılar, ödenmeyen faturalar, iş yaşamı, ailevi sorumluluklar, okul yaşamı, sınavlar, kişisel ilişkilerde çatışma, aldatma, kronik hastalıklar, yaşam tarzı, yaş, beslenme şekli olarak sıralamaktadır.

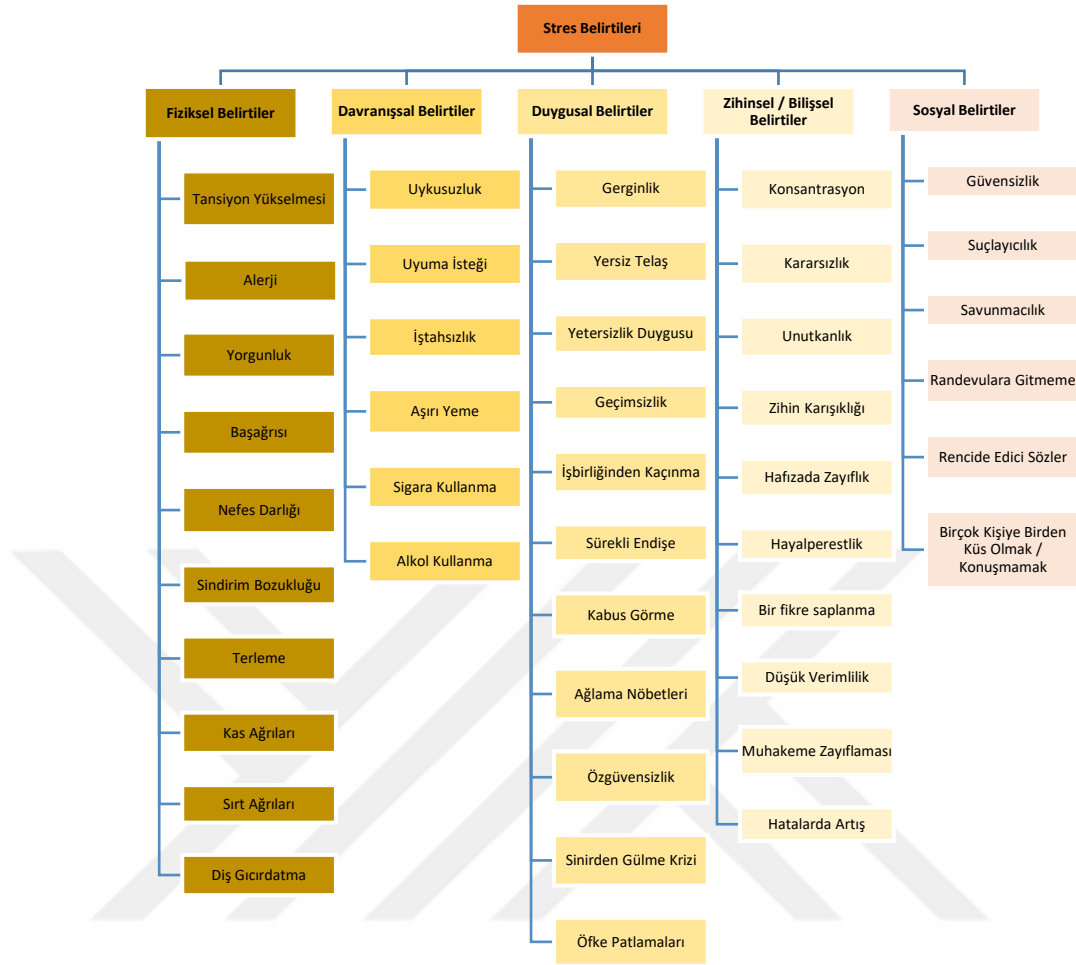
Şekil 2.3: Stres Belirtileri



Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. Pegem: Ankara

Bunun yanında, Şekil 2.2'de daha detaylı gösterildiği gibi, stresin fiziksel, duygusal / ruhsal / psikolojik, zihinsel / bilişsel, sosyal ve davranışsal olmak üzere çeşitli belirtileri olduğu görülmektedir. Şekil 2.2'de ise stres belirtileri kategorik olarak detaylı bir şekilde gösterilmiştir (Berham, 1998; Özel, 2018; Aydın, 2008).

Şekil 2.4: Kategorik Stres Belirtileri



(Berham,1998; Özel, 2018; Aydın,2008)

2. 2. 4. Stres Kuramları

Stres ortaya çıkaran etkenler ve strese verilen tepkiler oldukça çeşitlidir. Bu sebeple, stres üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar stres kavramını birçok değişik bakış açılarından değerlendirerek araştırmışlardır. Araştırmacılar, psikanalitik, davranışçı, varoluşçu, kognitif ve fizyolojik kurama göre stresi farklı açılardan ele almışlardır.

2. 2. 4. 1. Etkileşim Kuramı

Lazarus'un (1966) ortaya attığı etkileşim kuramında stres, dışsal faktörler sebebiyle ortaya çıkan organizmaya yönelik tehlike veya tehdidin sezilmesi sonucu ortaya çıkan bilişsel bir değerlendirme olarak tanımlanmıştır. Stresin oluşmasına neden olan durum bireyin tamamıyla dışında ve bağımsız bir biçimde ortaya çıkan olaylar

değildir. Kişinin incinebilirliği ve savunma mekanizmalarının yeterliliğine ilişkin inancı da stres yaratabilmektedir. Bu nedenle olay veya içinde olunan koşullar doğrudan stresi meydana getiren değil stresin tetiklenmesine sebep olan bir faktör olarak da kabul edilebilir. Lazarus'a (1966) göre stres, kişinin uyum sağlamaya yönelik kaynakları yeterli olmadığında ve bu kaynakların tüketen dışsal ya da içsel durumlar oluştuğunda ortaya çıkan duygudur(Akt. Gazioğlu, 2015:31-32).

Lazarus' a göre birey bilişsel bir değerlendirme sonucunda uyarıyı tehdit olarak algıladığında iki boyutta gerçekleşen bir değerlendirme yapar Birincil değerlendirme, yaşanan olayın birey tarafından algılanması ve birey için anlamının ne olduğuna karar verilmesidir. Birey bu aşamada olayın kendisini nasıl etkilediğini değerlendirir. Bu deneyim bireyi etkilemiyorsa “nötr yaşantı”, bireyi koruyor onu destekliyorsa “olumlu yaşantı”, birey deneyimi zorlayıcı ve tehdit edici olarak görüyorsa da “stres verici yaşantı” olarak kabul edilir. İkincil değerlendirme aşamasında stres verici yaşantı olarak kabul edilen deneyim karşısında nasıl bir yönlendirme yapılacağına ve hangi başa çıkma yollarının kullanılacağına karar verilir. Birey kaynaklarının etkinliğini değerlendirir. Birey baş edebilme konusunda kendisini yetersiz bulursa stresin varlığı ortaya çıkar ve psikolojik ve fizyolojik stres tepkileri gelişir. Dolayısıyla, düşünce, duygu ve davranışsal bağlamda ortaya çıkan olumsuz tepkilerle birlikte alarm mekanizması da çalışmaya başlar (Baltaş ve Baltaş, 2011:33-34; Gazioğlu, 2015: 33-34).

2. 2. 4. 2. Psikanalitik Kurama Göre Stres

Psikanalitik yaklaşımda bireylerin gerçek tehlikelere karşı gösterdiği uygun tepkiler “objektif kaygı”, gerçekte var olan tehlikelerle orantısız bir şekilde verilen tepkiler de “nevrotik kaygı” olarak adlandırılır. Freud, nevrotik kaygının sebebi olarak kişinin kabul edilemeyen (id) istekleri ile ego ve süperegounun kontrol edici eylemleri arasında yaşanan bilinçdışı çatışmaları gösterir. “İd”in istekleri bireysel ve toplumsal isteklerle çeliştiğinde birey için bir tehdit ortaya çıkar (Atkinson ve diğerleri, 2006: 505; Gazioğlu, 2015).

2. 2. 4. 3. Davranışçı Yaklaşımına Göre Stres

Davranışçı yaklaşımı savunanlar stres kavramını belirli olaylar ile ilişki kurulan öğrenme stilleri ile açıklamaktadırlar. Her birey tehlikeli olarak algıladığı olaylar karşısında korku ve anksiyete tepkileri gösterebilir çünkü bu tehlikeli içeren olaylar geçmiş dönemlerde onlara zarar vermiş veya stres faktörleriyle karşılaşmasına neden olmuştur. Gazioğlu 'nun (2015:32) aktardığına göre Rice (1999), edimsel koşullanmada ödül olarak algılanan eylemin ortaya çıkma sıklığının arttığını, olumsuz sonuçlanan eylemlerin de sıklığının azaldığını ifade eder. Dolayısıyla, birey stres ortaya çıkaran durumlardan uzaklaşmaya çalışır ve böylece kaçınma davranışı ortaya çıkmaya başlar.

2. 2. 4. 4. Kognitif Kuram Açısından Stres

Stresi açıklayan kuramlardan bir tanesi de bilişsel süreçlere odaklanan kognitif kuramdır. Yıldırım'ın (1991: 176) da belirttiği gibi stres kaynağı her insanda farklı tepkileri ortaya çıkarabilir. Dolayısıyla, bu kuram açısından bakılırsa stresi ortaya çıkaran şey stresin kaynağı değil, stresi ortaya çıkaran durumun nasıl bir şekilde algılandığıdır. Bu bağlamda, stresli durumun algılanması sürecinde erken dönemde yaşanan şemaların da etkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda da stres tepkilerini ortaya çıkaracak olan şey de bireyin durumu algılayış biçimi olacaktır.

2. 2. 4. 5. Fizyolojik Stres Kuramı

Cannon ve Selye vücudun stresli zamanlarda gösterdiği tepkiyi stres şeklinde tanımlamışlar ve bununla ilgili çeşitli araştırmalar yapmışlardır. Bir biyolog olan Walter B. Cannon, stresin fizyolojisini araştırmıştır ve stresi kavramını bir tür acil durum tepkisi olarak tanımlamıştır. Cannon' a göre stres, bireyin kendisini tehdit eden uyarıcıya karşı gösterdiği “savaşma veya kaçma” tepkisidir. Tehdit ya da tehlike ile karşılaşan organizma kendisini koruyabilmek için “savaş ya da kaç” tepkisi olarak ifade edilen bir tepki zinciri oluşturur. Organizma tehlikeli durumla baş edebileceğine inanırsa tehlike ile savaşır fakat tehlikeli durumla baş edemeyeceğini düşünürse tehlikeden uzaklaşır. Böylece yeni duruma uyum sağlamış olur (Baltaş ve Baltaş, 2011: 23).

Selye (1976), stresin sürekli hale geldiğinde gerginliğe dönüştüğünü ve vücudun buna üç aşamada tepki geliştirdiğini ifade etmiştir. İlk aşama alarm aşamasıdır. Bu aşamada vücut, stresin kaynağını fark eder veya savaşmaya hazırlanır ya da kaçmaya karar verir. Bu aşamada kalp atışlarında, solunum sayısında artış başlar, kan basıncı yükselir, nefes alma hızlanır, kişinin göz bebekleri büyür. Stresi yaratan kaynaklar ve bu kaynakların şiddeti arttıkça normal davranıştan sapmanın ilk belirtileri görülmeye başlanır. İkinci aşama direnme aşamasıdır. Vücut, eğer stres bir zarara yol açıyorsa bunun sonuçlarıyla başa çıkmaya, onu iyileştirmeye çalışır. Stresin sebebi bu çabalar sonucu yok olmazsa vücut zararı onarmaz ve tetikte kalmaya devam eder. Bu direnme aşaması atlatılabilirse vücut normal seyrine döner ve uyum sağlanmış olur. Stresin kaynağı ortadan kalkmaz ve bu aşama uzarsa bedensel direnç düşer ve son aşama olan tükenme aşamasına geçilir. Yoğun ve sürekli olarak strese maruz kalan vücudun enerjisi biter ve vücut fonksiyonlarını yerine getirememeye başlar. Yaşanan stres ciddi ve uzun süreli olduğunda bedensel ve psikolojik direnç iyice düşer ve stres hastalıkları ortaya çıkmaya başlar (Baltaş ve Baltaş, 2011: 26-28)

2. 2. 5. Stresin Nedenleri

Birçok nedene bağlı olarak ortaya çıkan stres, genel olarak değişim, fobiler, ailesel, fiziksel, sosyal, duygusal nedenlere bağlı olarak veya yaşanan bir hastalık neticesinde ortaya çıkmaktadır. Örgüt içinde ortaya çıkan streste daha farklı unsurlar etkindir. Örgütsel strese neden olan etmenler bireysel ve örgütsel nedenler olmak üzere iki farklı grupta toplanabilir (Işıkhan, 2017: 49)

Tablo 2. 1: Bireysel ve Örgütsel Stresin Nedenleri

Bireysel Nedenler	Örgütsel Nedenler
A Tipi Kişilik	Mesleki Farklılıklar
Değişimlerin hızı-oranı	Rol Belirsizliği
Yetenekler-İhtiyaçlar	Rol Çatışması
Dışa dönüklük-İçe dönüklük	Aşırı Rol Yüğü
	Çalışanlardan Sorumlu Olma
	Kararlara Katılımın Olmaması

Işıkhan, V. (2017). *Stres Yönetimi*. Ankara: Nika Yayınevi.

Araştırmacılar stres kaynaklarına yaklaşım ve bakış aıllarının farklılık göstermektedirler. ‘‘Stresör’’ olarak kavramsallaştırılan strese neden olan faktörler fiziksel çevre şartlarından, örgütsel ve bireysel faktörlerden etkilenerak kişiye ‘‘stres’’ vermektedir. Bu konu üzerinde çalışan araştırmacıların bulguları birleştirildiğinde ortaya aşağıdaki gibi bir tablo çıkmaktadır(Işıkhan, 2017: 50):

Tablo 2.2: Stres Kaynakları

Araştırmacılar	Fiziksel / Çevresel Şartlar / Etmenler	Grup / Örgütsel Etmenler / Faktörler	Bireysel Etmenler / Faktörler
Sabuncuoğlu ve Tüz	Gürültü ve Titreşim	Aşırı İş Yüğü	A ve B Tipi Kişilik
	Aydınlama	İşin Niteliği	Diğer
	Isıtma, Havalandırma	Diğer	-
Can	Ekonomik	Kişinin işi ile alakalı görev gerekleri	Ailevi Sorunlar
	Politik	Rol Gerekleri	Ekonomik Sorunlar
	Teknolojik	Örgütsel Yapı, Örgütsel Önderlik	-
	-	Örgütün yaşam seyri ve Kişiler arası ilişkilerden kaynaklananlar	-

Işıkhan, V. (2017). *Stres Yönetimi*. Ankara: Nika Yayınevi.

Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri bu stresörler çerçevesinde değerlendirildiğinde tıpkı tabloda gösterildiği gibi makro ve mikro düzeyde değişkenlik gösterebilir. Genel olarak ‘‘örgüt’’ belirli amaçlara ulaşmak için toplumsal bir birim olarak tanımlanır. Bu tanım okul, hastane, ordu, ticarethane,

cezaevi, sendika gibi biçimsel örgütleri kapsadığı gibi aynı zamanda sosyolojinin çalışma alanına giren aile, arkadaş grubu, cemaat, kabile gibi grupları da kapsamaktadır (Etzioni, 1964: 3). Dolayısıyla, örgüt içinde bulunan kişi hem örgütün içinden hem de örgütün dışından kaynaklanan stres ile karşı karşıya kalmaktadır. Güçlü (2001: 96) çeşitli stres kaynaklarını aşağıdaki gibi aktarmıştır:

a. Bireysel Stres Kaynakları: Bu stres faktörleri bireyin kendisinden kaynaklanır. Bir çok nedenle ilgili olabildiği gibi özellikle bireyin fizyolojik ve biyolojik yapısıyla alakalı da olabilir. Bireyin sahip olduğu bir sağlık sorunu, bedensel bir engelden kaynaklı biyolojik stres ya da temel gereksinimlerin karşılanmasında yaşanan zorluklar da bireysel stres kaynakları içerisine dahil olurlar. Strese yatkın kişilik özelliği de bireylerde ortaya çıkan stres kaynağı olarak kabul edilmektedir.

b. Örgütsel Stres Kaynakları: Bireyin çalışma hayatı veya eğitim hayatıyla ilgili yaşadığı stres kaynaklarıdır. İş yükü, çalışma saatleri ve koşulları, karşılanması güç beklenti ve talepler, kariyer gelişimi, zaman baskısı ve performans durumlarında başarısızlık ve rekabet örgütsel stres kaynaklarıdır.

c. Çevresel Stres Kaynakları: Bu stres kaynağı bireyin içinde yaşadığı toplum ve kültürden etkilenmesiyle ortaya çıkan bir stres kaynağıdır. Toplumsal yalnızlık, kişilerarası çatışmalar, ailesel olaylar, ekonomik koşulların değişmesi, hızlı kentleşme, ortaya çıkan belirsizlikler ve tahmin edilemeyen durumlar çevresel stres kaynaklarına örnek teşkil etmektedir

2. 3. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu üzerine hazırlanan çalışmalar incelendiğinde Türkçe literatür ile yabancı dilde özellikle İngilizce literatürde kullanılan terimlerin farklı olduğu fakat bu çalışmaların aynı kavramı benzer ifadelerle açıkladıkları görülür. Yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş gibi iki farklı kelime birbirlerinin yerine kullanılabilir. Aslında öznel iyi oluş daha geniş bir katmanı ifade ederken, yaşam doyumu bu katmanın bir parçası olarak görülmelidir. Yaşam doyumu kavramı 1961 yılında ilk defa Neugarten tarafından akademik çalışma konusu yapılmıştır. Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin karşılanması veya gerçek hayatta bu beklentilerin karşılık bulması ile ortaya çıkan bir durumdur (Şahin, 2018: 14).

2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Diener (1984: 543) iyi oluş ve mutluluk kavramlarını üç grupta incelemiştir:

İlk olarak, iyi oluş durumunu incelemeye alan Diener bunun erdem ve kutsallık gibi dış kriterlerle alakalı olduğunu keşfetmiştir. Mutluluğun ise daha çok başarı ile ilintili olduğunu düşünmektedir.

İkinci olarak, kişilerin hayatlarından olumlu ifadelerle bahsetmelerinde neyin etkili olduğu sorusu üzerinde duran araştırmacılar, öznel iyi oluşun yaşam doyumunu ile yakından ilişkili olduğu ve iyi yaşam ile aynı anlama geldiğini tartışmışlardır. Bireyler arzu / isteklerini yaşamdaki hedefleriyle uyumlu bir şekilde yürütürlerse hayatlarında da yeterli tatmin duygusuna erişeceklerini düşünmektedirler. Üçüncü olarak, hayatın olumsuz etkilerini bastırıp olumlu yanlarını ortaya çıkarmak mutluluğun günlük söylemde nasıl kullanıldığını göstermektedir. Böylece, kişi hayatında keyif verici duygusal tecrübeler yaşıyor olmalıdır.

Gelir durumu ve öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır. Bu durum ayrıca mutlu olma durumu ile de yakından ilgilidir. Varlıklı insanların yoksul insanlardan daha mutlu oldukları bilinen bir gerçektir. Fakat dünyadaki ülkelerin mutluluk oranları karşılaştırıldığında bu genel yargının her zaman doğru olmayacağı yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Yaş, cinsiyet, etnik köken, iş durumu, eğitim, din, evlilik ve aile gibi diğer demografik değişkeneler de bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini pozitif veya negatif yönde etkileyen ana bileşenlerdendir (Diener, 1984: 554-555). Diener ve Diener (1995: 653-654) ilerleyen dönemlerde yaptıkları araştırmalarda yaşam doyumunun değişik kültürlerde farklı bir biçimde gerçekleştiğini söylemiştir. Bu çalışmalar, Batı ve Doğu toplumlarında yaşam doyumunu ortaya çıkaran etkenlerin ne kadar değişken olduğunu ortaya koymuştur. Örnek olarak Batı'da kişinin sahip olduğu öz-saygının yaşam doyumunun en önemli belirtilerinden bir tanesi olarak değerlendirilmektedir Bununla birlikte, kolektivist kültürlerde sosyal ilişkilerin bir parçası olmak, o sosyal ilişkilere aitlik hissetmek daha önemlidir.

Türkiye’de, TÜİK tarafından yapılan bir çalışmada, Buna göre, mutlu olduğunu belirtenler, 2017 yılında yüzde 58 olarak belirlenirken, önceki yıl yüzde 53,4 olarak hesaplanmıştı. Mutsuz olduğunu belirtenler ise yüzde 11,1’den yüzde 12,1’e yükseldi. Kadınlarda mutluluk oranı, 2017’de yüzde 62,4 iken 2018’de yüzde 57’ye geriledi. Erkeklerde bu oran, yüzde 53,6’dan yüzde 49,6’ya düştü (Anadolu Ajansı, 2019). Bu bulgular ülkemizde de yaşam doyumu ile çok yakından bağlantılı bir değişken olan yaşam memnuniyetinin düştüğünü göstermektedir.

Yaşam doyumu tam anlamıyla gerçekleşmesi mümkün olmayan bir durumdur. Kişinin yaşından tutun da içinde bulunduğu mesleğe kadar birçok alan bu doyumun gerçekleştiği alanlardır. Eğitim alanında bulunan bir bireyi konu alsak dahi, bu bireyin konumu yaşam doyumunu etkiler. Bu birey öğrenci ise farklı beklentilerle okul alanı içerisinde. Öğretmen ise farklı beklentilerle okul alanı içerisinde. Dolayısıyla, farklı beklentiler olduğundan yaşama doyumları da farklı düzeylerde gerçekleşir. Başka bir örnek vermek gerekirse, bir lise öğrencisinin hayattan beklentileri ve doyuma ulaşım noktası ile iş hayatına atılmış bir iş adamının hayattan beklentileri farklı farklı olabildiği gibi yaşam doyumları da farklı düzeylerde gerçekleşir. Dolayısıyla, yaşam doyumu çok göreceli bir kavramdır ve yaşam doyumunu için bir sınır belirtmek çok güçtür.

2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Ereksel Kuramlar: Ereksel yaşam doyumu kuramı, bireyin ihtiyaç duyduklarının ya da gereksinimlerin karşılanmasının bireyi yaşamdan daha fazla doyum elde etmesine ve mutluluk düzeyinin artmasına sebep olduğunu belirtmektedir. Ancak, Bu ihtiyaç ve gereksinimlerin karşılanamaması ise bireyi mutsuzluğa yani bireyin hayattan daha düşük düzeyde doyum elde etmesine sebep olduğu öne sürmektedir. Bu yaklaşım, bireyin ulaşmak amacıyla belirlediği spesifik bir amaca veya hedefe vardığında hayattan doyum almakta ve kendisini mutlu hissetmektedir. (Yetim, 1991: 93).

Yargı Kuramları: Yargı yaşam doyumu kuramı, bireyin kendi öznel bir dünyasında kendisine yönelik belirlediği kriter veya standartların bireyin yaşamdan aldığı doyumun düzeyini etkileyen son derece önemli bir faktör olduğuna vurgu yapmaktadır. Bireyin şimdiki yaşamında içerisinde yaşadığı mevcut olan durum,

koşul ve hayat standartları, bireyin kendisi için belirlediklerinden daha düşük olduğunda yaşamdan elde edilen doyumunun daha az seviyede, daha yüksek olduğu durumda ise bireyin yaşamdan elde ettiği doyumun daha fazla olacağını öne sürmektedir (Acar, 2011: 15).

Aktivite Kuramları: Ereksel yaşam doyumunu kuramları ise yaşamdan doyum alınmasına sebep olan şeyin bireyin yapılan işin sonucunda elde edilen şey olduğunu ileri sürmektedir. Diğer bir söylemle, yaşam doyumunu ortaya çıkaran şey bireyin yaptığı eylem iş sonunda elde ettiği olumlu/olumsuz sonuçtur. Aktivite kuramları ise yaşam doyumunun sonuçta değil süreç içerisinde yer aldığını söylemektedir. Yaşam doyumunu asıl ortaya çıkaran, bir işin sonunda elde edilen şey değil bu sonuca ulaşma sürecinde yaşanan deneyimler ve yaşantılardır. Aktivite kuramcıları yaşamdan doyum elde etme sürecinde etkili olan faktörün eylemin sonucundan ziyade eylem gerçekleştirilirken yaşanan/deneyimlenen süreç olarak açıklamaktadır (Yetim, 1999: 89).

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Yaklaşımı: Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana kuramı, kişilerin elde ettiği hazların ya da olumlu nitelikte haz elde edilebilecek ve yaşam sürecinde karşılaştığı acı verici/olumsuz nitelikteki durumların öznel açıdan değerlendirmesini yaparak bireyin kendini 'mutlu' veya 'mutsuz' hissetmesidir (Acar, 2011: 15).

Bağ Kuramları: Yaşam doyumuna açıklamalar getirirken bilişsel temeli bir yaklaşımı benimseyen bağ kuramı kişi açısından iyi ya da haz ortaya çıkarabilecek nitelikte olan olay veya eylemlerin kişinin öz bilişsel becerilerine atfettiği takdirde yaşamdan alacağı doyumun daha fazla olacağını ileri sürmektedir. Ayrıca, bu kuram kişinin duygusal yaşantılarına, bellek ve davranışsal bir tutumla klasik ya da edimsel koşullanma gibi kavramlara vurgu yapmaktadır. Bireyin belleğinde yer alan duygusal ve davranışsal olaylar ya da davranışlar arasında kuracağı koşullanmalar sayesinde bir tür ilişki olabileceğini söylemektedirler (Yetim, 1991: 100).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1 YDÖ İle İlgili Araştırmalar

Tuzgöl Dost (2007), Hacettepe Üniversitesinde yapmış olduğu 2005-2006 da ki araştırmaya toplam 403 üniversite öğrencisi katılmıştır ve bu araştırmaya sonucundaki bulgulara bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin geleceğe dair beklentileri, cinsiyet grupları, yaşam doyum düzeyleri, hissedilen ekonomik seviyeleri; yaşam doyumunu düzeylerine göre değişiklik bulunmuştur. Tümlü ve Receptoğlu (2013), 2011-2012 yılında Kastamonu Üniversitesi'n de ki yapmış olduğu araştırmaya göre araştırmaya katılan 94 öğretim elamanının psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasında orta seviyede pozitif bir ilişki bulunmuştur. Selçukoğlu (2001)' de araştırma görevlileri ile yaptığı araştırmaya göre 178 kişi katılmıştır, araştırma sonucuna göre yaş, kıdem yılı, eğitim düzeyi, cinsiyet türü, medeni durum yaşam doyumunu seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Kırtıl (2009)'in yapmış olduğu araştırmada ilköğretim ikinci düzeydeki toplam 293 öğrencinin duygusal zeka seviyeleri ile yaşam doyum seviyelerini araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre duygusal zeka seviyesi ile yaşam doyum seviyesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış lise öğrencileri ile Çivitci, Çivitci ve Fiyakalı (2009)' da ki yapmış olduğu araştırmaya göre ebeveynleri beraber yaşayan öğrencilerin, anne babaları boşanmış olan öğrencilere göre yalnızlık seviyeleri yüksek, yaşam doyum seviyelerininse düşük olduğunu saptamıştır.

Dost (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmaya toplam 403 öğrenci katılmıştır ve bu araştırma sonucuna göre öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri cinsiyet türü, hissedilen akademik başarı, algılanan finansal durum, algılanan ebeveyn tutumu, geleceğe dair beklentiler, dini inanç ve yalnızlık değişkenine göre farklılık göstermiştir. Karataş, Aslan ve Başcılar (2019)' da yapmış oldukları araştırmaya ülkemizde bulunan 159 malül gazi katılmıştır. Araştırmada sosyodemografik bilgi formu, umutsuzluk ve yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre umutsuzluk ve yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öztürk ve Ünal (2010), yapmış oldukları çalışmayı Cumhuriyet Üniversitesinden 342 öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna yaşam doyumunu farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Yaşam doyumunu; değişime açık

olma, muhafazakar olmak, kendini aşma temel değerleri arasında pozitif fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur.

2.4.2 PÇB İle İlgili Araştırmalar

Yenice (2012), sınıf, fen ve sosyal bilgiler öğretmenleri üzerinde yaptığı çok değişkenli araştırmada öğretmen adaylarının kendine ilişkin yargısı ile problem çözme yeteneklerin ilişkisini incelemiştir. Araştırmada her iki durumun ilişkisi orta seviyede bulunmuştur. Sorun çözme becerisi ve emotional(duygusal) zeka arasındaki ilişki düzeyi için Tunca (2004) meslek lisesi öğretmenlerini araştırmıştır. İlişkinin negatif ve zayıf bulunduğu çalışmada meslek lisesi öğretmenlerinin çözüm üretme becerisinin normal düzeyde olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda problem çözme becerisi statü ve yaşa göre değişmekte fakat cinsiyete göre değişiklik göstermemekte olduğu bulunmuştur. Canel'in 2007'de yaptığı ailede evlilik doyumu ve problem çözme becerisinin örnek bir grup çalışmasıyla araştırmasını 5 yıllık evli ve çocuğu olan 10 boşanmamış bireyle yapmıştır. Çalışma sonunda eşlerin iyileşmesinde, problem çözme düzeylerinde, stresle başa çıkmalarında gelişme olduğu tespit edilmiştir (Canel, 2007, s.332). Şahin, Onur ve Basım'ın 2008'de 792 memur üzerinde yaptığı çalışmada intihar ihtimalinin problem çözmedeki yetersizlik, sınırlılık ve dürtüsellik ile yordaması araştırılmıştır. Bahsedilen özellikleri bulunan bireylerin intihar riski yüksek olduğu kanısına varılmıştır (Şahin, Onur ve Basım, 2008, s. 79-88). 353 üniversite düzeyindeki öğrenciyle araştırma yapan Belzer, D'Zurilla ve Maydeu-Olivares (2002) araştırma da öğrencilerin kaygı ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada kaygı düzeyi ile probleme pozitif ve yapıcı bakamama arasında ilişkililiğin yüksek olduğu bulunmuştur (Dora, 2003, s.19). Ergen yaş grubunun öfkeyi yaşama şekli ile problem çözme yeterliliği arasındaki ilişkiyi inceleyen Danışık(2005), problem çözme ile demografik durum arasında pozitif korelasyon sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda öfke yönetimi ile problem çözme yeteneği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Bezci, 2010, s.83). Lise düzeyindeki öğrencilerde cinsiyet faktörünün problem çözme becerisine etkisini araştırmak isteyen Deniz, Arslan ve Hamarta (2002)'nin yaptığı çalışmada, cinsiyet faktörünün problem çözmeye etkisinde anlamlı bir etki bulunmamıştır. Çalışma sonunda kızlarda erkeklere göre daha fazla problem çözme yeteneğine sahip oldukları saptanmıştır (Çetinkaya, 2013, s.41). 2000 yılında Saygılı, ergenlik dönemindeki 300 öğrenciyle problem çözme yeteneği ile

sosyal ve kişisel denge arasındaki korelasyonu incelemiştir. Araştırma sonunda incelenen değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğretmenleri tarafından yönlendirme alarak kliniğe gönderilmiş, aşırı saldırgan çocuklar üzerinde çalışma yapan Lochman (1992), çocuklarda problem çözme becerilerini ve öfke yönetimini artırmayı hedeflemiştir. Çalışma sonunda istenilen başarı elde edilmiştir.

2.4.3 ASÖ İle İlgili Araştırmalar

Moeini ve arkadaşları (2008)'de yapmış oldukları araştırmada 148 Tahran'lı erkek ergenle çalışmışlardır. Çalışma sonucuna göre fazla stresin az öz yeterlilik ve zayıf ruhsal sağlığıyla ilişkisinin olduğunu, algılanan stresin cinsiyet türüne göre değişiklik gösterdiği fakat sınıf düzeyi ve yaş grubuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Cohen, Kamarack ve Mermeistein (1983) yılında ki araştırmalarına göre stres seviyelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Kanserli hastaların stres düzeylerinin fazlaştığı süreçte kanser oldukları tespit edilmiştir (Altuğ vd., 1997). Hancıoğlu (2017)'nin 239 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma sonucuna göre; araştırmaya katılan bireylerin stresle baş edebilme ve algılanan stres seviyeleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu bununla birlikte algılanan stresin cinsiyet türüne göre değiştiğini fakat sınıf seviyesine ve yaş değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Yerlikaya (2009)'da üniversite öğrenimine devam eden bireylerle yaptığı araştırmaya sonucuna göre algılanan stresin seviyesinin cinsiyet türü değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bedel ve Küçükköse (2014) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencileri ile çalışılmıştır, yapılan araştırmaya göre stresin en belirgin tespit edicisinin diğer insanlarla meydana gelen sorunlarda soruna negatif yaklaşım olduğunu ve buna devam eden sıralamada takip edenlerin ise pozitif problem çözme ve bireyin kendine güvenmemesi değişkenleri olduğu saptanmıştır. Campbell ve ark (1992) yılında üniversiteli öğrencilerle yapmış oldukları araştırmalarında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla algıladıkları stres seviyesinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Reyhan ve Karaca (2016)' da Siirt Üniversitesinde ki yapmış oldukları araştırmaya göre Besyo eğitimine devam eden öğrencilerin algıladıkları stres seviyeleri belirlenmesi amaçlanmış ve yapılan araştırma neticesinde ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla algıladıkları stresin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Taş (2013)'de gerçekleştirmiş olduğu araştırmasına göre psikolojik sağlamlık, depresyon ve

algılanan stres arasında ki ilişkiyi belirlemeye çalışmıştır, yapılan araştırmaya toplamda 153 katılmıştır. Yapılan çalışmaya katılan katılımcıların algıladıkları stres seviyelerinin yüksek olduğu belirlenmiştir ve ayrıca psikolojik sağlamlılık ile algılanan stresin negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu fakat algılanan stresin depresyonla arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçekler ve ölçeklere ilişkin bilgiler, çalışmanın uygulanma süreci ve araştırma sürecinde elde edilen verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ‘‘İlişkisel Tarama Modeli’’ ile kurgulanmıştır. Birçok sayıda eleman yer alan bir evren için genelleme yapılabilecek bulgular elde etmek maksadıyla, evrenin bütünü ya da belirli bir bölümü alınarak yapılan araştırmalar araştırmaları genel tarama modelleri kapsamında yer almaktadır. Bu türde kurgulanan çalışmalar, geçmiş zamanlarda ya da şu anda hali hazırda mevcut bir durumu değiştirmeksizin ortaya koymayı amaç edinen araştırmalardır. İlişkisel tarama modeli, bir ya da daha çok değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin derecesini belirlemek amacıyla kullanılan bir araştırma modelidir (Karasar, 2010).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu Kocaeli’nin Gebze ilçesinde eğitime devam etmekte olan 430 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken elverişli örnekleme olarak da bilinen uygun örnekleme metodu kullanılmıştır. Bu örnekleme metodu, temel olarak araştırma sürecinde kolayca ulaşabilen, zaman, iş gücü ya da maliyet bağlamında düşünüldüğünde araştırma için en kolay şekilde ve kısa süre içerisinde istenen büyüklükte bir örneklem grubunu oluşturması esasına dayanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016).

Tablo 3.1: Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	234	54,4
	Erkek	196	45,6
	Toplam	430	100,0
Sınıf	9.Sınıf	62	14,4
	10.Sınıf	136	31,6
	11.Sınıf	145	33,7
	12.Sınıf	87	20,2
	Toplam	430	100,0
Gelir Durumu	Düşük	19	4,5
	Orta	342	81,6
	Yüksek	58	13,8
	Toplam	430	100,0
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	133	30,9
	Çalışmıyor	297	69,1
	Toplam	430	100,0
Algılanan Başarı Durumu	Düşük	40	9,3
	Orta	314	73,4
	Yüksek	74	17,3
	Toplam	428	100,0
Arkadaşlık İlişkileri	İyi	293	68,3
	Orta	115	26,8
	Kötü	21	4,9
	Toplam	429	100,0
Yaşam Memnuniyeti	Az	48	11,2
	Orta	229	53,5
	Çok	151	35,3
	Toplam	428	100,0
Beden Memnuniyeti	Az	64	14,9
	Orta	208	48,5
	Çok	157	36,6
	Toplam	429	100,0
Psikolojik Yardım Alma Durumu	Alan	90	20
	Almayan	340	80
	Toplam	430	100,0
Psikolojik İyilik Durumu	İyi	160	37,2
	Orta	196	45,6
	Kötü	74	17,2
	Toplam	430	100,0
Algılanan Baba Tutumu	Baskıcı	44	10,7
	Hoşgörülü	220	53,3
	Korumacı	115	27,8
	İlgisiz	34	8,2
	Toplam	413	100,0
Algılanan Anne Tutumu	Baskıcı	49	11,5
	Hoşgörülü	244	57,3
	Korumacı	121	28,4
	İlgisiz	12	2,8
	Toplam	426	100,0

Tablo 3.1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular verilmiştir.

Katılımcıların 134'ü (%54,4) kadın, 196'sı (%45,6) erkektir. Sınıf değişkenine göre katılımcılar 62'si (%14,4) 9.Sınıf, 36'sı (%31,6) 10.Sınıf, 145'i (%33,7) 11.Sınıf, 87'si (%20,02) 12.Sınıf şeklinde dağılmıştır. Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların 19'u (%4,5) düşük, 342'si (%81,6) orta, 58'i (%13,8) yüksek gelir durumuna sahiptir. Anne çalışma durumu değişkenine göre katılımcıların 133'ü (%30,9) çalışan ve 297'si (%69,1) çalışmayan anneye sahiptir. Algılanan başarı durumu değişkenine göre katılımcıların 40'ı (%9,3) kendisini düşük, 314'ü (%73,4) orta ve 74'ü (%17,3) ise kendisinin yüksek düzeyde başarılı olarak görmektedir. Arkadaşlık ilişkileri değişkenine göre katılımcıların 293'ü (%68,3) iyi, 115'i (%26,8) orta, 21'i (%4,9) kötü arkadaşlık ilişkilerine sahip olduğunu düşünmektedir. Yaşam memnuniyeti değişkenine göre katılımcıların 48'i (%11,2) iyi, 229'u (%53,5) orta ve 151'i (%35,3) yaşam memnuniyeti düzeyine sahiptir. Beden memnuniyeti değişkenine göre katılımcılar 64'ü (%15,9) iyi, 208'i (%48,5) orta, 157'si (%36,6) kötü olarak dağılmıştır. Psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre katılımcıların 90'ı (%20) psikolojik yardım almış ve 340'ı (%80) psikolojik yardım almamıştır. Psikolojik iyilik durumu değişkenine göre katılımcılar kendilerini 160'ı (%37,2) iyi, 197'si (%45,6) orta, 174'ü (%17,2) kötü şekilde tanımlamışlardır. Algılanan baba tutumu değişkenine göre katılımcılar 44'ü (%10,7) baskıcı, 220'si (%53,3) hoşgörülü, 115'i (%27,8) korumacı, 34'ü (%8,2) ilgisiz şekilde dağılmıştır. Algılanan anne tutumu değişkenine göre 49'u (%11,5) baskıcı, 244'ü (%57,3) hoşgörülü, 121'i (%28,4) korumacı, 12'si (%2,8) ilgisiz şekilde dağılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, çalışma grubunun sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek için "Sosyodemografik Veri Formu", katılımcıların problem çözme becerilerini belirlemek için "Problem Çözme Envanteri (PÇE)", algılanan stres düzeylerini belirlemek için "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)" ve yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için de "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmanın çalışma grubunda bulunan katılımcıların sınıf, kardeş sayısı, cinsiyet, algılanan gelir durumu, akıllı telefon kullanım süresi, algılanan ebeveyn tutumu, yaşam şartlarından memnun olma durumu, kendi bedeninden memnun olma durumu, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alıp alınmadığı, algılanan hedefiyle ‘‘Sosyodemografik Bilgi Formu’’ kullanılmıştır.

3.3.2. Problem Çözme Envanteri

Problem Çözme Envanteri (PÇE), Heppner ve Petersen (1982), tarafından kişinin problem çözme becerileri algısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 6 dereceli likert tipinde geliştirilen envanter, ‘‘Problem Çözme Güveni (PÇG), Yaklaşım-Kaçınma (YKT) ve Kişisel Kontrol (KK)’’ boyutları altında toplanan toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Envanterde bulunan maddeler; (1) Tamamen Katılıyorum, (2) Kısmen Katılıyorum, (3) Çok Az Katılıyorum, (4) Çok Az Katılmıyorum, (5) Kısmen Katılmıyorum ve (6) Tamamen Katılmıyorum şeklinde 1 ile 6 aralığında yanıtlanmaktadır.

Envanterden en düşük 35, en yüksek ise 210 puan elde edilebilmektedir. Envanter, kişinin kendisi tarafından yanıtlanmakta ve herhangi bir zaman sınırlaması bulunmamaktadır. Envanterin toplam sonucu hesaplanırken sorulara verilen yanıtlara karşılık gelen puanlar toplanarak toplam puan hesaplanmaktadır. Envanterden alınan yüksek toplam puanlar kişinin problem çözme algısının düşük olduğunu, alınan düşük puanlar ise problem çözme algısının yüksek olduğunu belirtmektedir.

Problem Çözme Envanteri, Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında kriter geçerliliğine bakılmış ve Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının, Beck Depresyon Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri ve Kendini Kabul Envanterinden puanları ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunduğu saptanmıştır. Güvenirlilik çalışması sonucunda envanterin iç tutarlılık katsayısı envanter toplam puanı için .88 olarak belirlenmiştir. Envanterin alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları Problem Çözme Güveni (PÇG), Yaklaşım-Kaçınma (YK) ve Kişisel Kontrol (KK) boyutları için .76, .78 ve .69 olarak hesaplanmıştır.

Problem Çözme Envanteri'nin Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı bu araştırmanın çalışma grubu için .734 olarak saptanmıştır.

3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), stres belirtilerinin hangi sıklıkla ortaya çıktığını ölçmek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçek, 5'li likert türünde toplam 14 maddeden oluşmakla birlikte ve biri Stres-Rahatsızlık diğeri de Yetersiz Özyeterlik Algısı olarak iki alt boyutlu bir yapıda bulunmaktadır. Ölçek yanıtlanırken kişiden 0'dan (hiçbir zaman) 4'e (her gün) kadar olan seçeneklerden bir tanesinin son 1 aylık süreci dikkate alarak seçmesi istenmektedir. Ölçeğin yanıtlanmasında süre kısıtlaması bulunmamaktadır. Ölçekte bulunan 7 madde normal puanlanırken, 7 sorunun puanlanması terse çevrilerek yapılmaktadır. En az 0, en fazla ise 56 toplam puan elde edilebilmektedir. Elde edilen toplam puanların artması bireyin algıladığı stresin fazlalığını, alınan düşük toplam puanlar ise algılanan stresin azlığını ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Eskin vd., (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında eşzamanlı geçerliğine bakılmış, ASÖ puanlarının Beck Depresyon Ölçeği ve Hayat Olayları Listesi puanları ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkisi bulunmuştur.

Bununla birlikte, ASÖ puanlarının Hayat Doyumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişkisi bulunduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında ise, Cronbach's Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .84, ve test tekrar test güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeğinin'nin Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı bu araştırmanın çalışma grubu için .67 olarak saptanmıştır.

3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği(YDÖ), yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 5 maddeden oluşan ve kendini değerlendirme türünde 7'li likert türünde geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddeler 1 ile 7 aralığında puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı her bir yanıtta elde edilen puanlar toplanarak hesaplanmaktadır. Ölçekten en az 5, en fazla,35 puan alınabilmektedir. Yüksek toplam puan alınması bireyin yaşam doyumunun yüksek

olduğu, düşük toplam puan ise yaşamdan alınan doyumun az olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını gerçekleştiren Koker (1991) ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 ve Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu ölçeği'nin Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı bu araştırmanın çalışma grubu için .753 olarak saptanmıştır.

3.4. Araştırma Süreci

İlk aşamada çalışmanın temel konusu, çalışma yapılacak değişkenler, ölçekler ve araştırma modeli belirlenerek çalışma önerisi hazırlanmıştır. Çalışma önerisi onaylandıktan sonra ise araştırma için gerekli onay ve izinler alınmıştır. Daha sonra çalışmanın uygulama sürecine başlanmıştır.

Araştırmada yer alan ölçme araçlarının çalışma grubu tarafından cevaplanması sonrasında verilerin analizi sürecine başlanmıştır. Verilerin analizi tamamlandıktan sonra ise çalışma rapor haline getirilerek tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın değişkenleri ilgili normallik varsayımı Kolmogrov-Smirnov ve Shaphiro Wilk testleri ile analiz edilmiştir. Bununla birlikte, değişkenlerin Q-Q grafiği ve arpıklık-basıklığına dair veriler değerlendirilmiştir. Tablo 3.2'de Yaşam Doyumu ölçeği, Algılanan Stres ölçeği ve Problem özme Envanteri puanları için betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	arpıklık	Basıklık	\bar{x}	Ss
Yaşam Doyumu Ölçeği	10	35	-,314	-,478	24,80	5,43
Algılanan Stres Ölçeği	14	47	,037	-,133	30,11	6,57
Problem özme Envanteri	85	181	,093	,208	133,86	17,85

Yaşam Doyumu ölçeği için aralık 10-35 arasında, arpıklık=-,314 olarak ve standart hatası=,118 olarak, basıklık=-,478 ve standart hatası=,235 ortalama=24,80 ve standart sapma=5,43 olarak hesaplanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği için aralık 14-47 arasında, çarpıklık=,037 olarak ve standart hatası=,118 olarak, basıklık=-,133 ve standart hatası=,235 ortalama=30,11 ve standart sapma=6,57 olarak hesaplanmıştır.

Problem Çözme Envanteri için aralık 85-181 arasında, çarpıklık=,093 olarak ve standart hatası=,118 olarak, basıklık=,208 ve standart hatası=,235 ortalama= 133,86 ve standart sapma=17,85 olarak hesaplanmıştır.

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,50$ arasında olduğu görülmektedir. Sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalarda bu katsayıların $\pm 1,50$ aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiği şekilde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sebeple, verilerin normal dağıldığı belirlenmiş ve verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Dolayısıyla, verilerin analizinde ANOVA, t-testi, Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sürecinde SPSS (Statistical Package Programme For Social Sciences) 25 paket programı kullanılmış ve analizlerde anlamlılık seviyesi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		YDÖ	ASÖ	PÇE
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	r	1		
	p			
Algılanan Stres Ölçeği(ASÖ)	r	-,468**	1	
	p	,000		
Problem Çözme Becerileri Envanteri (PÇE)	r	,284**	-,380**	1
	p	,000	,000	

*p<0,05; **p<0,01

Yaşam Doyumu Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği puanları arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-,468$; $p<0,01$). Yaşam Doyumu Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri puanları arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=,284$; $p<0,01$).

Algılanan Stres Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri puanları arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-,380$; $p<0,01$).

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği Ve Problem Çözme Envanteri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	234	25,15	5,70	1,412	428	,159
	Erkek	196	24,41	5,08			
Algılanan Stres Ölçeği	Kadın	234	31,20	6,60	3,779	428	,000**
	Erkek	196	28,83	6,33			
Problem Çözme Becerileri Envanteri	Kadın	234	133,83	17,70	-,048	428	,962
	Erkek	196	133,91	18,08			

*p<0,05; **p<0,01

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{(428)}=3,779$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puanlarının ($31,20\pm 6,60$), erkek katılımcılarınkinden ($28,83\pm 6,33$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yaşam Doyumu Ölçeği ve Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	N	\bar{x}	Ss	F	sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	9.Sınıf	62	25,52	5,48	1,111	3	,345	-
	10.Sınıf	136	24,65	5,66				
	11.Sınıf	145	24,31	5,20				
	12.Sınıf	87	25,37	5,41				
Algılanan Stres Ölçeği	9.Sınıf	62	28,84	7,27	1,660	3	,175	-
	10.Sınıf	136	30,55	6,91				
	11.Sınıf	145	29,73	6,23				
	12.Sınıf	87	30,99	5,99				
Problem Çözme Becerileri Envanteri	9.Sınıf	62	129,22	20,14	1,905	3	,128	-
	10.Sınıf	136	133,63	18,01				
	11.Sınıf	145	135,47	17,50				
	12.Sınıf	87	134,87	16,11				

*p<0,05; **p<0,01

Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir(p>0,05).

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının anne çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	Ss	T	sd	P
Yaşam Doyumu Ölçeği	Çalışıyor	133	24,64	5,24	-	428	,668
	Çalışmıyor	297	24,88	5,53			
Algılanan Stres Ölçeği	Çalışıyor	133	29,96	6,87	-	428	,740
	Çalışmıyor	297	30,19	6,45			
Problem Çözme Becerileri Envanteri	Çalışıyor	133	132,94	19,00	-	428	,472
	Çalışmıyor	297	134,28	17,33			

*p<0,05; **p<0,01

Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının anne çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$)

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Algılanan Gelir Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	Sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Düşük	19	23,73	6,82	1,178	2	,309	-
	Orta	342	24,59	5,25				
	Yüksek	58	25,60	5,75				
Algılanan Stres Ölçeği	Düşük	19	31,37	4,32	2,838	2	,060	-
	Orta	342	30,44	6,59				
	Yüksek	58	28,35	6,99				
Problem Çözme Becerileri Envanteri	Düşük	19	132,19	21,03	,690	2	,502	-
	Orta	342	133,22	17,39				
	Yüksek	58	136,06	19,13				

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir($p>0,05$).

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	sd	P	Fark
Yaşam	Düşük	40	23,61	6,62	5,566	2	,005	3>1
Doyumu	Orta	314	24,54	5,37		85,59	**a	3>2
Ölçeği	Yüksek	74	26,46	4,66				
Algılanan	Düşük	40	31,61	6,58	2,650	2	,072	-
Stres	Orta	314	30,28	6,46		425		
Ölçeği	Yüksek	74	28,79	6,90				
Problem	Düşük	40	124,94	15,34	9,717	2	,000	3>1
Çözme	Orta	314	133,44	17,25		425	**	3>2
Becerileri	Yüksek	74	139,90	19,40				2>1
Envanteri								

*p<0,05; **p<0,01, ^a Welch İstatistiği

Yaşam Doymu Ölçeği puanlarının algılanan akademik başarı durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-58,59)} = 5,566$; $p < 0,01$) Yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Akademik Başarı algısı yüksek olan katılımcıların ($26,46 \pm 4,66$) Yaşam Doymu Ölçeği puanlarının, kendisini akademik olarak düşük ($23,61 \pm 6,62$) ve orta ($24,54 \pm 5,37$) düzeyde algılayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının algılanan akademik başarı durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-425)} = 9,717$; $p < 0,01$) Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Akademik başarı algısı yüksek olan katılımcıların ($139,90 \pm 19,40$) Problem Çözme Becerileri Ölçeği puanlarının, kendisini akademik olarak düşük ($124,94 \pm 15,34$) ve orta ($133,44 \pm 17,25$) düzeyde algılayan katılımcılardan, kendisini orta ($133,44 \pm 17,25$) düzeyde algılayanlarında düşük ($124,94 \pm 15,34$) düzeyde algılayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının algılanan akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$).

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının arkadaşlık ilişkileri değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Arkadaşlık İlişkilerine Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	sd	P	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	İyi	293	25,55	5,05	8,211	2	,001	1>2
	Orta	115	23,11	5,66				
	Kötü	21	24,14	6,97				
Algılanan Stres Ölçeği	İyi	293	29,45	6,43	4,658	51,144	,014	2>1
	Orta	115	31,23	6,29				
	Kötü	21	33,19	8,64				
Problem Çözme Becerileri Envanteri	İyi	293	135,82	17,48	6,126	2	,002	1>2
	Orta	115	130,16	18,10				
	Kötü	21	126,53	17,71				

*p<0,05; **p<0,01, ^a Welch İstatistiği

Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının arkadaşlık göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-50,646)} = 8,211$; $p < 0,01$) Yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Arkadaşlık ilişkilerinin iyi olduğunu belirten katılımcıların ($25,55 \pm 5,05$) Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının, orta düzeyde ($23,11 \pm 5,66$) olduğunu belirtenlerden daha yüksektir.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının arkadaşlık ilişkilerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-51,144)} = 4,658$; $p < 0,05$). Yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Arkadaşlık ilişkilerinin iyi olduğunu belirten katılımcıların ($29,45 \pm 6,43$) Algılanan Stres Ölçeği puanlarının, orta düzeyde ($31,23 \pm 6,29$) ve kötü düzeyde ($33,19 \pm 8,64$) olduğunu belirtenlerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının arkadaşlık ilişkilerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-426)} = 6,126$; $p < 0,01$) Gruplar arası farkları belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi uygulanmıştır. Arkadaşlık ilişkilerinin iyi olduğunu belirten katılımcıların ($135,82 \pm 17,48$) Problem Çözme Becerileri Envanteri

puanlarının, orta düzeyde (130,16±18,10) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının yaşam memnuniyeti değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Yaşam Memnuniyetine Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	Sd	p	Fark
Yaşam	Az	48	19,55	5,16	106,899	2	,000	3>1
Doyumu	Orta	229	23,27	4,50		124,99	***a	3>2
Ölçeği	Çok	151	28,78	4,09				2>1
Algılanan	Az	48	34,53	6,97	28,857	2	,000	1>3
Stres	Orta	229	31,02	5,72		425	**	2>3
Ölçeği	Çok	151	27,43	6,61				1>2
Problem	Az	48	124,83	18,12	15,268	2	,000	3>1
Çözme	Orta	229	132,23	16,85		425	**	3>2
Becerileri	Çok	151	139,38	17,68				2>1
Envanteri								

*p<0,05; **p<0,01, ^a Welch İstatistiği

Yaşam Doymu Ölçeği puanlarının yaşam göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-124,99)} = 106,899$; $p < 0,01$). Yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Yaşam memnuniyetinin çok olduğunu belirten katılımcıların (28,78±4,09) Yaşam Doymu Ölçeği puanlarının, orta düzeyde (23,27±4,50) ve az düzeyde (19,55±5,16) olduğunu belirtenlerden, orta düzeyde (23,27±4,50) olanların ise az düzeyde (19,55±5,16) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının yaşam memnuniyetine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-425)} = 28,857$; $p < 0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Yaşam memnuniyetinin çok olduğunu belirten katılımcıların (27,43±6,61) Algılanan Stres Ölçeği puanlarının, orta düzeyde (31,02±5,72) ve az düzeyde (34,53±6,97) olduğunu belirtenlerden, orta düzeyde (31,02±5,72) olanların ise az düzeyde (34,53±6,97) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu daha düşük olduğu görülmüştür.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının yaşam memnuniyeti değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F_{(2-426)}=15,268$; $p<0,05$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Yaşam memnuniyetinin çok olduğunu belirten katılımcıların ($139,38\pm 17,68$) Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının, orta düzeyde ($132,23\pm 16,85$) ve az düzeyde ($124,83\pm 18,12$) olduğunu belirtenlerden, orta düzeyde ($132,23\pm 16,85$) olanların ise az düzeyde ($124,83\pm 18,12$) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının beden memnuniyeti değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Beden Memnuniyetine Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	Sd	p	Fark
Yaşam	Az	64	21,49	4,75	19,687	2	,000	3>1
Doyumu	Orta	208	24,67	5,23		426	**	3>2
Ölçeği	Çok	157	26,32	5,37				2>1
Algılanan	Az	64	32,69	5,29	10,697	2	,000	1>3
Stres	Orta	208	30,58	6,62		426	**	2>3
Ölçeği	Çok	157	28,48	6,61				
Problem	Az	64	128,16	17,76	9,115	2	,000	3>1
Çözme	Orta	208	132,32	16,97		426	**	3>2
Becerileri	Çok	157	138,26	18,19				
Envanteri								

* $p<0,05$; ** $p<0,01$, ^a Welch İstatistiği

Yaşam Doymu Ölçeği puanlarının beden memnuniyetine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-426)}=19,687$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Beden memnuniyetinin çok olduğunu belirten katılımcıların ($26,32\pm 5,37$) Yaşam Doymu Ölçeği puanlarının, orta düzeyde ($24,67\pm 5,23$) ve az düzeyde ($21,49\pm 4,75$) olduğunu belirtenlerden, orta düzeyde ($24,67\pm 5,23$) olanların ise az düzeyde ($21,49\pm 4,75$) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının beden memnuniyetine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-426)}=10,697$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Beden memnuniyetinin çok olduğunu belirten

katılımcıların (28,48±6,61) Algılanan Stres Ölçeği puanlarının, orta düzeyde (30,58±6,62) ve az düzeyde (32,69±5,29) olduğunu belirtenlerden, daha düşük olduğu görülmüştür.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının beden memnuniyetine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-426)}= 9,115$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Beden memnuniyetinin çok olduğunu belirten katılımcıların (138,26±18,19) Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının, orta düzeyde (132,32±16,97) ve az düzeyde (128,16±17,76) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	N	\bar{x}	ss	T	sd	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Alan	90	23,57	5,75	-	428	,014*
	Almayan	340	25,14	5,31	2,457		
Algılanan Stres Ölçeği	Alan	90	31,62	6,11	2,453	428	,015*
	Almayan	340	29,72	6,65			
Problem Çözme Becerileri Envanteri	Alan	90	129,94	17,48	-	428	,019*
	Almayan	340	134,90	17,83	2,360		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($t_{(428)}= -2,457$; $p<0,05$). Daha önce psikolojik yardım alan katılımcıların (23,57±5,75) Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının, almayan katılımcılardan (25,14±5,31) olduğunu belirtenlerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($t_{(428)}= 2,453$; $p<0,05$). Daha önce psikolojik yardım alan katılımcıların (31,62±6,11) Algılanan Stres Ölçeği puanlarının, almayan katılımcılardan (29,72±6,65) olduğunu belirtenlerden daha yüksektir.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($t_{(428)}= -2,360$; $p<0,05$). Daha önce psikolojik

yardım alan katılımcıların (129,94±17,48) Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının, almayan katılımcılardan (134,90±17,83) olduğunu belirtenlerden daha düşük olduğu görülmüştür

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının psikolojik iyilik durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Psikolojik İyilik Durumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	İyi	160	27,57	4,52	52,660	2	,000**	1>2
	Orta	196	24,07	5,06				
	Kötü	74	20,81	5,12				
Algılanan Stres Ölçeği	İyi	160	26,73	5,91	55,761	2	,000**	3>1
	Orta	196	30,99	6,02				
	Kötü	74	35,14	5,36				
Problem Çözme Becerileri Envanteri	İyi	160	137,85	18,36	8,758	2	,000**	1>3
	Orta	196	132,86	16,64				
	Kötü	74	127,89	18,05				

*p<0,05; **p<0,01, ^aWelch İstatistiği

Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının psikolojik iyilik durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-427)}= 52,660$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Psikolojik iyi durumda olduğunu belirten katılımcıların (27,57±4,52) Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının, orta (24,07±5,06) ve kötü (20,81±5,12) durumda olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının psikolojik iyilik durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-427)}= 55,761$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Psikolojik olarak iyi durumda olduğunu belirten katılımcıların (26,73±5,91) Algılanan Stres Ölçeği puanlarının, orta (24,07±5,06) ve kötü (20,81±5,12) durumda olduğunu belirtenlerden, orta durumda (24,07±5,06) olanların ise kötü (20,81±5,12) olduğunu belirtenlerden daha düşük olduğu görülmüştür.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının psikolojik iyilik durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(2-427)}= 8,758$; $p<0,05$). Gruplar arası farkların

belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Psikolojik olarak iyi ($137,85 \pm 18,36$) ve orta ($132,86 \pm 16,64$) durumda olduğunu belirten katılımcıların Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının, kötü durumda ($127,89 \pm 18,05$) olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının algılanan baba tutumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Algılanan Baba Tutumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	Sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Baskıcı	44	21,39	5,48	15,677	3	,000	2>1
	Hoşgörülü	220	25,86	5,24				
	Korumacı	115	25,33	4,91				
	İlgisiz	34	21,18	4,45				
Algılanan Stres Ölçeği	Baskıcı	44	32,79	6,96	5,002	3	,002	1>2
	Hoşgörülü	220	29,12	6,30				
	Korumacı	115	31,03	6,77				
	İlgisiz	34	30,56	6,17				
Problem Çözme Becerileri Envanteri	Baskıcı	44	129,65	17,79	2,171	3	,091	
	Hoşgörülü	220	135,49	18,26				
	Korumacı	115	134,37	16,39				
	İlgisiz	34	129,41	18,84				

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$, ^a Welch İstatistiği

Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının algılanan baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-409)}=15,677$; $p < 0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Hoşgörülü ($25,86 \pm 5,24$) ve korumacı ($25,33 \pm 4,91$) baba tutumuna sahip katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının, baskıcı ($21,39 \pm 5,48$) ve ilgisiz ($21,18 \pm 4,45$) tutumda olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının algılanan baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-409)}= 5,002$; $p < 0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Baskıcı baba tutumuna sahip katılımcıların ($32,79 \pm 6,96$) Algılanan Stres Ölçeği puanlarının, hoşgörülü tutuma sahip olanlardan ($29,12 \pm 6,30$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının algılanan baba tutumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$)

YDÖ, ASÖ ve PÇE puanlarının algılanan anne tutumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Algılanan Anne Tutumuna Göre İncelenmesi

Ölçek	Değişken	n	\bar{x}	ss	F	Sd	p	Fark			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Baskıcı	49	22,00	5,76	8,948	3	,000	2>1			
	Hoşgörülü	244	25,53	5,25					409	**	3>1
	Korumacı	121	24,87	4,98							
	İlgisiz	12	20,36	7,11				3>4			
Algılanan Stres Ölçeği	Baskıcı	49	33,30	6,33	8,018	3	,000	1>2			
	Hoşgörülü	244	29,18	6,77					409	**	4>2
	Korumacı	121	30,35	5,84							
	İlgisiz	12	34,94	5,19							
Problem Çözme Becerileri Envanteri	Baskıcı	49	125,50	17,51	4,994	3	,002	2>1			
	Hoşgörülü	244	135,26	18,42					409	**	3>1
	Korumacı	121	135,26	16,06							
	İlgisiz	12	127,17	17,92							

* $p<0,05$; ** $p<0,01$, ^a Welch İstatistiği

Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının algılanan anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-409)}=8,948$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Hoşgörülü ($25,53\pm 5,25$) ve korumacı ($24,87\pm 4,98$) anne tutumuna sahip katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının, baskıcı ($22,00\pm 5,76$) ve ilgisiz ($20,36\pm 7,11$) tutumda olduğunu belirtenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının algılanan anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-409)}= 8,018$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Baskıcı ($33,30\pm 6,33$) ve İlgisiz ($34,94\pm 5,19$) anne tutumuna sahip katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği puanlarının, hoşgörülü tutuma sahip olanlardan ($29,18\pm 6,77$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının algılanan anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3-409)}= 4,994$; $p<0,01$). Gruplar arası farkların

belirlenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Baskıcı ($125,50 \pm 17,51$) anne tutumuna sahip katılımcıların Problem Çözme Becerileri Envanteri puanlarının, hoşgörülü ($135,26 \pm 18,42$) ve korumacı ($135,26 \pm 17,92$) tutuma sahip olanlardan daha düşük olduğu görülmüştür.



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde; yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguların demografik özelliklere göre değişimine yönelik bulgular ortaya konarak literatürde yer alan araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

5.1.1 Yaşam Doymu ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumu ve algılanan stres arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşam doyumu ve algılanan stres arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Alan yazında bulunan çalışmalara bakıldığında bir çok araştırmanın bu bulguları destekler nitelikte sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Yıldız, 2016; Cho ve Kim, 2014; Extremera, Duran ve Rey, 2009; Hamarat vd., 2001; Samaha ve Hawi, 2016; RuizAranda vd., 2013). Düşük seviyede yaşam doyumu ise bağımlılık yapıcı madde kullanımı, olumsuz duygudurum, anksiyete ve stres ile ilgili bulunmuştur (Akt. Gilman ve Huebner, 2003). Bununla birlikte, gelecek dönemlerde de yaşam doyumu daha fazla olan çocukların daha az sosyalizasyon problemleri yaşadıkları görülmüştür. Bunun yanısıra, yaşamdan aldıkları doyum yüksek olan bireylerin daha mutlu oldukları belirlenmiştir (Diener, 1994). Bununla birlikte, Ross, Niebling ve Heckert (1999)'e göre stresin %38 ini dışsal süreçler, %28 çevresel etkenler, %19'unu kişiler arası sebepler ve %15'ini de akademik sebepler oluşturduğunu belirlemiştir. Bunlarla birlikte, geleceğe ilişkin belirsizlikler, maddi problemler, aile sorunları, karşı cinsle ilişkiler ile birlikte depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular birer stres kaynağı olarak belirlenmişken; özgüven, özsaygı ve dayanıklılık gibi olumlu duygular da stresi azaltan etkenler olarak görülmektedir (Eisenbarth, 2012; Extremera vd., 2009; Pengilly ve Down, 2000 'den akt. Civitci, 2015). Bazı çalışmalar yalnızlık (Çeçen, 2007; Tuzgöl-Dost, 2007), depresyon, umutsuzluk, kaygı (Gündoğar vd., 2007) ve öfkenin yaşam doyumu ile negatif yönde ilişki gösterdiği görülmüştür. Buradan yola çıkarak, bireylerin olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmaları bireyin olumsuz duygular yaşamasına, stres faktörleri

ortaya çıkarmasına ve dolayısıyla bireyin yaşamdan aldığı doyumun azalmasına sebep olabildiği düşünülebilir.

5.1.2. Yaşam Doyumu ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumunu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşam doyumunu ve problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan araştırmalarda yaşam doyumunu ve problem çözme becerilerine yönelik benzer bulgular görülmüştür (Hamarat vd., 2001; Eskin vd., 2013; Cenkseven-önder ve Çolakkadıoğlu, 2013). Ayrıca problem çözme becerilerinin yaşam doyumunun bir yordayıcısı olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Kabasakal ve Uz Baş, 2013; Büyükşahin-Çevik vd., 2016). Oktan (2008) ergenler örneğinde yaptığı araştırmada psikolojik sağlamlık ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Diğer bir araştırmada sosyallik düzeyi ile ilişkili mutluluk ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur (O'Reilly vd., 2004). Bu araştırma bulgularını destekler bir biçimde D'Zurilla ve Nezu, (2010) problem çözme becerileri iyi olan bireylerin stresli durumlara maruz kaldıkları halde yaşam doyumlarının daha fazla olduğunu bildirmiştir (Akt. Büyükşahin; Çevik vd., 2016.). Bulut (2007) ise yaşam doyumunu ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Literatürde yer alan araştırmalar değerlendirildiğinde her ne kadar karşıt sonuçlar ortaya koyan araştırmalar olsa da, büyük çoğunluğun bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu araştırmada da problem çözme becerilerinin arttıkça yaşam doyumunun da arttığı belirlenmiştir. Frisch (2000) araştırmasında problem çözme becerileri yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Literatürde yer alan veriler ile bu araştırmadan elde edilen sonuçların benzer olduğu görülmektedir. Bireylerin hayattan aldıkları doyum, kendilerini psikolojik, fizyolojik ve ruhsal bağlamda iyi hissetmelerinin bireyin kişilerarası ilişkilerini etkilediği göz önüne alındığında ilişkilerinde karşılaştıkları problemleri ve bu problemlerle başa çıkma becerilerini etkileme potansiyeline sahiptir (Kaya, 2018). Bununla birlikte, iki yönlü düşünüldüğünde, problem çözme becerileri yüksek bireylerin yaşamlarında

karşılaştıkları problemleri daha kolay bir şekilde çözerek daha az sorunla karşılaşacakları ve bunun sonucunda yaşamdan daha fazla doyum alacakları, yaşam doyumunu yüksek bireylerin de karşılaştıkları problemleri daha sağlıklı bir şekilde çözebilecekleri düşünülebilir.

5.1.3. Algılanan Stres ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Algılanan stres ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, stres ve problem çözme becerileri arasında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatürde yer alan araştırmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır(Eskin vd., 2013; Abdollahi vd., 2016; Largo-Wight ve Peterson, 2005; D’Zurilla ve Sheedy, 1991). Bununla birlikte, Savcı ve Aysan (2014)’ araştırmalarında planlı problem çözme ve algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada da algılanan stres arttıkça problem çözme becerilerin azaldığı bulunmuştur. Literatürde bulunan çalışmalar ile bu araştırmada ortaya çıkan sonuçların benzerlik taşıdığı söylenebilir. Stres bireyi tehlikeli durumlara karşı tetikte olmasını sağlayan koruyucu bir mekanizmadır. Ancak, uygun düzeyde stres koruyucu ve motive edici bir etkide bulunmasına karşın yüksek düzeyde stresin organizma üzerinde bozucu ve ketleyici etkileri olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla, bireylerin algıladıkları stres düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin azalmasının bu bulguları açıklayıcı bir nitelikte olduğu düşünülebilir

5.1.4. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumunu puanları cinsiyete göre incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatürde yer alan araştırmalarda, yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini bildiren birçok araştırmanın bulunduğu görülmüştür(Tuzgöl-Dost, 2007; Aydın, 2011;Kaya vd., 2015; Eryılmaz, 2012; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Eken, 2018). Bununla birlikte, birçok farklı örneklem üzerinde yapılan araştırmaların da bu bulguların aksi yönde bulgular ortaya koyan sonuçlar elde ettiği görülmüştür (Gündoğar vd., 2007; Özgür vd., 2010; Avşaroğlu

vd., 2005; Doğan vd., 2012; Cömert vd., 2016; Hintikka, 2001)Bu bulgular değerlendirdiğinde, literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen bulguların birbirleriyle çeliştiği görülmektedir. Bu bulguların çelişki içerisinde bulunması cinsiyetin, yaşam doyumunu farklılaştırmasına ilişkin genel geçer bir sonuç elde edilemediğive araştırmalarda birbiriyle farklı bulgular elde edilmesi cinsiyetin etkisinin araştırmalarda kullanılan örneklem grubunun kişisel, toplumsal ve kültürel değişkenler gibi demografik özelliklerine göre değişebileceği düşünülebilir.

Algılanan stres puanları cinsiyete göre incelendiğinde, katılımcıların stres puanlarının cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadınların algılanan stres puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalarda, stresin cinsiyete açısından farklılaştığını bildiren birçok araştırmanın bulunduğu görülmüştür. Savcı ve Aysan (2014), Akbağ vd.,(2005) ve zgan vd., (2008) araştırmalarında stres puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını belirlemişlerdir. Ayrıca, birbirlerine benzer şekilde bu farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, şanlı (2017)'de araştırmasında stresin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirlemiştir. akmak ve Hevedanlı'nın (2005) araştırmaların kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha kaygılı olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte, Bilgel, vd. (2007) erkek öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerinin kızlara kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular araştırmada elde edilen kız öğrencilerin daha stresli olduğu bulgusunu desteklemektedir. Bu bulgulara dayanarak, literatürde yer alan araştırmaların çelişkili sonuçlar ortaya koyduğu ancak stresin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan araştırmaların daha çoğunlukta olduğu görülmektedir. Misra vd., (2000) alışmasında, kız öğrencilerin kızgınlık, i ve dış baskıdan sebebiyle erkek öğrencilerden daha fazla stres yaşadıkları belirlenmiştir. Bununla birlikte, Kız ğrencilerin daha düşük düzeyde yaşadıkları zamanlarda bile erkeklere göre daha stresli grnebilmektedirler (Özgan vd., 2018). Ayrıca, kız öğrenciler erkeklere kıyasla streslerini dışarıya daha açık bir biçimde göstermektedir. Buradan yola çıkarak, bu bulgular, kadınların erkeklere kıyasla daha çok stres deneyimlediği ya da yaşadıkları stresi daha fazla dışa vurdukları şeklinde yorumlanabilir.

Problem özme becerileri puanları cinsiyete göre incelendiğinde, katılımcıların problem çözme puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatürde yer alan araştırmalarda, stresin cinsiyete göre anlamlı

farklılık gösterdiğini bildiren birçok araştırmanın bulunduğu görülmüştür. Gümüş (2015), Savcı ve Aysan (2014) ve Alver (2005) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırma da üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemişlerdir. Ayrıca, birbirlerine benzer şekilde bu farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, Bulut (2007) 'de araştırmasında problem çözme becerilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Bu bulgulara dayanarak, literatürde çelişen bulguların bulunduğu söylenebilir. Bu bulguların çelişki içerisinde bulunması, cinsiyetin problem çözme becerileri üzerine etkisine ilişkin genel geçer bir sonuç elde edilemediği ve araştırmalarda birbiriyle farklı bulgular elde edilmesi cinsiyetin etkisinin araştırmalarda kullanılan örneklem grubunun kişisel, toplumsal ve kültürel değişkenler gibi demografik özelliklerine göre değişebileceği düşünülebilir.

5.1.5. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Sınıfa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerileri sınıf düzeyine göre incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar incelendiğinde, Savcı ve Aysan (2014) problem çözme ve algılanan stresin; Özyazıcıoğlu vd., (2008), Tezel vd., (2005). ve Kanbay vd., (2013) problem çözme becerilerinin; Gençay (2009)' ise yaşam doyumunun sınıfa göre farklılık göstermediğini belirlemiştir.. Bu bulgular, sınıf düzeyinin yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerileri açısından önemli bir farklılaşmaya sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.1.6. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Anne Çalışma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerileri anne çalışma durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerilerinin anne çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde bulunan araştırmalar değerlendirildiğinde, her üç değişkenin de anne çalışma durumu göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bulgular,

anne çalışma durumunun, yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerileri açısından önemli bir farklılaşmaya sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.1.7. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Algılanan Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumu puanları algılanan gelir durumuna göre incelendiğinde, Araştırmada, katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Literatürde bulunan araştırmalar değerlendirildiğinde, bu bulguların literatürdeki bir çok araştırma ile karşıt sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Chow, 2005; Paolini vd., 2006; Tuzgöl-Dost, 2006; Gündoğar vd., 2007; Cenkseven ve Akbaş, 2007;Kabasakal ve Baş, 2013). Ekonomik şartlar, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinden, kendilerini geliştirebilecek etkinliklere katılabilmeye kadar pek çok amacı gerçekleştirebilmek için oldukça önemli bir faktör olarak görülebilir. Dolayısıyla, ekonomik koşulların bireylerin mutluluğu ile ilişkili olduğu düşünülebilir (Tuzgöl-Dost, 2006). Bunun yanında, yaşam doyumunun algılanan gelir durumuna göre farklılaşmaması, bireyin içerisinde bulunduğu maddi koşulların yaşamdan aldığı doyumu için belirleyici bir faktör olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulguların çelişki içerisinde bulunması ise araştırmalarda kullanılan örneklem grubunun kişisel, toplumsal ve kültürel açıdan farklı özelliklere sahip olmasının bir sonucu olabilir.

Problem çözme becerileri puanları algılanan gelir durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların problem çözme becerileri puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Alver (2005) ve Tezel vd.,(2005), Derin (2006), Yıldırım vd., (2011) ve Pınar ve Sabuncu (2004) 'de bu araştırmanın bulgularına benzer sonuçlara ulaşmıştır. Gümüş(2015)ise yaptığı araştırmada karşıt sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak literatürde bulunan araştırmaların çelişkili bulgular verdiği söylenebilir. Bu araştırmanın bulguları, bireyin içerisinde bulunduğu ekonomik koşulların bireyin problem çözme becerilerini farklılaştırmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Algılanan stres puanları algılanan gelir durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların algılanan stres puanlarının algılanan gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık

göstermediği belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalar değerlendirildiğinde, bu sonuçların literatürde bulunan bazı araştırmalarla uyurken (Özgan vd., 2008;Çakmak ve Hevedanlı, 2005) bazıları ile de çelişkili bulgular (Eken, 2018; Bilgel vd., 2007) ortaya koyduğu görülmektedir. Bulgular incelendiğinde, her ne kadar anlamlı farklılaşma olmasa da gelir durumu düşük öğrencilerin stres puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Gelir durumu arttıkça algılanan stres puanlarının azaldığı görülmektedir. Ekonomik koşullar bireylerin yaşamını rahat bir şekilde sürdürebilmesinde önemli bir faktör olarak görülebilir. İnsanlar yaşamlarının önemli bir kısmını giyim, barınma ve yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamak için çalışarak geçirmektedir. Bu açıdan bakıldığında iyi ekonomik koşulları içerisinde bulunmanın bireyin şuanki ve gelecekteki gereksinimlerini sağlamak açısından son derecede önemli bir güvence vermektedir. Bu durum, farklı bir açıdan ise öğrencinin başarılı olmaması halinde ailesine karşı olan sorumluluklarını yerine getiremediğini düşünmesi sebebiyle ortaya çıkabilir. Bunun yanında, iyi bir ekonomik standarda sahip bireylerin beklenti ve talepleri, düşük ekonomik standartta bulunan öğrencilere kıyasla daha fazla olduğu düşünülebilir. Beklenti ve taleplerde görülen bu fazlalık da bireyin stres yaşamasına sebep olabilir. Ayrıca gelir durumu iyi olan bireylerin hayatlarını kazanma ve maddi olarak geçinme sürecinde ders çalışma gerekliliğinin daha az olması ve maddi olarak güvenceleri bulunmalı daha az stres yaşamalarına neden olmuş olabilir. Bu bakış açısının yanında, sınıf ortamında stresi ortaya çıkaran temel faktör öğretmenler ve arkadaşlarla olan ilişkiler ya da dersler de olabilir. Ekonomik koşulların ne olduğu fark etmeksizin eğitim sürecinde aynı ortamda bulunan bütün öğrenciler benzer olaylarla karşılaşmaktadır. Bu sebeple, gelir durumunun herhangi bir farklılaşmaya sebep olmadığı düşünülebilir(Özgan vd.,2008)

5.1.8. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Algılanan Akademik Başarı Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumu puanları algılanan akademik başarı durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının algılanan akademik başarı durumu değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Literatürde bulunan çalışmalar incelendiğinde, Tuzgöl-Dost (2007)'üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını

incelediği araştırmada 403 öğrenci örnekleminde yaptığı araştırmada ve Chow (2005)'un da Kanadalı üniversite öğrencileri ile araştırmalarında yaşam doyumunun algılanan akademik başarıyla ilişkili görülmektedir. Benzer şekilde, Samaha ve Hawi (2016)' de benzer bulgulara ulaşmıştır. Bu araştırmanın bulguları ile literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen sonuçların tutarlı olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin eğitim yaşamlarında eğitim gördükleri süre boyunca akademik başarılarının düşük olması, mezun olamamaya yönelik endişe yaşamalarına ve oldukça zor bir süreci geride bırakarak kazandıkları eğitim fırsatını yitirme ya da değerlendirememeye kaygısı yaşamalarına sebep olabilmektedir. Akademik olarak başarılı olamama durumunun temelinde bazı durumlarda, eğitim aldığı alandan memnuniyet duymama, mesleki kararsızlık süreçleri ve motivasyon düşüklüğü gibi faktörler bulunabilmektedir. Bu sebeple, akademik başarısızlık, çok faktörlü ve çok sayıda sebebe dayanan bir problem olarak görülebilir. Bireyin yaşamının büyük bir bölümünü içerisine alan mesleğe ve bireyin toplum içerisindeki statüsünü belirleyecek profesyonel kimliğe ulaştıracak olan üniversite eğitimi sürecinde, akademik anlamda başarılı olmak bireylerin mutluluğunu sağlamada ve dolayısıyla yaşamdan alınan doyumu etkileyen önemli bir faktör olarak görülebilir (Tuzgöl-Dost, 2007)

Algılanan stres puanları algılanan başarı durumu göre incelendiğinde, katılımcıların algılanan stres puanlarının algılanan akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Özgan vd., (2008) araştırmasında bu araştırmanın bulgulara karşıt sonuçlara ulaş ve not ortalaması yüksek grupların kaygı puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu bulgular, araştırmalarda kullanılan örneklem gruplarının farklı demografik özelliklere sahip olmalarından dolayı ortaya çıkmış olabilir

Problem çözme becerileri puanları algılanan akademik başarı durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların problem çözme becerisi puanlarının algılanan akademik başarı durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Problem çözme becerileri yüksek olan katılımcıların akademik başarıları daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Alver (2005) ve Özyazıcıoğlu vd.,(2008), Yıldırım vd., (2011)ve Ferah(2000) de bu araştırma ile benzer bulgulara ulaşmıştır. Ancak, Kuru ve Karabulut (2009) ve Çağlayan (2007) de bu değişkenlerin birbirleri ile ilişkili olmadığına dair bulgular ortaya koymuştur.

Dolayısıyla, literatürde yer alan araştırmaların tutarlı sonuçlar ortaya koymadığı görülmektedir. Eğitim süreci temelde öğretilen bilginin değerlendirilmesine dayalı olarak sürdürülmektedir. Dolayısıyla, problem çözme becerileri yüksek olan bireyler bu değerlendirme sürecinde daha başarılı olacakları düşünülebilir.

5.1.9. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumunu, algılanan stres ve problem çözme becerileri psikolojik yardım alma durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumunu, algılanan stres ve problem çözme becerilerinin psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Literatürde psikolojik yardım alma durumuna göre bu değişkenlerin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bulgular değerlendirildiğinde, daha önce psikolojik yardım almayan katılımcıların yaşamda daha fazla doyum aldıkları, daha az stres yaşadıkları ve daha yüksek problem çözme becerilerine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgular, psikolojik yardım alan katılımcıların hayatlarında yaşadıkları sorunlar sebebiyle psikolojik yardıma başvurdukları ve yaşamlarındaki sorunları ile ilişkili olarak yaşam doyumlarının ve problem çözme becerilerinin azaldığı ve algıladıkları stresin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

5.1.10. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Arkadaşlık İlişkileri Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumunu puanları arkadaşlık ilişkileri değişkenine göre incelendiğinde, Araştırmada, katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının arkadaşlık ilişkileri değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Literatür de yer alan birçok çalışmanın da bu bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Diener (1985)'de çalışmalarında üniversite öğrencilerinin kişilerarası becerilerinin; aile, arkadaş ve aşk ilişkilerinden algılanan hoşnutluk; Arkadaşlık ve sosyal aktivite (Harlow ve Cantor, 1996), özellikle arkadaşlarla kurulan sosyal ilişki (Mancini ve Orthner, 1980) boş zaman etkinlikleri ve yaşam doyumunu arasında

anlamli iliŒki olduğunu göstermektedir (Cheng ve Furnham, 2003). Cenkseven ve AkbaŒ, (2007)' da benzer Œekilde arkadaŒlik iliŒkileri ve evre ile olan iliŒkileri yaŒam doyumunu ile iliŒkili olduğunu belirlemiŒtir. Bu bulgular bireyin sosyal iliŒkilerinin yaŒam doyumunu olumlu bir Œekilde etkilediği Œeklinde yorumlanabilir.

Algılanan stres puanları arkadaŒlik iliŒkilerine göre incelendiğinde, katılımcıların algılanan stres puanlarının algılanan arkadaŒlik iliŒkileri deđiŒkenine göre anlamli farklılık gösterdiği belirlenmiŒtir. ArkadaŒlik iliŒkileri iyi olan katılımcıların daha az stres yaŒadıkları grlmŒtr. Literatürde bulunan araŒtırmalar incelendiğinde, zgan vd., (2008) 'nin araŒtırmasında arkadaŒlik iliŒkilerin stres açısından belirleyici bir faktör olabileceğine yönelik bu araŒtırmanın sonuçlarını destekleyici nitelikte bulgular olduğu görülmektedir. ArkadaŒlik iliŒkileri bireyin yaŒamın her döneminde en önemli faktörlerden biri olarak dŒnlebilir. Bu bağlamda, arkadaŒlardan alınan sosyal destek ve arkadaŒların yardımları sonucunda bireyin daha az stres yaŒaması bu bulgulara bir açıklama olarak dŒnlebilir.

Problem zme becerileri arkadaŒlik iliŒkilerine göre incelendiğinde, katılımcıların problem çözme becerilerinin arkadaŒlik iliŒkileri deđiŒkenine göre anlamli farklılık gösterdiği belirlenmiŒtir. ArkadaŒlik iliŒkileri iyi olan katılımcıların daha yüksek problem çözme becerilerine sahip olduğu grlmŒtr. Literatürde bulunan araŒtırmalar incelendiğinde, Tezel vd.,(2005), lisans öğrencileri örnekleminde yaptığı araŒtırmada arkadaŒ sayısı ile problem çözme beceri arasında anlamli bir iliŒki olduğunu belirlemiŒtir. Bu bulgulara benzer Œekilde Altun (2003)'de yurtta ve arkadaŒları ile yaŒayan bireylerin problem çözme becerilerin daha fazla olduğu ortaya koymuŒtur. Literatürde yer alan araŒtırma sonuçlarının bu araŒtırma ile tutarlı olduğu görülmektedir. Sosyal iliŒkilerde birçok farklı sebepten dolayı problemler ortaya çıkabilmektedir. Bu süreçte problem çözme becerileri yüksek olan kiŒilerin özellikle kiŒiler arasında yaŒanan problemleri çözmede daha yetkin olması, bu kiŒilerin arkadaŒlik iliŒkilerinin da daha iyi olmasına yönelik bir açıklama olabilir.

5.1.11. Problem zme Becerileri, Algılanan Stres ve YaŒam Doyumunun Beden Memnuniyetine Göre FarklılaŒmasına İliŒkin Bulguların TartıŒılması

YaŒam doyumunu beden memnuniyetine göre incelendiğinde, katılımcıların yaŒam doyumlarının beden memnuniyeti deđiŒkenine göre anlamli farklılık gösterdiği belirlenmiŒtir. Beden memnuniyeti yüksek katılımcıların yaŒamda doyumunu düzeyleri

daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, Gençay ve Akkoyunlu (2012) ve Erbay vd., (2018) araştırmalarında vücut algısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Ancak, Karademir vd., (2013) ve Sertel vd., (2016) sporcular örnekleminde yaptığı araştırmada yaşam doyumu ve vücut algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuşlardır. Bu bulgulardan yola çıkarak literatürde yer alan araştırmaların uyum içinde olmadığı düşünülebilir. Kişinin kendi bedeninden memnun olması, kendini vücudunu beğenmesi sonucunda yaşamdan alacağı doyum ve memnuniyetin artacağı düşünülebilir.

Algılanan stres beden memnuniyetine göre incelendiğinde, katılımcıların stres düzeylerinin beden memnuniyeti değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Beden memnuniyeti yüksek katılımcıların daha az stres algıladıkları görülmüştür. Literatürde, stres ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkiyi çalışan herhangi bir araştırma bulunmamıştır. Bu sonuçlar, bedeninden memnun olanların daha az stres yaşadıkları şeklinde yorumlanabilir.

Problem çözme becerileri beden memnuniyetine göre incelendiğinde, katılımcıların problem çözme becerilerinin beden memnuniyeti değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Literatürde, problem çözme becerileri ve beden memnuniyeti arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma bulunmamıştır.

5. 1. 12. Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumunun Psikolojik İyilik Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaşam doyumu psikolojik iyilik durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumlarının ve algılanan stres puanlarının psikolojik iyilik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Psikolojik iyilik durumuyüksek katılımcıların yaşamda doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, Avşaroğlu ve Okutan (2018), psikolojik belirtiler ile yaşam doyumunun negatif yönde ilişkili olduğunu, Eken(2018) yaşam doyumunun tükenmişlik ve kaygının negatif yönde ilişkili olduğunu, Yılmaz ve Altınok (2009) yalnızlık ve yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Bunlarla birlikte, yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, bireysel bütünlük

ve tutarlılık, sosyal ve arkadaşlık ilişkileri, ruh sağlığı, eğitim doyumu gibi değişkenler arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır.(Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Çeçen, 2008;Gündoğar vd.,2007). Benzer şekilde, algılanan stres ile sosyal destek, yaşam doyumu ve kaygı gibi faktörler de ilişkili bulunmuştur(Eken, 2018; Duygun ve Sezgin, 2003). Bu bulgular göz önüne alındığında, yaşam doyumu ve stresin psikolojik iyilik ile yakından ilişkili iki faktör olduğu düşünülebilir.

Problem çözme becerileri ve algılanan stresin psikolojik iyilik durumuna göre incelendiğinde, katılımcıların problem çözme becerilerinin ve algılanan stresin psikolojik iyilik durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Literatürde, problem çözme becerileri ve algılanan stresin psikolojik iyilik durumu arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, lise öğrencilerinin yaşam doyumu, algılanan stres ve problem çözme becerileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkili bulunduğunu göstermektedir.

Yaşam doyumu puanlarının, algılanan akademik başarı durumu, arkadaşlık ilişkileri, yaşam memnuniyeti, beden memnuniyeti, psikolojik yardım alma durumu, psikolojik iyilik durumu, anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşırken cinsiyet, sınıf, anne çalışma durumu, algılanan gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır

Algılanan stres puanlarının cinsiyet, arkadaşlık ilişkileri, yaşam memnuniyeti, beden memnuniyeti, psikolojik iyilik durumu, psikolojik yardım alma durumu anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşırken sınıf, anne çalışma durumu, algılanan gelir durumu, algılanan akademik başarı durumu değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır.

Problem çözme becerileri puanlarının, algılanan akademik başarı durumu, arkadaşlık ilişkileri, yaşam memnuniyeti, beden memnuniyeti, psikolojik iyilik durumu, psikolojik yardım alma durumu ve anne tutumu değişkenlerine göre farklılaşırken cinsiyet, sınıf, anne çalışma durumu, algılanan gelir durumu, değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre aşağıda öneriler sıralanmıştır.

a) Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler;

1. Liseler kapsamında rehber öğretmenlerin öğrencilerin stres düzeylerini azaltacak ve yaşamdan aldıkları doyum ve problem çözme becerilerini geliştirecek müdahaleler planlanabilir.
2. Araştırma bulgularına göre olağan seviyeden fazla stres yaşayan ve düşük yaşam doyumuna ve problem çözme becerilerine sahip çok sayıda öğrencinin bulunmaktadır. Bu bağlamda, bu öğrenciler rehber öğretmenler tarafından belirlenerek gerekli danışmanlık olanaklarına yönlendirilebilir.

b) İleride yapılacak çalışmalara ilişkin öneriler;

3. Araştırma, lise öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarının genellenebilmesi amacıyla farklı örneklerde araştırma ve çalışmalar yapılabilir.
4. Çalışmada katılımcıların kendileri tarafından cevaplanan kendini değerlendirme ölçekleri uygulanmıştır. Daha doğru ve detaylı sonuçlara ulaşabilmek adına alanında yetkin bir profesyonel tarafınca bireysel teknikleri içeren nitel araştırmalar yapılabilir.
5. Araştırmada yaşam doyum, algılanan stres ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu değişkenlerin başka değişkenler ile arasındaki ilişkiler incelenmiştir.
6. Bu değişkenler arasındaki ilişkilere farklı değişkenler aracılık ediyor olabilir. Bu bağlamda, bu değişkenler arasındaki ilişkilerde farklı değişkenlerin aracı rolü incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Carlbring, P., Harvey, R., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (2016). Problem-Solving Skills And Perceived Stress Among Undergraduate Students: The Moderating Role Of Hardiness. *Journal Of Health Psychology*, 23(10), 1321–1331.
- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience And Perceived Stress: Predictors Of Life Satisfaction İn The Students Of Success And Failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 748–752.
- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Altuğ, B., Kaya, N., Kucur, R., Dura, S. ve Ecirli, Ş., 1997, “Fizik ve Ruhsal Hastalıklarda Stresin Etkisi”, *Yeni Sempozyum Dergisi*, 35(1):ss.3-5.
- Altun, İ. (2003). The Perceived Problem Solving Ability And Values of Student Nurses And Midwives. *Nurse Education Today*, 23, 575–584.
- Alver, B. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Akademik Başarılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 75-88
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksama, S. (2006). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınevi
- Avşaroğlu, S., Deniz, E. M. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Avşaroğlu, S., ve Okutan, H. (2018). Zihin Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Yaşam Doyumları, İyimserlik ve Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1): 59-76.

- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydın, İ. (2008). *İş Yaşamında Stres*. Pegem: Ankara
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Anı Yayıncılık
- Baltaş, A, ve Baltaş, Z. (2011). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, İ. E. (1982). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Batıgün, A. D., ve Şahin, N. H. (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1): 32-45.
- Bedel, A., & Küçükköse, İ. (2014). Lise öğrencilerinde kişiler arası sorun çözme ve stresin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 15(3), 15-28.
- Bender, M. T. (2005). John Dewey'nin Eğitime Bakışı Üzerine Yeni Bir Yorum. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1):13-19.
- Bezci, Ş. (2010). Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bilgel, N., Kabataş, B., Atalar, G., ve Gündüz, Y. (2007). Uludağ Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Duygu Durum Araştırması. 8. *Türkiye Ekonometri ve İstatistik Kongresi'nde sunulan bildiri*. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Bulut, N. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu Stresle Başa Çıkma Stratejileri VOLumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27): 1-13.

- Büyükşahin Çevik, G., Yavuz, G., ve Güzel Yüce, S. (2016). Ergenlerin Okul Yaşam Kalitesi ile Yaşam Doyumunun Problem Çözme ve Sosyal Destekle İlişkisi: Afgan-Özbekleri ile Yapılan Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Journal of International Social Research*, 9(43): 1406-1417.
- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. İstanbul: Hayat Yayınları
- Campbell RL, Svenson LW, Jarvis GK, 1992. Perceived Level Of Stress Among University Undergraduate Students İn Edmonton, Canada. *Perceptual And Motor Skills*, 75(2), 552-554.
- Canel, A.N.(2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cecen, A.R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Gore Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2): 180-190
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2): 267-283.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27): 43-65.
- Cenkseven-Önder, F. (2012). The İnfluence of Decision-Making Styles On Early Adolescents' Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(9): 1523-1536.
- Cho, S.J. & Kim, B. S. (2014). The Relationship Between Stress and Life Satisfaction Among The Elderly: The Mediating Effects Of Depression, Self-Efficiency And Mindfulness. *Journal of the Korean Gerontological Society*. 34(1): 49–71

- Chow, H. P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students In A Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Civitci, A. (2015). Perceived Stress And Life Satisfaction In College Students: Belonging And Extracurricular Participation As Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281.
- Çağlayan, H. S. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrenme biçimleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benliksaygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1): 19-30.
- Çetinkaya, Ş. (2013). Lise Öğrencisi Erkek Ergenlerde Problem Çözme Eğitiminin Problem Çözme Becerisi Kişilerarası İlişki Tarzı ve Öfke Kontrolü Üzerinde Etkisi. Adnan Menderes Üniversitesi, Adana
- Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, Selfesteem, And Demographic Predictions Of Happiness and Depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6): 921-942.
- Çivitci, N., Çivitci, A. ve Fiyakalı, C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumunu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525bakır.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Coşkun, M. A. (2016). *Problem çözme eğitim programının anasınıfına devam eden çocukların problem çözme becerileri ile kişiler arası problem çözme becerilerine etkisi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cömert, I.T., Özyeşil, Z.A. ve Özgülük, S.B. (2016). Satisfaction With Life, Meaning In Life, Sad Childhood Experiences, and Psychological Symptoms Among Turkish Students. *Psychological Reports*, 118(1): 236-250.

Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Derin, R. (2006). *İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin problem çözme becerileri ve denetim odağı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki (İzmir il örnekleme)* (Yüksek Lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Doğan, U. (2009). *Lise Öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1):71-75.

Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress And Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.

Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates Of Life Satisfaction And Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4): 653-663.

Dora, S. (2003). Sosyal Problem Çözme Envanteri Türkçe'ye uyarlanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22): 132-143.

Duygun, T., ve Sezgin, N. (2003). Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri, Stresle Başa çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52): 37-52.

D'Zurilla, Thomas J.D. & Nezu, M. (2010). *Problem-Solving Therapy. Handbook Of Cognitive Behavioral Therapies*. New York: Guilford Press.

D’Zurilla, T. J., ve Sheedy, C. F. (1991). Relation Between Social Problem-Solving Ability And Subsequent Level Of Psychological Stress In College Students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5): 841–846.

Emmons, R.A., and Diener, E. (1985). Personality Correlates Of Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.

Ertekin, T. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: TODAİE

Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.

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

Etzioni, A. (1964). *Modern Organizations*. Englewood Cliffs, New Jersey Prentice Hall, Inc.

Eskin, M., Akyol, A., Çelik, E. Y., & Gültekin, B. K. (2013). Social Problem-Solving, Perceived Stress, Depression and Life-Satisfaction İn Patients Suffering From Tension Type And Migraine Headaches. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4): 337–343.

Extremera, N., Duran, A. & Rey, L. (2009). The Moderating Effect Of Trait Meta-Mood And Perceived Stress On Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 47(2): 116–121.

Ferah, D., (2000). *Kara harp okulu öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının ve problem çözme yaklaşım biçimlerinin cinsiyet, sınıf, akademik başarı ve liderlik yapma açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. *In Advances in quality of life theory and research*. Springer, Dordrecht.

Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Gençay, S. (2009). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27): 380-388.

Gençay, S., ve Akkoyunlu, Y. (2012). A Comparison Of Life Satisfaction And Physical Self-Perception Of Physical Education And Computer Teacher Candidates. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3): 316-323.

Gilman, R.,& Huebner, S. (2003). A Review Of Life Satisfaction Research With Children And Adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2): 192–205.

Gönenir, E., L., Akyüz, M., Şahin, İ., Evren, B., Kayaalp, C., ve Karlıdağ, R. (2018). Bariatrik Cerrahi Adayı Morbid Obezite Hastalarının Yaşam Doyumunun Beden Algısı ve Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 23(1):1-5

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.

Güler, A. (2006). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. & Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1): 14-27.

- Gümüş, H. (2015). Evli Bireylerin Sosyal Destek Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 150-162.
- Hamarat, E., Tompson, D., Zabucky, D.S., Matheny, K. B. ve Aysan, F. (2001). Perceived Stress And Coping Resources Availability As Predictors Of Life Satisfaction İn Young, Middle-Aged, And Older Adults. *Experimental Ageing Research*. 27(2), 181–196.
- Hancıoğlu Y. "Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Yönetim ve Araştırma Dergisi*, 2017, 15(1): 130-148.
- Harlow, R.E. & Cantor, N. (1996). Still Participating After All These Years: A Study Of Life Task Participation İn Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1235-1249.
- Heppner, P. P. & Petersen, C. H. (1982). The Development And İmplications Of A Personal Problem-Solving İVENTORY. *Journal of counseling psychology*, 29(1): 66.
- Hevedanlı, Ö. ve Çakmak, A. (2014). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14): 115-127.
- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa-Honkanen, H.-T., & Viinamäki, H. (2001). Religious Attendance and Life Satisfaction in the Finnish General Population. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2): 158–164.
- Işıkhan, V. (2017). *Stres Yönetimi*. Ankara: Nika Yayınevi.
- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 27-35.

- Kanbay, Y., Aslan, Ö., Işık, E., ve Kılıç, N. (2013). Hemşirelik Lisans Öğrencilerinin Problem Çözme ve Eleştirel Düşünme Becerileri. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3): 244-251.
- Karabey, B., ve Yürümezoğlu, K. (2015). Yaratıcılık Ve Üstün Yetenekliliğin Zeka Kuramları Açısından Değerlendirilmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40: 86-106.
- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Ulucan, H., ve Bahadır, Z. (2013). Haltercilerde Benlik Saygısı İle Yaşam Doyum Ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3): 285-294.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Karataş, K., Aslan, H. & Başçılar M. (2019). Hopelessness And Satisfaction With Life Among Disabled Veterans, *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 30 (1), 1-18.
- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik İlişkilerde Problem Çözme Becerilerinin Empati ve Mental İyi Oluş Açısından İncelenmesi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1): 62-72.
- Kaya, C., Tansey, T.N., Melekoğlu, M. ve Çakıroğlu, O. (2015). Stress and Life Satisfaction of Turkish College Students. *College Student Journal*, 49(2): 257- 261.
- Kırtıl, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23).
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kuru, E. ve Karabulut, E. O. (2009). Ritim Eğitimi Ve Dans Dersi Alan Ve Almayan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2). 441-458
- Largo-Wight, E., Peterson, P. M., & Chen, W. W. (2005). Perceived Problem Solving, Stress, And Health Among College Students. *American Journal of Health Behavior*, 29(4): 360–370.
- Lazarus, R.. (1966). *Psychological Stress And The Coping Process*. New York, McGraw-Hill.
- Lochman JE. Cognitive-behavioral intervention with aggressive boys: three-year follow-up and preventative effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1992; 60(3): 426-432.
- Mancini, J.A., Orthner, D.K. (1980). Situational Influences On Leisure Satisfaction And Morale In Old Age. *Journal of American Geriatrics Society*, 28: 466-471.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic Stress Of College Students: Comparison Of Student And Faculty Perceptions. *College Student Journal*, 34(2):132-148.
- Moeini B, Shafii F, Hidarnia A, Babaii GR, Birashk B. "Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students", *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2008, 36(2): 257-266.
- Mountrose, P. (2000). *6 İle 18 Yaş Çocuklarıyla Sorunları Çözmede 5 Aşama*. İstanbul: Kariyer Developer Yayınları.
- Nakiboğlu, M. (2003). Kuramdan Uygulamaya Beyin Fırtınası Yöntemi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*,1(3).
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. (2012). *Problem-Solving Therapy: A Treatment Manual*. Springer Publishing Company.

- Nezu, A. M. (2004). Problem Solving And Behavior Therapy Revisited. *Behavior Therapy*, 35(1):1-33.
- O'reilly, M. F., Lancoini, G. E., Sigafoss, Jeff & O'donoghue, D. (2004). A Further Comparison Of External Control And Problem-Solving Interventions To Teach Social Skills To Adults With Intellectual Disabilities. *Behavioral Interventions*, 19(3): 173- 186.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*. 1(1):48-56.
- Özden, Y. (2011). *Öğrenme ve Öğretme*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Özgan, H., Balkar, B., ve Eskil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24): 337-350.
- Özmen, A. S. (2016). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocukların annelerinde tükenmişlik düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, M. & Ünal, V. (2019). Temel İnsani Değerler İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi.
- Özyazıcıoğlu, N., Aydınoglu, N., ve Aytekin, G. (2009). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Empatik Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3): 46-53.
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An Examination Of Worry And Life Satisfaction Among College Students. *Individual Differences Research*, 4(5): 331-339.

- Reyhan S, Karaca AA, 2016. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (Siirt Üniversitesi Örneği) Comparison of Perceived Stress Levels Among Students in School of Physical Education and Sports and Education Faculty (Siirt University Sample) JOIMAR Volume 3, Issue 3 (2016) 26-3526.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources Of Stress Among College Students. *Social psychology*, 61(5): 841-846.
- Ruiz-Aranda, D., Extremera, N., & Pineda-Galán, C. (2013). Emotional Intelligence, Life Satisfaction And Subjective Happiness In Female Student Health Professionals: The Mediating Effect Of Perceived Stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(2): 106–113.
- Samaha, M.,& Hawi, N. S. (2016). *Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, And Satisfaction With Life. Computers in Human Behavior*, 57: 321–325.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Saygılı H. Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, Türkiye. 2000.
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Selye, H. (1976). *Stress Without Distress: Psychopathology Of Human Adaptation*. Boston: Springer.
- Sertel, M., Şimşek, T., Yümin, E. T., ve Bayraktaroğlu, F. (2016). Kronik Engelli Çocuğa Sahip Annelerde Vücut Algısı, Depresyon Düzeyi ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (37): 33-50.

- Şahin, Ç. (2004). Problem Çözme Becerisinin Temel Felsefesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (10): 160-171.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, N. H., Onur, A. ve Basım, N. (2008). İntihar olasılığının, öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerisindeki yetersizlik ile yordanması. *Ankara: Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 79-88.
- Şahin, N., Şahin, N. H., & Heppner, P. P. (1993). Psychometric Properties Of The Problem Solving Inventory In A Group Of Turkish University Students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4): 379-396.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61): 385-396.
- Tan, S. Y. & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder Of The Stress Theory. *Singapore medical journal*, 59(4): 170.
- Taş, S., 2013, Düzce Üniversitesi Araştırma Ve Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon Ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Taylan, S. (1990). *Heppner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarılma Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları*(ksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- TDK. (2019). <http://www.tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 13.05.2019.
- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç., & Şenlik, M. (2009). Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4): 1-10.
- Tutar, H.,(2011). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık

- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (22) 132-143.
- Tunca, M. (2004). Meslek lisesi öğretmenlerinin duygusal zekâları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Teknoloji Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tümlü Ülker, G. & Receptoğlu E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3), 205-213.
- Ülker Tümlü, G.,& Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3): 205-213.
- Yalom, İ. (2001). Varoluşçu Psikoterapi. *Ankara: Kabalcı Yayınevi*.
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz -yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, S. ?, s11,39. 036-058
- Yerlikaya, E. E., 2009, Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu Ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres Ve Stresle Başa çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6): 175-189
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., & Türkleş, S. (2011). Problem Solving Skills and Influential Factors İn High School Students. *Journal of Human Sciences*, 8(1): 905-921.

Yıldız, Z. (2016). *Teknik öğretmenlerde örgütsel stres kaynakları ile iş ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(3): 451-470.



ETİK KURUL İZNI



T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99332089/605.01/5161625

11/03/2019

Konu: Araştırma İzni
(Mustafa DEMİR)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğünün 18/01/2019 tarih ve 345 sayılı yazısı

Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa DEMİR ' in "Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebi, Üniversitenin ilgi yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçen söz konusu çalışmasına esas olmak üzere, ekte sunulan çalışmayı İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri ve okul müdürlüklerinin denetim ve gözetiminde gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmayı yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fehmi Rasim ÇELİK
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
.../03/2019

Dursun BALABAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
22/03/2019
EMEL SAĞLAM YAVUZ
ŞEF



T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99332089/605.01/5221064
Konu: Araştırma İzni
(Mustafa DEMİR)

12/03/2019

SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi :18/01/2019 tarihli ve 345 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa DEMİR 'in "Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin, 11/03/2019 tarih ve 5161625 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Dursun BALABAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:Valilik Makam Oluru

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
20.03/2019
EMEL SAĞLAM YAVUZ
ŞEF

Körfez Mah. Ankara Karayolu Cad. No:129 Valilik Binası B Blok Kat:3
Elektronik Ağ: www.kocaelimem.meb.gov.tr
e-posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr

Bilgi için: E.SAĞLAM YAVUZ
Tel: (0 262) 3005871
Faks: (0262) 32115 54

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 2b7c-e336-32d2-a20e-30cf kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99332089/605.01/5206468

12.03.2019

Konu: Araştırma İzni
(Mustafa DEMİR)

DAĞITIM YERLERİNE

Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa DEMİR ' in "Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin, 11/03/2019 tarih ve 5161625 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiş olup söz konusu anket çalışmasının İlçe Millî Eğitim Müdürlüğünün sorumluluğunda yapılması hususunda;

Gereğini rica ederim.

Mustafa DOĞAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

Ek: Valilik Onayı

Dağıtım:
Tüm İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerine

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
2019/03/12
EMEL SAĞLAM YAVUZ
ŞEF

Körfez Mah. Ankara Karayolu cad. Valilik Binası B Blok Kat:3 KOCAELİ
Elektronik Ağ: <http://kocaeli.meb.gov.tr>
e-posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi: E.SAĞLAM YAVUZ
Tel: (0 262)3005871

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 681f-c4d4-3ea1-8a91-4ca8 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99332089/605.01/5206468

12.03.2019

Konu: Araştırma İzni
(Mustafa DEMİR)

DAĞITIM YERLERİNE

Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa DEMİR ' in "Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin, 11/03/2019 tarih ve 5161625 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiş olup söz konusu anket çalışmasının İlçe Millî Eğitim Müdürlüğünün sorumluluğunda yapılması hususunda;
Gereğini rica ederim.

Mustafa DOĞAN
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

Ek: Valilik Onayı

Dağıtım:
Tüm İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerine

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
2019
EMEL SAĞLAM YAVUZ
ŞEF

Körfez Mah. Ankara Karayolu cad. Valilik Binası B Blok Kat:3 KOCAELİ
Elektronik Ağ: <http://kocaeli.meb.gov.tr>
e-posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi: E.SAĞLAM YAVUZ
Tel: (0 262)3005871

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 681f-c4d4-3ea1-8a91-4ca8 kodu ile teyit edilebilir.

EKLER

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular mevcuttur. Formda yer alan tüm soruları eksiksiz bir biçimde boş soru bırakmadan doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız önemle rica olunur.

Mustafa Demir Psikolojik Danışman

1. Cinsiyet: () Kız () Erkek
2. Sınıf düzeyi: () 9 () 10 () 11 () 12 ????
3. Akıllı Telefon Kullanım Süresi(Saat):.....
4. Gelir Durumunuz: () Düşük () Orta () Yüksek
5. Annenizin Çalışma Durumu: () Çalışıyor () Çalışmıyor
6. Okuldaki başarı durumunuz size göre nasıldır? () Düşük () Orta () Yüksek
7. Okulda arkadaşlarınızla ilişkileriniz nasıldır? () İyi () Orta () Kötü
8. Yaşamınızdan ne düzeyde memnunsunuz? () Az () Orta () Çok
9. Kendi bedeninizden ne düzeyde memnunsunuz? () Az () Orta () Çok
10. Daha önce psikolojik ya da psikiyatrik yardım aldınız mı? () Evet () Hayır
11. Psikolojik olarak kendinizi nasıl görüyorsunuz? () İyi () Orta () Kötü
12. Babanızın size karşı tutumu genellikle nasıldır?
() Baskıcı () Hoşgörülü () korumacı () İlgisiz
13. Annenizin size karşı tutumu genellikle nasıldır?
() Baskıcı () Hoşgörülü () korumacı () İlgisiz

YDÖ (Yaşam Doyumu Ölçeği)

Sayın cevaplayıcı, aşağıda verilen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak size enuygun seçeneği çarpı işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçuygun değil(1)	Uygun değil (2)	Biraz uygun değil(3)	Ne uygun ne uygun değil (4)	Biraz uygun (5)	Uygun (6)	Çok uygun (7)
1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime							
2	Yaşamkoşullarımçok iyi.							
3	Yaşamımdanhoşnutum.							
4	Şuana kadar istediğim şeyleri elde edebildim							
5	Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim.							

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HİÇBİR ZAMAN	NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	OLDUKÇA SIK	ÇOK SIK
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					

PÇE

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerinizdeki alışmış olduğunuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, **böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek** vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “Burada sözü edilen davranışı be ne sıklıkla yaparım?”.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <i>1. Hep böyle davranırım</i> | <i>4. Arada sırada böyle davranırım</i> |
| <i>2. Çoğunlukla böyle davranırım</i> | <i>5. Ender olarak böyle davranırım</i> |
| <i>3. Sıklıkla böyle davranırım</i> | <i>6. Hiç böyle davranmam</i> |

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

	Hep	Hiç
1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
5. Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
10. Başlangıçta çözümünü farketmesem de sorunlarımın çoğunu çözüme yeteneğim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine, gelişigüzel sürüklenip giderim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem, daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir. Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam. Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
30. Bir sorunla karşılaştığımda, bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle eminimdir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

Şahin, N., Şahin, N. H., and Heppner, P. P. (1993) "The psychometric properties of the Problem Solving Inventory". Cognitive Therapy and Research, 17, 4, 379-396.
Heppner, P.P. (1988). Problem Solving Inventory (PSI): Research Manual. Palo Alto, CA. Consulting Psychologists Press