



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEKLERİ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Merve YILDIZ

ÇOCUK GELİŞİMİ ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Oğuz EMRE**

Yüksek Lisans Tezi- 2021

**T.C
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL DESTEKLERİ İLE STRESLE
BAŞA ÇIKMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Merve YILDIZ

**Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Oğuz EMRE**

**MALATYA
2021**

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri	5
2.2. Stres Kavramı	6
2.2.1. Stres	6
2.2.2. Stresin Çeşitleri.....	7
2.2.3. Stresin Aşamaları.....	8
2.2.4. Stresin Kaynakları.....	9
2.2.5. Stresin Belirtileri.....	11
2.2.6. Stresin Sonuçları	12
2.3. Stresle Başa Çıkma	14
2.3.1 Stresle Başa Çıkma Stratejileri	16
2.3.2. Stres Yönetimi	20
2.4. Sosyal Destek.....	28
2.4.1. Sosyal Desteğin Tanımı	28
2.4.2. Sosyal Destek Türleri ve İşlevleri.....	29
2.4.3. Sosyal Destek Kaynakları.....	31
2.4.4. Sosyal Destek Modelleri	32
2.4.5. Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkmadaki Etkisi	33
3. MATERYAL VE METOT	35
3.1. Araştırmanın Modeli.....	35
3.2. Evren ve Örneklem	35
3.2.1. Örneklem grubuna ait tanımlayıcı istatistikler.....	36
3.3. Veri Toplama Araçları	37

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)	38
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	39
3.4. Verilerin Analizi	40
4. BULGULAR.....	41
4.1. Ölçek Puanlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler	41
4.2. Demografik Özelliklere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları	42
4.3. Stresle Başa Çıkma ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişki Analizleri	62
5. TARTIŞMA	66
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
KAYNAKLAR	76
EKLER.....	90
EK-1: Özgeçmiş.....	90
EK-2. Etik Kurul Onayı	91
EK-3. Ölçek kullanım izni 1	92
EK-4. Ölçek kullanım izni 2	93
EK-5. Kişisel Bilgi Formu	94

TEŞEKKÜR

Hayatımın her anında olduğu gibi tez sürecimde de bana destek olan aileme ve akademik çalışmalarımın her adımında bana destek olan danışman hocam Doç. Dr. Oğuz EMRE' ye sonsuz teşekkürler...

Merve YILDIZ



ÖZET

Lise Öğrencilerinin Sosyal Destekleri ile Stresle Başa Çıkmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Amaç: Bu araştırma lise öğrencilerinin sosyal destekleri ile stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Eskişehir ilinde lise öğrenimine devam eden 423 öğrenci (%69.3 (n=293) kız; %30.7 (n=130) erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Ergenler için Sosyal Destek Ölçeği(ÇESDÖ) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Nicel bir araştırma tekniği olan tarama modeli kullanılarak yapılan çalışmanın istatistiksel analizinde SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile test edilmiştir. Analizlerin tamamında $p \leq .05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin stresle başa çıkmaları ve sosyal destekleri; yaşa, cinsiyete, kardeş sayısına, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Öğrencilerin stresle başa çıkmalarıyla sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin analiz sonuçlarına göre ise stresle başa çıkmanın bazı alt boyutlarıyla (problem çözme, sosyal destek arama, dini başa çıkma, kendini soyutlama, profesyonel destek arama ve kaçınma) sosyal destek ölçeğinin tüm boyutları arasında anlamlı farklılıklar meydana gelmiştir. Aynı zamanda stresle başa çıkmanın toplam puanlarıyla sosyal destek ölçeğinin toplam puanları arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sonuç: Araştırmanın sonucunda stresle başa çıkma ölçeği toplam puanları ile ölçeğin alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler meydana geldiği tespit edilirken diğer değişkenler ve puanlar arasında pozitif yönlü zayıf ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler meydana geldiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, sosyal destek, stres, stresle başa çıkma

ABSTRACT

Investigation of the Relationship between Social Support and Coping with Stress of High School Students

Aim: This study was conducted to examine the relationship between high school students' social support and coping with stress.

Material and Method: The research was carried out with 423 students (69.3% (n = 293) girls; 30.7% (n = 130) boys) who continue their high school education in Eskişehir in the 2020-2021 academic year. Personal Information Form, Social Support Scale for Children and Adolescents (CESDÖ) and Stress Coping Scale were used as data collection tools. The SPSS 26.0 program was used in the statistical analysis of the research conducted with the scanning model, which is a quantitative research technique. The relationships between the students' coping with stress scale and the sub-dimensions of the Child Adolescent Social Support Scale (CESDÖ) and their total scores were tested with correlation analysis. In all analyzes, the value of $p \leq .05$ was considered statistically significant.

Results: According to the findings of the study, students' coping with stress and social support shows significant differences according to age, gender, number of siblings, education level of mother and education level of father. According to the analysis results of the relationship between students' coping with stress and their social support levels, significant differences occurred among some sub-dimensions of coping with stress (problem solving, seeking social support, religious coping, self-abstraction, seeking professional support, and avoidance) and all dimensions of the social support scale. At the same time, a significant relationship was found between the total scores of coping with stress and the total scores of the social support scale.

Conclusion: As a result of the study, it was determined that there were highly significant positive relationships between the total scores of the stress coping scale and the sub-dimensions of the scale, while it was observed that there were weakly and moderately significant positive relationships among other variables and scores.

Key Words: High school students, social support, stress, coping stress, coping stress strategies

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ÇESDÖ	: Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
SBC	: Stresle Başa Çıkma
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 3.1. Öğrencilerin Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	36
Tablo 4.1. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri	41
Tablo 4.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği' nin ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	42
Tablo 4.3. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği' nin Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	44
Tablo 4.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	47
Tablo 4.5. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	48
Tablo 4.6. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	49
Tablo 4.7. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	51
Tablo 4.8. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	53
Tablo 4.9. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	55
Tablo 4.10. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları.....	57
Tablo 4.11. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları	59
Tablo 4.12. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları arasındaki ilişki	62

1. GİRİŞ

Problem Durumu: Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen ve günlük yaşamımızın bir parçası haline gelen stres; hayatımızdaki değişiklikler, anlaşmazlıklar ve çatışmalar sonucunda meydana gelmektedir(1). Bireyler sürekli bir değişim içinde olan bu yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Çünkü kişi meydana gelen bu değişikliklere uyum sağladığı sürece dengesini ve sağlığını koruyabilmektedir. Yani stres tepkisinin özünde bireyin sağlığını korumak için değişime uyum sağlama çabası vardır. Bu çaba ne kadar çoksa stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır(2,3)

Stres bu zamana kadar birçok kişi tarafından farklı şekillerde tanımlansa da en genel anlamıyla organizmanın üstünden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumudur(4). Stres alanındaki çalışmalarıyla tanınan Hans Selye'ye göre ise stres, insan bünyesinin baskı ve isteklere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepkilerdir. İnsan olumlu ya da olumsuz olması farketmeksizin dış etkilere mutlaka bir tepki göstermektedir(2). Stres sonucunda meydana gelen bu tepkiler her bireyde farklılık gösterse de kan basıncının artması, solunumun hızlanması ve terleme gibi fiziksel belirtiler benzerdir. Psikolojik yönüne bakıldığında ise stres; kaygı, depresyon, endişe, anksiyete gibi tepkilere sebep olmaktadır(5).

Bireyi strese sokan koşul ve faktörlerin tümüne ise stresör denir(6). Stresörler kişiden kişiye göre farklı etkiler gösterdiği gibi, çok çeşitli de olabilir. Sevilen kişinin kaybı, işle alakalı problemler, okul hayatıyla alakalı problemler stresörler arasında sayılabilir. Bireyin cinsiyeti, toplumsal çevresi, yaşadığı zaman dilimi, içinde bulunduğu gelişim dönemi gibi pek çok faktörde bireyin farklı stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmasına sebep olmaktadır(7).Örneğin lise öğrencileri içinde bulunduğu gelişim evresi olan ergenlik döneminin özellikleri açısından bu dönemde birçok stresörle karşı karşıya kalmaktadır. Elkind'e göre ergenlerin karşı karşıya kaldığı üç çeşit stresör vardır. Bunlar; madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi gibi görülebilir ve önlenabilir stresörler; bireyin yaşamında büyük değişikliklere sebebiyet verecek, birinin kaybedilmesi, kaza ve yaralanma olayları, doğal afetler gibi görülemez ve önlenemez stresörler; sınavlar gibi görülebilir fakat önlenemez stresörlerdir(8).

Bunlara ek olarak ergenlerin hayatında ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri açısından da birçok stresör bulunmaktadır. Bunlar; erkek ve kadın cinsiyetinin ayrımına

vararak toplumsal rolünü başarmak, her iki cinsten yaşıtlarıyla kurulan yeni ve daha olgun ilişkiler, değişen fiziksel görünüşünü kabul etmek, ana babadan ve diğer yetişkinlerden ayrılarak duygusal bağımsızlığını kazanma çabaları, ekonomik bağımsızlığını kazanma, bir meslek seçmek ve ona hazırlanmaktır(9).

Yukarıda sayılan stresörlerden dolayı ergenlik dönemi birçok açıdan stresli bir dönem olarak geçmektedir. Stresörlere karşı uyum sağlama süreci için önemli olan nokta ise stresin yaşanmasını önlemek değil, yaşanan stresle nasıl başa çıkıldığıdır. Çünkü bu süreçte yaşadığı stresle başa çıkmakta zorlanan ve başa çıkamayan bireylerde stresin geçici ya da uzun süreli depresyon, anksiyete, fiziksel rahatsızlık, hatta aşırı durumlarda ölüme sebebiyet verebilecek birçok olumsuz sonuçla ilişkili olduğu görülmüştür(10,11). Bu yüzden bireylerin hayatlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için stresle başa çıkmayı öğrenmeleri gerekmektedir.

Araştırmanın Önemi: Stresle başa çıkma kişinin stres yaratan durumlara karşı sergilediği bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerdir(12). Stresle başa çıkma durumu kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Ergenlerin stresle başa çıkma süreçleri incelendiğinde olgunlaşma arttıkça daha geniş çeşitlilikte başa çıkma stratejileri kullandıkları fark edilmiştir. Farklı yaşlardaki ergenlerin başa çıkmalarının incelendiği araştırmalarda ergenliğin ilk yıllarında duygu odaklı stresle başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı görülürken, yaşı daha büyük olan ergenlerin daha çok bilişsel başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür(13). Stresle başa çıkma durumunda önemli olan nokta stresin temelinde bireyin bunu nasıl algıladığı ve nasıl yorumlayıp değerlendirdiği yatmaktadır. Bu değerlendirme durumu stresi azaltma veya arttırmada temel faktördür. Bireyin bu değerlendirmeyi yapmasında etkili olan etkenlerden biri de sosyal destek düzeyleridir. Ergen bu dönemde bir yandan bireyselliğini ve özerkliğini kazanmaya çalışırken diğer yandan stresle karşılaştığında sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Johnson ve Saranson' a (1979) göre sosyal destek bireyin güven duyarak kurduğu ilişkiler sayesinde maddi, manevi ve duygusal olarak ihtiyacı olan destekten yararlanmasıdır(14). Sosyal destek genel olarak aileden, arkadaşlardan, uzmanlardan alınan desteklerdir. Sosyal destek ve stresle alakalı yapılan çalışmalara bakıldığında zaman zaman sosyal desteğin stresin oluşumunu önlemede ve stresi azaltmada etkili olduğu görülmüştür(15). Değişen koşullarında etkisiyle aile dinamikleri ve sosyal çevre zamanla değişiklik göstermektedir. Bu yüzden bu dönemdeki lise öğrencilerinin sosyal

destek düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesi ergenleri desteklemek açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmada lise öğrencilerinin sosyal destekleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara cevaplar aranacaktır.

Araştırmanın Alt Amaçları: 1. Lise öğrencilerinin sosyal destekleri ile stresle başa çıkmalarına; yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, anne durumu, anne eğitim düzeyi, anne mesleği, baba durumu, baba eğitim düzeyi, baba mesleği, anne baba birliktelik durumu, yaşadıkları kişiler, ailenin aylık ortalama geliri, lise türü değişkenlerinin anlamlı bir etkisi var mıdır?

2. Lise öğrencilerinin sosyal desteklerinin alt boyutları(annem, babam, öğretmenlerim, sınıf arkadaşlarım, yakın arkadaşlarım) ile stresle başa çıkmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? 3. Lise öğrencilerinin stresle başa çıkmalarının alt boyutları (problem çözme, agresyon yoluyla başa çıkma, sosyal destek arama, mizah, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama, kaçınma) ile sosyal destekleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Lise öğrencilerinin stresle başa çıkmalarının alt boyutları(problem çözme, agresyon yoluyla başa çıkma, sosyal destek arama, mizah, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama, kaçınma) ile sosyal desteklerinin alt boyutları(annem, babam, öğretmenlerim, sınıf arkadaşlarım, yakın arkadaşlarım) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Varsayımlar: Araştırmaya katılacak öğrencilerin ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği’’ ve ‘‘Stresle Başa Çıkma Ölçeği’’ ni gerçek durumları yansıtacak şekilde içtenlikle doldurdıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar:

- Bu çalışmadan elde edilecek veriler 2020-2021 eğitim- öğretim yılında Eskişehir Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liselere devam eden öğrencilerden toplanacak şekilde sınırlıdır.
- Çocukların yaşları 14-18 yaş ile sınırlıdır.
- Bulgular kişisel bilgi formu ve ölçeklerden edinilen bilgilerle sınırlıdır.

Tanımlar:

Stres: Stres; Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelir ve baskı, zorlanma gerginlik anlamlarına gelir. 17. yüzyılda dert, keder, elem ve felaket anlamlarında; 18. ve 19. yüzyıllarda ise organizmaya yapılan güç, baskı ve zorluk anlamlarında kullanılmıştır(16).

Stresle başa çıkma: Lazarus ve Folkman(1984) başa çıkmayı kişinin kaynaklarını zorlayan içsel ya da dışsal taleplerin üstesinden gelmek için kullandığı sürekli değişebilen davranışsal ve bilişsel çabalar(17).

Stresle başa çıkma stratejileri: Bireylerin stresle başa çıkmak için kullandıkları çeşitli yöntemler stresle başa çıkma stratejileri olarak geçmektedir.

Sosyal destek: Bireylerin stresle başa çıkmak için kullandıkları çeşitli yöntemler stresle başa çıkma stratejileri olarak geçmektedir(18).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri

Ergenlik kelimesi Latince ‘adolescent’ kelimesinden dilimize geçmiştir. Kelimenin kökü olgunlaşmak, büyümek anlamına gelen ‘adolescere’ fiiline dayanmaktadır ve belli bir durumdan çok belli bir süreci yansıtmaktadır. Bu süreç insan gelişiminde önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir. Bu dönem içerisinde birey çok boyutlu ve hızlı bir değişim geçirir. Bu değişim psikolojik, sosyal, kültürel, ahlaki ve biyolojik alanları içerir(19).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak da adlandırılan ergenlik döneminin başlangıcı ve bitişi kişiye, topluma, genetiğe ve içinde bulunduğu döneme göre farklılıklar gösterse de gelişimin oluş sırası herkeste aynıdır. Genel olarak bakıldığında Dünya Sağlık Örgütü, 10-19 yaş arasını ergen, 15-24 yaş arasını genç, 10-24 yaş arasını da genç insanlar olarak tanımlamaktadır ve kızların erkeklere göre 1-2 yıl kadar erken ergenliğe girdiği bilinmektedir(20).

Bu dönemde her iki cinsten de birincil cinsiyet özellikleri gelişip olgunlaşırken ikincil cinsiyet özellikleri ortaya çıkar. Birincil cinsiyet özellikleri doğuştan var olan cinsiyete özgü özelliklerdir (Kızlarda; overler, fallop tüpleri, uterus; Erkeklerde; testisler, penis). İkincil cinsiyet özellikleri ise bu dönemde bireyin üreme becerisi için hazırlandığı ve biyolojik anlamda seksüel uyanışın başladığı anlamına gelmektedir. İkincil cinsiyet özellikleri kızlarda pubic kıllanma, meme gelişimi, koltuk altı kıllanma ve pelvis genişlemesi şeklinde olurken; erkeklerde yüzde kıllanma, pubic kıllanma, koltuk altı kıllanma, bedende kıllanma, ses değişmesi ve gece boşalması şeklinde gerçekleşir(21). Biyolojik gelişimde cinsiyet özelliklerinin gelişmesinin yanı sıra boy ve ağırlık artışı, kas ve iskelet gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve hormonların salgılanması da gerçekleşir.

Ergenlik döneminde bedenin gelişmesiyle birlikte önemli beyin gelişimi de meydana gelir. Bunun sonucunda soyut işlemler dönemine geçen birey artık gelişmiş bilişsel becerileri sayesinde genellemeler yapabilir, çok boyutlu düşünebilir ve mantıksal varsayımlarda bulunabilir. Ulaştıkları bu bilişsel seviye sayesinde düşüncedeki göreliliği fark eden ergenler hayattaki her şeye sorgulayıcı ve kuşkucu yaklaşım eleştirel olabilirler(22).

Kimlik gelişimi bu dönemin en önemli gelişimsel aşamasından biridir. Ergen bu dönemde ‘‘Ben kimim?’’ sorusuna yanıt aramaktadır. Bu dönem içerisinde ergen kime bağlanacağını nelere değer vereceğini bulmaya çalışır. Kendini bir gruba ait hissetmek ister ve içinde bulunduğu grubun normlarına ve düşünce yapısına uymaya çalışır. Özdeşim kurma ihtiyacı hisseder ve çevresinde onun gibi olmak isteyeceği birisini arar. Artık çocukluktan çıkıp erişkinliğe geçiş aşamasında olan ergenin çocuksu hareketleri yerini daha olgun davranışlara bırakır. Karşılaştığı sorunları ve işlerini bağımsız bir şekilde halletmeye çalışır(23).

Ergenlik döneminde bilişsel gelişim sürecine kimlik oluşum sürecinin de eşlik etmesiyle preödüpal ve ödüpal çatışmalar yeniden alevlenir, duygu yoğunluğunda artış görülür, karşı cins ve anne babayla kurulan iletişimin niteliği değişir. Toplumsal uyum ve gelecek kaygısının da etkisiyle ergenler bu döneme özgü bir takım çatışmalar yaşayabilirler(24). Bu çatışmaların yoğunluğu ve şiddetinde bazı faktörler etkili olmaktadır. Bunlar; bireysel farklılıklar, aile tutumları, önceki dönemleri nasıl geçirdikleri, içinde bulundukları toplumun kültürel yapısı ve sağlık durumlarıdır.

Soyut bir kavram olan ahlak tam anlamıyla ergenlik döneminden itibaren gelişmeye başlar. Bu dönemde ergen ahlak kurallarını cezadan korktuğu için değil, uyulması gerektiğini düşündüğü için uygulamaya çalışır. Bu düşünce yapısı ergen için dış disiplinden çok iç disiplinin oluşmaya başladığının da kanıtıdır. Hak ve eşitlik kavramlarının da oluşmasıyla adaletsiz davranan kişilere karşı tepki oluştururlar(25).

Biyolojik, psikolojik ve sosyo-duygusal açıdan hızlı, yoğun ve önemli değişimlere maruz kalan ergenin bu süreç içerisinde bazı çalkantılar yaşaması olağandır. Bu sürecin sonunda ergen artık çocukluktan çıkıp bir yetişkin olarak hayatına devam edecektir.

2.2. Stres Kavramı

2.2.1. Stres

Stres sözcüğü, Latince ‘‘estricia’’ dan gelmektedir ve 17. yüzyılda dert, keder, elem, bela, felaket anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise stresin anlamı değişerek zor, güç, baskı gibi terimlere karşın nesne veya kişinin bu tür güçlerin karşısında biçiminin bozulup çarpıtılmasına bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır(26).

Stres günümüzde farklı yazarlar tarafından tanımlanmıştır. DeFrank ve Ivancevich'e göre stres, bireyin üzerine belirli talepler yükleyen eylem, durum ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan bir uyum tepkisidir(27). Sdorow ise kısaca fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılık olarak tanımlamıştır(28,29).

Stres, bireyin ruhsal ve fiziksel sınırlarının zorlanarak tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Kişinin bireysel bütünlüğünü bozucu etkenlerin tümü olarak da tanımlanabilmektedir(16).

Greenberg ise stresi genel olarak organizmanın sınırlarının zorlanmasıyla ortaya çıkan çevresel gerilimler ve baskılara karşı insan bedeninin verdiği ruhsal heyecansal ve fiziksel tepkiler olarak tanımlamıştır(30).

Stres konusuyla ilgilenen öncü bilim adamlarından olan Selye ye göre stres çeşitli stresörlere karşı vücudun verdiği genel tepkidir. Selye stresi bireyi etkileyen genel bir çevresel uyarıcı olarak görmüştür. Herhangi bir anda vücutta devam eden tüm farklı uyumların toplamı da strestir ve yaşam sonucu ortaya çıkan normal ve gerekli bir süreçtir(31,32).

Stres kişi üzerinde etki bırakan ve davranışlarını etkileyen bir kavramdır. Stresin oluşması için bireyin içinde bulunduğu ortamdan etkilenmesi gerekmektedir. Ortamdan etkilenen bireyin vücudundaki değişmelerin sonucunda vücut sisteminin harekete geçmesi stres durumunu ortaya çıkarır(33).

Stres, yalnızca önceden belirlenmiş koşullar açısından ele alınamaz. Çünkü her insan aynı koşıldan farklı biçimde etkilenebilir. Bu farklılıklar muhtemelen insanların yaşam sorunlarına cevap verme biçimlerinin sonucudur. Bu biçimler sıkıntıdan kaçınmak veya en aza indirmek için harekete geçirdikleri kaynaklar, eylemler ve algılarından oluşur(34).

2.2.2. Stresin Çeşitleri

Geçmişten günümüze sürekli var olan stres kavramının ortaya çıkmasına sebep olan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerde farklı stres çeşitlerine sebep olmaktadır.

Hava kirliliği, ortamın aşırı sıcak ya da soğuk olması gibi olumsuz hava koşulları, gürültü, kalabalık, radyasyon ve sağlıksız ortam farkında olmadan bireyde

strese yol açmaktadır. Bu stres türüne fiziki çevreden kaynaklanan stres denmektedir(35).

Bir diğeri ise psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan streştir. Psiko-sosyal özelliklerden kaynaklanan stres üçe ayrılır. Bunlardan ilki hayat krizleri sonucunda oluşan stres(hastalık, ölüm, iş değıştirme vb.), ikincisi günlük stresler(trafik, evden çıkarken anahtarı unutmak vb.), üçüncüsü ise gelişimsel streslerdir(bireyin kişisel gelişiminde meydana gelen gecikmeler)(36).

Diğeri stres türleri ise; iş ve meşguliyet konusundan kaynaklanan stres; kısa süreli ve uzun süreli stres; olumlu ve olumsuz streslerdir.

2.2.3. Stresin Aşamaları

Selye organizmanın stresli durumlarda verdiği tepkinin alarm, direnme, tükenme olarak üç aşamada gerçekleştiğini savunmaktadır.

- Alarm Aşaması:

Organizmanın stresli bir durumla karşılaştığında verdiği ilk tepki alarm tepkisidir. Tehditle karşılaşan organizmanın homeostatik dengesi bozulmakta ve “şok” içine girmektedir. Daha sonra vücut tehlikeyi tanıyarak “savaş ya da kaç” durumuna doğru harekete geçer. Stresle mücadele edebilmek için kaslar gerilir, kan basıncı artar, soluk alma verme ve kalp atışı hızlanır, adrenalin salgısı artar, glikojen glukoza dönüşür, saçlar ve vücut kılları dikleşir(37). Bundan sonra kişi ya kaçacak ya da durumla mücadele edecektir. Stres faktörü ortadan kalkarsa vücutta gevşeme görülür ve fonksiyonlar normale dönmeye başlar; devam edere tepki aşamasından direnme aşamasına geçilir(38).

- Direnme Aşaması:

Savaşmakta ya da kaçmakta başarılı olamayan organizma bu aşamada stresin etkilerine karşı uyum sürecine girer. Stresli duruma karşı vücudun direnci normalin üzerine çıkarken başka stres verici durum ve olaylara karşı direnci düşmüştür. Eğer organizma bu direnç dönemini başarıyla atlattırsa vücut normal koşullarına geri döner, atlatamazsa kuvvetten düşerek çöküşe geçer ve tükenme aşamasına geçer(39).

- Tükenme Aşaması:

Eğer stresle başa çıkılamazsa vücudun direnme aşamasında kazandığı uyum kaybolur ve savunması azalır. Alarm tepkisindeki belirtiler tekrar ortaya çıkar. Bu aşamada parasempatik sinir sistemi etkindir. Stres kaynağı hala mevcuttur, kişi başa çıkamamıştır ve tükenmektedir. Tükenme aşamasının sonunda kişi davranışsal bozukluklara ek olarak fiziksel rahatsızlıklarda yaşayacaktır. Bunun için stres ortamından uzaklaşarak psikolojik ve tıbbi yardım alması gerekmektedir(26,40).

2.2.4. Stresin Kaynakları

Stresin kaynakları birçok yazar tarafından farklı başlıklar altında toplanmıştır. Geniş açıdan bakacak olursak stres iki ana koşıldan kaynaklanmaktadır. Bunun ilki organizmayı huzursuz edecek ayırık olayların meydana gelmesi iken diğeri sürekli devam eden problemlerin varlığıdır. Son yıllarda yaşamla alakalı olayların varlığından kaynaklanan stresin üzerinde daha çok durulduğu görülmektedir. Bunlara bakacak olursak ilki önemli durum ve deneyimlerdir(41). Bizim kendi yönelimlerimize alakalı olan özelliklere dikkat çekmemiz gerekirse bunların başında olayların strese yol açtığı varsayımı gelmektedir. Çünkü organizmanın doğal durumunun değişimden kaynaklanan iç ve dış kuvvetler arasındaki dengeden oluştuğu düşünülmektedir. Organizmanın bir bölümünde bir değişiklik meydana geldiğinde diğer bölümler arasında da dengesizlik yarattığı ve bu durumda sistemin bir homeostaz kurmak için mücadele ederek yeni bir düzenlemeye gittiği düşünülmektedir. Bu yeniden düzenleme de yorucu olabilir ve bu koşullar altında organizma strese karşı savunmasız hale gelir. Burada her değişimin stres kaynağı olduğu düşünülmemelidir. Önemli olan olayların sayısı veya getirdiği değişikliklerin büyüklüğü değil değişimin kalitesidir(42).

Öyle ki yaşamdaki olaylar yeni gerilimler oluşturabilir veya önceden var olan gerilimleri yoğunlaştırarak strese sebep olabilir. Buradan yaşam olaylarının kalıcı yaşam gerilimlerinin anlamını olumsuz olarak değiştirerek strese yol açtığı sonucuna da varabiliriz.

Olaylar ve kronik gerilimler etiyolojik sürecin önemli bir bölümünü oluştursa da benlik kavramı da stresin kaynaklarında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle yaşam olayları ve ürettikleri rol gerilimleri benliğin azalmasına neden olduklarında stresin ortaya çıkma olasılığı yüksektir. Bu konuda benlik kavramının iki boyutu önem kazanmaktadır. Bunlar ustalık ve benlik saygısıdır. İnsanlar ustalık gösterdikleri

konunun kendi yaşamlarına etkisini kontrol altında görmekteyirler bu da stresin oluşmasını etkilemektedir. Buna karşın benliğe karşı gelen bir tehdit insanın stres yaşamasına sebep olmaktadır. Çünkü benliğin korunması ve geliştirilmesi insanların çabaladığı temel hedeflerdendir(34).

Aslında stresin oluşmasında etkili olan birçok faktör vardır. Bireyin psikolojik ya da fiziksel durumu için tehdit olarak algıladığı her uyaran bir stres kaynağıdır. Bu yüzden birey tarafından zararlı ve tehdit edici olarak algılanarak, organizmada gerilim yaratan her uyaran stres uyarını olarak değerlendirilmektedir(43).

Lazarus ve Folkman(1984) stres kaynaklarının ortaya konulmasının öneminden bahsetmişlerdir. Bir olayın stresi kaynağı olarak değerlendirilmesinde; kişinin sınırlarını zorlayıp zorlamaması, tahmin edilebilirliği, denetlenebilirliği, yeniliği ve yakınlık süresi etkili olmaktadır(17).

- Bireysel Stres Kaynakları

Kişilik özellikleri en önemli bireysel stres kaynağıdır. Kişilik bireyin içinde bulundukları yaşam içerisinde sahip oldukları özelliklerin tümü olarak nitelendirilmektedir(34). Bu özelliklerin bazıları doğuştan gelirken bir kısmı da içinde bulundukları sosyo kültürel ortam sayesinde şekillenmektedir. Bundan dolayı her bireyin olaylara bakış açısı ve algılayışındaki farklılık sebebiyle olayı stres olarak algılaması ve strese yönelik vereceği tepkilerde farklılaşmaktadır.

Bireyin yaş ve cinsiyetinden kaynaklanan özelliklerinin getirdiği sonuçlarda bireysel stres kaynakları arasında gösterilebilir. Örneğin ergenlik, menopoz, andropoz dönemindeki bir bireyin hayatındaki stres yaş itibarıyla diğer dönemlere göre yüksek olabilmektedir. Cinsiyetle stres arasındaki ilişkiye bakıldığında ise erkek ve kadının toplum üzerindeki rolleri farklıdır. Bu rollerin getirdiği stres kaynakları da bireylerde farklılık göstermektedir. Diğer bireysel stres kaynakları da özel yaşam süreçleri, sağlık sorunları, ekonomik problemler, eğitim problemleri olabilmektedir(45).

Gelişim tüm hayat boyu devam eder ve her bir gelişim döneminin kendine ait özellikleri vardır. Bireyin bu gelişim aşamalarını sağlıklı bir şekilde geçirememesi döneme özgü strese sebep olabilmektedir. Ayrıca çocukların bu gelişim evrelerinde bazı sorunlar yaşaması ve döneme uygun bir şekilde devam edememesi sonraki dönemleri de etkileyeceği için daha çok stres altında kalmasına neden olacaktır(46).

- Örgütsel Stres Kaynakları

Yaşanılan stres her zaman bireysel kaynaklı olmayabilir. Bazen çalışılan iş ve iş ortamından kaynaklı da stres yaşanabilmektedir. Çalışma ve iş ortamından kaynaklanan bu strese örgütsel stres kaynakları denmektedir. Örgütsel strese sebep olan birçok faktör bulunmaktadır. Barutçugil iş hayatında yaşanan stresin nedenlerini; zaman baskısının neden olduğu gerilimler, sezgilerin neden olduğu gerilimler, durumlara bağlı olarak yaşanan gerilimler ve etkilerin yarattığı gerilimler olarak dört başlıkta incelemiştir(47).

İş yükü, çalışma koşulları, çalışma ortamı ve fiziki özellikleri de örgütsel stres kaynaklarındandır.

- Çevresel Stres Kaynakları

Yaşanılan çevredeki olan değişimler de stres kaynağı olabilmektedir. Bunlar deprem, sel gibi doğal afetler, hava kirliliği, ülkenin ekonomisinde yaşanan dalgalanmalar, ulaşım, konaklama sorunları, sosyokültürel değerlerin değişimi olabilir.

2.2.5. Stresin Belirtileri

Stres sırasında vücutta meydana gelen değişimler sonucunda bazı belirtiler görülmektedir. Bu belirtiler sosyal, duygusal, fiziksel ve zihinsel olmak üzere dört grupta incelenebilir.

- Sosyal Stres Belirtileri

Bireylere karşı güvensiz ve savunmacı tutum, başkalarını sözle rencide etmeye çalışmak, suçlamak ve hata bulmaya çalışmak, birçok kişiyle küs olmak, randevulara gitmemek veya çok az bir vakit kala iptal etmek(35).

- Duygusal Stres Belirtileri

Kaygı, endişe, depresyon, üzüntü, kolay ve aşırı ağlama, sinirsel gülme krizleri, öfke patlaması, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, kızgınlık, soğukluk, kolay sakinleşememe, ümitsizlik, özgüvenin azalması, aşırı hassasiyet ve kolay kırılabilirlik, heyecan duyamama, hastalık kuruntusu yaşamadır(48).

- Fiziksel Stres Belirtileri

Baş ağrısı, çene kasılması ve diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, hazımsızlık, ülser, döküntü, yüksek tansiyon ve kalp krizi, yorgunluk ve enerji kaybı, aşırı terleme, iştahta değişiklik, çarpıntı, nefes darlığı, ellerde titreme, uykusuzluk, sese karşı aşırı

duyarlılık, mide krampları, cinsel istek kaybı ve güçsüzlük hissi, boyunda, ensede, belde, sırtta ve eklemlerde ağrılardır(49).

- Zihinsel Stres Belirtileri

Hafızada zayıflık ve unutkanlık, zihin karışıklığı, karar vermede güçlük çekme, tek bir düşünce ya da fikirde takılı kalma, mizah anlayışını kaybetme, konsantrasyon olmada zorlanma, aşırı miktarda hayal kurma, iş kalitesinde düşüklük ve hatalarda artış, muhakemenin zayıflamasıdır(26).

2.2.6. Stresin Sonuçları

Organizmaya baskı yapan herhangi bir isteğe karşı organizmanın verdiği spesifik olmayan tepki olan stres kaçınılabilen bir şey değildir. Rahat bir durumda hatta uykudayken bile organizma bir parça stres altındadır. Bu stres durumu kişiden kişiye göre değiştiği gibi stresin sonuçları da kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Stresin sonuçları her zaman olumsuz olarak düşünülmemelidir. Vücudun harekete geçip kendini koruması için de stres gereklidir(50). Stresin sonuçları fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak üç başlık altında toplanabilir.

- Fizyolojik Sonuçlar

Organizmanın uzun süre yoğun strese maruz kalması hormonal dengesinin bozulmasına neden olmaktadır. Bu hormonal dengenin bozulması da bağışıklık ve sinir sistemini olumsuz yönde etkiler. Merkezi sinir sistemi ve hormonlar sayesinde iç ve dış ortamda meydana gelen değişikliklere uyum sağlayarak dengesini koruyan organizma bu sistemlerin stres sayesinde tehlikeye girmesiyle hastalıklara açık hale gelmektedir(51,52). Vücut direncini kırarak hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayan stres sonucunda; migren ve kronik baş ağrıları, çarpıntı, kalp ritminde bozulmalar, ateş basması, yorgunluk, nefes darlığı, şeker hastalığı, egzama, sedef hastalıkları, saç dökülmesi, mide ve kaslarda gerginlik, hipertansiyon, cinsel iktidarsızlık, titreme gibi fizyolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır(53).

Stresin uzun ve yoğun bir şekilde devam etmesi halinde organizma tükenme aşamasına geçer ve bir takım hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Bu hastalıklara psikosomatik hastalıklar denir. Bunlar; dolaşım sistemi, sinir sistemi, sindirim sistemi, solunum sistemi ve deri hastalıklarıdır(54).

a. Dolaşım sistemi hastalıkları: Kalıtsal etkenlerin yanı sıra stres de kalp hastalıklarında önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan çalışmalar öfke, endişe, gerginlik ve depresyonun kalp hastalıklarına neden olduğunu ortaya koymuştur(55). Vücutta adrenalinin gereğinden fazla salgılanması kalp atış sayısını arttırmaktadır. Bu da kalbin daha fazla çalışarak ritminin bozulmasına neden olmaktadır. Stres yüzünden pıhtılaşması kolaylaşan kanın damarlarda zorlanmaya sebep olması sonucunda da kalp rahatsızlıkları ortaya çıkmaktadır.

b. Sinir sistemi hastalıkları: Stres sebebiyle salgılanan hormonlar sinir sisteminde olumsuz etkilere neden olup sinir hücrelerinin harabıyla sonuçlanır. Uzun süre yoğun strese maruz kalmış kişilerin beyin damarlarında sertleşme ve daralma görülür(56). Ayrıca sinir sistemi bağışıklık sistemini de etkilediğinden dolayı bağışıklık sistemi zayıflar ve bunun sonucunda birçok hastalık ortaya çıkar(57).

c. Sindirim sistemi hastalıkları: Uzun süreli stres sonucunda sindirim sistemi yavaşlayarak bozukluklar meydana gelmektedir. Stres yaratan psikolojik uyarılar sonucunda mide asit salgısı artarak ülser ve gastrit gibi hastalıklar meydana gelmektedir. Aşırı yeme ya da iştahtan kesilme gibi sonuçlar da doğurabilen stres dolayısıyla yeme bozuklukları ya da obezite de oluşabilmektedir(58).

- Psikolojik Sonuçlar

Stres yaratan durumlarla karşılaşan organizma fizyolojik tepkilerin yanı sıra stresle başa çıkmak için duygusal tepkilerde vermektedir(59). Bu tepkilerin psikolojik sonuçları yaşam enerjisindeki düşüklük, endişe, kaygı, depresyon, dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon güçlüğü, sürekli pasif agresif davranışlarda bulunma, normalden fazla uyuma ihtiyacı ve hiçbir şeyden mutlu olamamadır(60).

Bireyin günlük hayatını etkileyen stresin, kronikleşerek etkisini giderek arttırması sonucunda depresyona giren kişi bu durumla başa çıkamama sonucunda tükenmişlik sendromuna girebilir. Depresyondaki bir kişinin günlük hayatı etkilenir, işleri aksar. Tükenmişlik sendromuna giren bir kişi ise hayatı çekilmez olarak görür, sürekli uyumak ve yalnız kalmak ister. Sürekli isteksiz olan ve hemen sıkılan bireyin iş ve sosyal hayatı bu tükenmişlik durumundan olumsuz olarak etkilenir(54).

- Davranışsal Sonuçlar

Stresli olayların bireyin psikolojik yapısına etkisi dolayısıyla bazı davranışsal sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar arasında içeriğindeki kimyasallar sayesinde

rahatlama sağlayarak bireyin stres seviyesini düşüren sigara, alkol, uyuşturucu madde gibi zararlı alışkanlıklar vardır(61). Alışkanlık haline getirilen sigaranın, kullanımının kısıtlandığında birey üzerinde daha büyük bir stres yarattığı yapılan bazı araştırmalarda belirtilmiştir(62). Bu tür alışkanlık yaratan maddeler zamanla bireyin günlük yaşamını etkileyerek, onları hem sağlık açısından hem de ekonomik açıdan zora sokmaktadır. Bu durumdan kurtulmaya çalışmakta başlı başına bir stres kaynağı olabilmektedir(58).

Stresin bir diğer davranışsal sonucu da yeme bozukluklarıdır. Yoğun stres altında olan bireyler stresten kaçmak için çözümü yemek yemekte bulabilmektedirler. Çünkü yemek yerken sorunlarını düşünmekten ve endişe duymaktan uzaklaşmaktadırlar. Hal böyle olunca da aşırı kilo almaya başlayarak yeni bir stres altına girmelerine neden olmaktadır(63).

2.3. Stresle Başa Çıkma

Baş çıkma; kişinin belirli içsel veya dışsal isteklerini yönetmek için olağanüstü kaynaklarını değerlendirerek, bilişsel ve davranışsal çabalarının sürekli değişimi olarak tanımlanmaktadır(17).

Baş çıkma(coping) kelimesinin kökeni Yunanca “kolahos” kelimesine dayanır ve “karşı karşıya gelmek, karşılamak” anlamına gelmektedir. Aynı şekilde baş çıkma kavramı, organizmanın var olan kaynakları başarılı bir şekilde kullanması ve aktif olarak davranışta bulunarak etkili çözümlerle taleplerin azaltılması özelliklerini içerir(64).

Folkman ve arkadaşlarının 1986 yılında yaptıkları bir araştırmada baş çıkmanın iki ana işlevi üzerinde durmuşlardır. Bunlar stresli duyguları düzenleme ve sıkıntıya neden olan kişi- çevre etkisini değiştirmektir. Burada önemli olan nokta bilişsel değerlendirmedir. Bilişsel değerlendirme; bireyin çevresiyle olan mücadelesinin kendi iyi oluşuyla alakalı olup olmadığını ya da nasıl alakalı olduğunu değerlendirmesidir. Baş çıkma ve bilişsel değerlendirme etkileşimsel değişkenlerdir. Tek başına birey ya da çevre olarak değil ikisinin etkileşimiyle anlaşılabilir(65).

Baş çıkma; yaklaşma ve kaçınma terimleriyle kavramsallaştırılmıştır ve değerlendirme açısından öz rapor kontrol listeleri geliştirilmiştir(66). Stresle baş çıkma dinamik bir süreçtir bu yüzden baş çıkmayla alakalı olarak bilginin tehdidine karşı olan yaklaşma ve kaçınma yönelimleri birey için zaman içerisinde önceliğe göre değişebilir. Daha sonra birey yönelimlerden biri için durumsal engellerle karşılaşsa bile tercih ettiği

yönelim için tutarlı davranabilir. Bilişsel ve davranışsal aktivitelerin bir kısmı açık bir şekilde tasarlanmamış olsa da yaklaşma ve kaçınmayı başa çıkma stratejileri yönünden düşünmek yararlıdır. Öyle ki yaklaşma ve kaçınma stratejilerinin kullanımı sonuçların çeşitliliği ve başa çıkmanın etkililiği yönüyle araştırılabilir(67).

Pettinger stresle başa çıkmayı işlemsel bir çözüm olarak görmüş ve stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmek için bazı gerekliliklerden bahsetmiştir. Bu gereklilikler; öncelikle stresi anlamak, stresin nedenlerini ve kaynaklarını tanımlamak, stresin belirtilerini ve sonuçlarını iyi bir şekilde anlamlandırmaktır. Ek olarak stresin hangi koşullarda ortaya çıkacağını bilmekte stresle başa çıkmak açısından önemlidir(68).

Moss ve Billings 1982 yılında, başa çıkmayı beş yaklaşım üzerinden değerlendirmiştir.

Psiko analitik yaklaşıma göre iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmayı çözmek için ego süreçleri önemlidir. Evrimsel yaklaşıma göre, başa çıkma mekanizmalarının yaşamda kalmayı sağlayıcı özellikleri önemlidir. Bütüncül yaklaşım başa çıkmayı, yaşamda karşılaşılan olaylarla birlikte değerlendirir ve bireyin gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabaları vurgular. Gelişim dönemi yaklaşımına göre başa çıkma durumu bireyin gelişimsel dönemlerindeki geçişlerin başarısıyla artar. Kültürel ve sosyo-ekolojik yaklaşımda ise başa çıkma fiziksel ve kültürel çevrenin koşullarına uyum sağlama olarak değerlendirilir(69,70).

Pearlin ve Schooler 1978 yılında başa çıkmayı, bireyi psikolojik yönden zorlayan olaylarla başa çıkmak için yaptığı davranışlar olarak tanımlamışlardır. Buna göre başa çıkma sürecini anlamak için bireylerin yaşadıkları problemleri ve bu problemlerin onları duygusal olarak nasıl etkilediğini incelemek önemlidir. Sosyal roller ve bu rollerin ortama ve kişiye göre değişmesi konusunun da altı çizilmektedir. Çünkü bireyin kişisel özelliklerinin başa çıkma tepkilerini farklılaştırdığı düşünülmektedir. Aynı zamanda kaynaklarında başa çıkmaya etki edeceğini düşünen Pearlin ve Schooler, başa çıkma tepkilerini sürece göre üç bölümde incelemişlerdir. Bunlardan ilki; zorlayıcı yaşantıya yol açan durumu değiştirmedir. Burada önemli olan zorlayıcı yaşantıya neden olan durumun tespit edilmesi ve değiştirmek için gerekli olan beceriye sahip olunmasıdır. Eğer bu durum değiştirilemediyse o zaman ikinci olarak zorlayıcı yaşantının anlamını değiştirmek gelir. Problemin anlamını değiştirerek strese neden olmasını engellemek burada önemlidir. Eğer bu zorlayıcı durumun anlamını değiştirip stresin oluşumu da

engellenemediyse son olarak stresin etkilerini düzenleme ve kontrol etme amacıyla stres yönetimi süreci devreye girer. Birey stresini azaltmak için bazı davranışlar geliştirme yoluna gider(71).

Endler ve Parker ;stres ve başa çıkmayı günlük yaşamdaki olağan bir süreç olarak görmüşlerdir. Bireylerin fizyolojik ve psikolojik iyi oluşu için başa çıkmanın önemine vurgu yapmışlardır(72).

Schwarzer ve Taubert ise stresle başa çıkmada zamansal boyutu ele almışlardır. Bireylerin stres verici olaylardan öncesinde, sırasında ve sonrasındaki tepkileri incelemişlerdir. Buna göre de bu tepkileri dört başlık altına toplamışlardır. Bunlar; reaktif başa çıkma, proaktif başa çıkma, önleyici başa çıkma ve beklentisel başa çıkmadır(73).

Çoruhlu yaptığı bir çalışmada stresin etkilerini azaltıp başa çıkmak için yeni davranışlar öğrenilmesi gerektiğini belirtmiştir. Yine Çoruhlu' ya göre başa çıkma için en gerekli şey organizmayı zorlayıcı ve tehdit edici bir olay ya da durumun varlığıdır(74).

Lazarus ve Folkman'ın problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma arasındaki ayrımı en etkili kavramsallaştırma olmuştur ve kontrol listesinin(WOCC) başa çıkma yollarının çeşitli versiyonları kelimenin tam anlamıyla yüzlerce çalışmada kullanılmıştır. Bu araştırmacıların stres modelinde belirttiğine göre birey stresli olay ya da durum karşısında bir değerlendirme yapmaya gereksinim duyar. Birincil değerlendirmede olayın kendisi için pozitif, negatif ya da nötr olup olmadığına karar verir. Daha sonra ikincil değerlendirmeye geçerek kendine ve duruma en uygun başa çıkma stratejisini bulma yoluna gider(75).

2.3.1 Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresten tam anlamıyla kaçmak mümkün değildir. Bu yüzden kişi öncelikle stres yaratan durumların farkında olmalı, daha sonra da stresle nasıl başa çıkabileceğini öğrenmelidir. Stresle mücadelede faydalı olabilecek birkaç stresle başa çıkma stratejisi vardır. Bu bölümde bu stratejilere değinilecektir.

- Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma yönteminde, birey stres yaratacak bir durumla karşılaştığında bu durumu değiştirerek stresi ortadan kaldırmak için bilinçli hareketlerde

bulunur. Stresli durum ortadan kalkmıyorsa bu hareketler stresle başa çıkmasını sağlayacak kaynakları geliştirmeye yönelik olabilir. Birey öncelikle sorun karşısında alternatif çözüm önerileri geliştirir, daha sonra bu alternatifleri yarar ve zarar açısından değerlendirir, sonra arasından en uygun alternatifi seçer ve uygulamaya koyar(76).

Bireyin stresli durum ortaya çıkmadan önce problem odaklı stratejileri kullanması durumuna ‘proaktif başa çıkma’ denir. Böyle bir durumda birey stres yaratan durum ortaya çıkmadan önce meydana gelebilecek olayların negatif sonuçlarını düşünerek baş etme stratejilerini harekete geçirir. Ama bu kişinin stresi hiç yaşamayacağı anlamına gelmez. Sadece kişinin olay ve durumun üstesinden daha kolay gelmesine yardımcı olur(77).

- Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma stresli olay sonucunda bireyde meydana gelen olumsuz duyguların düzenlenerek olumluya çevrilmesini amaçlar. Bireyler stres yaratan durumun üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri zamana duygularına odaklanırlar. Duygu odaklı başa çıkma problem odaklı başa çıkmanın aksine pasif yöntemleri içerir. Bunlar; uzaklaşma, kendini kontrol etme, eğer yapılacak bir şey yoksa durumu kabul etme, sosyal destek arama ve durumu yeniden değerlendirmedir. Birey öncelikle bilişsel olarak durumun değerlendirmesini yapar ve diğer bireylerden yardım ister(sosyal destek arama).Hala yatışma sağlanmadıysa sorunu kabul etmeye çalışır ve son olarak ağlayarak ya da işi espiye vurarak duygularını boşaltmaya çalışır. Bu yöntemler özellikle kontrol edilme zorluğu olan stres verici olaylar karşısında bireylerin rahatlamasına yardımcı olur(17). Fakat genellikle problemin çözümüne odaklanmadığından dolayı uzun vadede çözüm getirmediğine inanılmaktadır.

a. Kognitif (Bilişsel) Teknikler

Bilişsel teknikler bireyin stres yaratan problem hakkındaki duygularını değiştirmesini ya da geçici bir şekilde erteleyerek olumlu bir şekilde yeniden düzenlemesini sağlar. Bir yandan doku sistemlerinin yıkımını ortadan kaldırmak için verilen fizyolojik tepkileri, diğer yandan da kişinin psikolojik sağlığının zarar almasını önlemek amacıyla verilen bilişsel çabaları içerir. Bunlar; zihinsel düzenleme ve makul olmayan inanışlarla mücadele, olumlu düşünce ve tavırların değiştirilmesi şeklinde olabilir.

b. Davranışçı Teknikler

Bireyin stres yaratan durumlarla baş etmesi için alkol ya da uyuşturucuya başvurması, spor yapması, insanlardan duygusal destek istemesi gibi davranışsal yöntemler stresin bedensel etkilerini azaltmayı hedefler. İnsanlar arası ilişkilerin düzenlenmesi, güvenli davranışın geliştirilmesi, zaman düzenleme tekniklerinin uygulanması, fizyolojik kontrol, fiziksel egzersizi ve beslenme eğitimi davranışçı teknikler arasında sayılabilir(16).

- Problem Odaklı Başa Çıkma ile Duygu Odaklı Başa Çıkma Arasındaki Farklar

Problem odaklı başa çıkmada problemin çözümü için sarf edilen planlı, akılcı ve sakin çaba vardır. Duygu odaklı başa çıkmada ise, kaçma- kaçınma, öz denetim sağlama, sosyal destek arama, pozitif olarak yeniden değerlendirmeye çalışma vardır(17).

Problem odaklı başa çıkma stresli durumu ortadan kaldırmak için bilişsel ve davranışsal girişimleri içerir. Buna karşılık duygu odaklı başa çıkma durumun ortaya çıkardığı duygusal tepkileri düzenleme girişimlerini içerir(76).

Problem odaklı başa çıkmada birey durumu kendisinin kontrol edebileceğini düşünürken, duygu odaklı başa çıkmada birey kendisinin kontrol edemeyeceğini düşünür.

Problem odaklı başa çıkma direk stres yaratan durumu çözmeye odaklandığından duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden daha işlevsel kabul edilmektedir.

Yapılan araştırmalar duygu odaklı başa çıkmanın daha az etkili olduğunu ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olma olasılığının problem odaklı başa çıkmaya göre daha yüksek olduğunu ileri sürmüşlerdir(71,78).

- Roskies ve 5 Aşamalı problem Çözme Stratejisi

Roskies problemi çözmek için gerekli olan 5 aşamadan bahsetmiştir. Aşağıda bu aşamalardan bahsedilecektir.

a. Problemi Saptama

Problemi çözmenin ilk aşaması problem durumunu belirlemektir. Problemi belirlemek çözüme ulaşmak açısından çok önemlidir. Çünkü problemin ne olduğunu

bilmemenin getirdiği belirsizlik karşısında birey kendini çaresiz hisseder ve durum kontrolünde olmadığı için daha çok strese girer. Problemi belirlemek önemli olduğu kadar zordur da. Çünkü strese neden durum ilk başta kişi için çok açık değildir. Bu yüzden bir an önce stres yaratan problem durumunun ne olduğu saptanmalıdır. Problem durumunun açığa kavuşmasıyla ve belirsizliğin ortadan kalkmasının da etkisiyle, stres biraz da olsun azalacaktır. Artık problem çözümlenmek için hazır duruma gelecektir(39,79).

Mc Kay ve arkadaşları 1981 yılında problemi somutlaştırarak üzerinde çalışılabilir hale gelmesi için problem çerçevesi geliştirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Problem çerçevesi oluştururken problem olarak görölen durumun kim, nerede, ne zaman, nasıl gibi sorularla irdelenmesi gerekmektedir. Böylelikle problem durumun daha kolay anlaşılması ve çözümlenmesi hedeflenmektedir(80).

Bu aşamada birey sadece sorunu saptamakla kalmayıp aynı zamanda problemle ilgili hangi tepkiyi vererek hangi sonuca ulaşmak istediğini de ortaya koymalıdır(81).

b. Seçenekleri Listeleme

Problemi ve problemle ilgili ulaşmak istediği sonucu belirleyen birey artık bu aşamada hedefe yönelik araştırma yapmaktadır. Problemi çözmeye yönelik seçenekleri üretir. Önemli olan seçenekler ne kadar basit veya saçma gibi görünse de olabildiğince üretilmesidir. Bu aşama da beyin fırtınası tekniği kullanılabilir. Oldukça basit ve etkili olan bu teknikte fikirler yargılanmaz, serbestlik desteklenir, esas olan nitelik değil niceliktir, birleştirmeye ve geliştirmeye gidilir. Sonuç olarak da üretilen ve uygun olduğu düşünölen çözüm yolları kullanılmak üzere kaydedilir(82).

c. Bir Çözüm Yolu Seçme

Bir önceki aşamada seçenekleri listeleyen birey bu aşamada bu seçenekleri tekrardan gözden geçirmelidir. Seçenekler arasından en uygununu seçmek bu aşamanın görevidir. Öncelikle en uygun olan seçenekler belirlenerek sayısı düşürölmelidir. Daha sonra bu seçeneklerin olumlu ve olumsuz sonuçları düşünölerek belirlenmeye çalışılmalıdır. Olumlu sonuçların en fazla çıktığı ve olumlu-olumsuz arasındaki farkın en fazla olduğu seçenek seçilmelidir. Seçenekleri seçmede, eyleme dökme aşamasında bireyin harcayacağı zaman ve çaba da etkili olmaktadır. Bu aşamada seçim için etkili olabilecek diğer önemli noktalar da istenilen amaca ulaşma ihtimali ve çözüm seçeneklerini gerçekteştirme aşamasında karşılaşılabilecek engel ve güçlüklerdir. Bu

yüzden bu aşamada aynı zamanda karşılaşılabilecek güçlüklerle yönelik çözüm planları da yapılmalıdır(82,83).

d. Eyleme Geçme

Çözüm üretmeye yönelik izlenecek olan stratejileri belirleyen birey bu aşamada ilk olarak stratejinin eyleme dökülmesiyle alakalı ayrıntılar üzerinde durarak eyleme geçer. Bu ayrıntılar, stratejiyi uygularken hangi kaynakların kullanılacağı, zamanı nasıl ayarlayacağı gibi konularla alakalıdır. Buna eylem planı denir. Bu eylem planı oluşturulduktan sonra eyleme geçilmelidir(80,84).

e. Sonuçları Değerlendirme

Belirlenen stratejiler uygulanıp eyleme geçildikten sonra sonuçlar gözlemlenir. Başta belirlenen sonuca ulaşıp ulaşılmadığı, ulaşılan sonucun bireyi tatmin durumu değerlendirilir. Eğer başta hedeflenen sonuca ulaşılmadıysa ve problem halen devam ediyorsa yeniden seçenekler belirlenip farklı stratejiler uygulanmalıdır. Bazen istenilen sonuca ulaşılamaması problemin doğru bir şekilde belirlenmemesinden de kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda ilk aşamaya tekrar dönüp problemin kaynağı doğru bir şekilde saptanmalıdır. Daha sonra aynı aşamalar tekrarlanmalıdır(85).

2.3.2. Stres Yönetimi

Stresle başa çıkarak yaşam kalitesini arttırmak amacıyla mevcut hali değiştirme çabalarına stres yönetimi denilmektedir. Stres yönetiminin üç temel amacı vardır(86). Bunlar;

- Stres kaynaklarını ortadan kaldırmak ya da kontrol altına almak.
- Bireyi strese karşı daha güçlü kılarak direncini arttırmak.
- Stresin etkilerini yok etmek.

Stresle mücadelede en iyi yol stresin kaynağını ortadan kaldırmaktır. Buna proaktif stres yönetimi denir. Stres yönetiminde bireyin stresli durumlar karşısında esnekliğini arttırarak ve strese karşı güçlü kılarak stresi yok etme becerisini geliştirmek önemlidir(87). Birçok yazar stresle başa çıkma yöntemlerini bireysel yöntemler ve örgütsel yöntemler olarak iki bölümde incelemişlerdir.

- Bireysel Yöntemler

Bireysel başa çıkma stratejileri mevcut olan stresle mücadelede yönelik, yani tepkiseldir(88). Baltaş ve Baltaş Stresle başa çıkmada üç farklı yöntemden bahsetmişlerdir. Bunlar; zihinsel yöntemler, davranışçı yöntemler ve bedenle ilgili yöntemlerdir.

• Zihinsel Yöntemler

a. Bilişsel Yeniden Yapılandırma:

Duygu odaklı baş etme yöntemlerinin içinde yer alan bilişsel yeniden yapılandırma yöntemine göre problem yaratan stresöre yönelik müdahalede bulunmanın mümkün olmadığı durumda problem durumu değil onu algılayış biçimini değiştirmek temeldir(89). Stresli durumu değiştiremeyeceğini ve kontrol altına alamayacağını kabullenen birey olayın neden olduğu olumsuz duyguları en aza indirerek, olumlu duygulara çevirmeye çalışır(90).

Baltaş ve Baltaş insanları strese sokanın aslında yaşanan olay ya da durum değil de onları algılayış biçimleri olduğunu savunmaktadır. Eğer birey stres yaratan duruma yönelik mantıksız inanç ve düşünceleri bilişsel yeniden yapılandırma yöntemiyle düzenleyebilirse stresle başa çıkmak mümkün olabilir(16).

Aynı olay ya da durum her bireyde aynı etkileri yaratmaz. Bir durum karşısında bireylerin bazıları strese girerken diğerlerinin psikolojik ya da fizyolojik olarak hiçbir tepki vermemesi bu durumun kanıtıdır. Bu da strese yol açan şeyin olay değil de, bireyin o olayı nasıl değerlendirdiği olduğunun göstergesidir. Çünkü her insan farklı bilişsel düşünme yapısındadır(65).

Bireyler genelde farkında olmasalar da kendileri hakkında doğru olmayan inanışlara sahiptirler ve buna göre hareket ederler. Örneğin başkalarından saygı görmeyen kişi kendini değersiz hisseder. Böyle olunca da bu gerçekçi olmayan inanışları onları üzer ve strese sokar(91).

Bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin ilk aşamasında birey akılcı olan ya da olmayan düşünce stillerini birbirinden ayırmalıdır. Bu ayırım sayesinde akılcı ve gerçekçi çözümlere odaklanıp, olumsuz duygu yaratacak olay ya da durumların olumlu bir biçimde yorumlanması mümkün olur. Kişinin bu ayrımı doğru bir şekilde yapabilmesi için gerekli olan bazı ölçütler vardır. Bunlardan ilki kişinin düşüncesinin

objektif gerçeklere dayanması gerektiğidir. Olay ya da durumun objektif sayılabilmesi için kendisinden başka 3-5 kişinin daha olayı aynı şekilde yorumluyor olması gerekir. Diğer bir ölçüt kişinin yaklaşım biçiminin diğer insan ve olaylarla olan çatışmayı azaltması gerektiğidir. Aynı şekilde kişinin yorumunun onu duygusal olarak çatışmaya değil de mutlu, huzurlu ve rahat bir duygu durumuna taşıması gerektiğidir. Bu değerlendirme biçimi kişinin amaçlarına katkıda bulunmalıdır(16).

b. Zaman Yönetimi.

Stresle baş etmede kullanılan zihinsel yöntemlerden biri de zaman yönetimidir. Zaman yönetimi; kişinin yapması gereken işleri zamanı kontrollü bir şekilde kullanması sonucu kısa sürede bitirerek kendisini yönetmesini ifade eder. Zamanı yönetmek önemlidir. Çünkü zamanı istediği gibi yönetemeyen insan panikleyerek stres yaşar. Bunun sebebi zamanın diğer kaynaklarımızdan farklı olmasıdır. Geçen zamanı yakalayabilmemiz ya da depolayarak sonradan kullanabilmemiz mümkün değildir. Özellikle yapmamız ve bitirmemiz gereken işleri zamanı etkili bir şekilde yönetemeyip halledemediğimiz durumda büyük bir stres altına gireriz. Stres altına girdikçe de panikleyerek işleri doğru bir şekilde halletmekte zorlanırsınız. Sonuç olarak zaman darlığı yaşamamak için zaman yönetiminin doğru bir şekilde yapılması stres yönetiminde önemli bir gerekliliktir(85,92).

Zaman yönetimini uygulamaya koymak için 3 basamak vardır. Bunlar; planlama, öncelikleri belirleme ve uygulamadır. Planlama basamağında öncelikle o zaman diliminde yapılması istenen işler ve ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Daha sonra bu işler önem sırasına göre listelenmelidir. Sonraki aşamada ise bu işler planlanıp önceliklerin belirlendiği şekliyle uygulamaya konulmalıdır. Zaman yönetimi konusunda yapılan programa uymak için bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Bunlar erteleme ve oyalanmadan kaçınmak, düzenli olmak ve hayır demeyi öğrenmektir. Bu hususlara dikkat edilmediği sürece kişi yaptığı planlamalara uyarak zamanını yönetmekte zorlanır(93). Aynı zamanda zaman yönetiminde kişinin kendini iyi tanıyarak kendine uygun bir plan oluşturmasının önemi de göz ardı edilmemelidir(94).

c. Problem Çözme

İnsan zihnini karıştırarak ona meydan okuyan her şey problem olarak tanımlanmaktadır(95). Problem çözme ise bireyi rahatsız eden bu problem durumlarının ortadan kaldırılması için verilen çabaların tümüdür. Bütün baş etme yöntemlerinin

temelinde ise problemi çözüme kavuşturmak için uygulanan tepki ve teknikler yatmaktadır(83).

Streslen kurtulmak için problem çözmeyle alakalı birçok stratejiden bahsedilse de hepsinin temelinde aynı mantık yatmaktadır. Roskies'in 5 basamaklı problem çözme stratejisi bu konuda temel çerçeve olarak kabul edilmektedir. Bu stratejilerin öğrenilmesi stresin azaltılmasında önemli katkılar sağlamaktadır.

d. Meditasyon

Stres altında olan birey bu streslen kurtulmak ister. Bunun için kendi çabalarına dayanan zihinsel aktivitelere yönelerek günlük endişe, kaygı, sıkıntı ve çatışmalarından uzak kalmasını sağlayacak olan yöntemlere başvurur. Bu yöntemlerden bir tanesi de meditasyondur(44).

Bir nesne, kavram, ses, görüntü ya da kişinin kendi nefesine odaklanmasıyla olumsuz düşünce ve enerjiden sıyrılıp zihni rahatlatmayı amaçlayan meditasyon iyi bir zihinsel stresle başa çıkma yöntemidir(96). Kişinin fiziksel ve ruhsal olarak dinlenebilmesi için içsel yoğunlaşmayı içeren meditasyonun özü dikkati tekrarlayan bir uyarıcıya yönlendirerek bunu sürdürmedir. Yapılan araştırmalarda meditasyon yapmanın stresi azaltmada ve yönetmede etkili olduğu görülmüştür(33,84).

Psikofizyolojik uyarılmayı düşürme özelliğine sahip olmasından dolayı strese karşı güçlü bir silah olarak kullanılan meditasyonun uygulanmasında dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır. Bunlardan ilki dikkat ve odaklanmayı koruyabilmek açısından sessiz ve sakin bir ortamın varlığıdır. Bir diğeri meditasyon sırasında dikkatin değişmeden tekrarlayan uyarıcı olan meditasyon nesnesine odaklanmasıdır. Her ne kadar özünde zihin ağırlıklı bir teknik olsa da meditasyonda beden duruşu da çok önemlidir. Çünkü beden duruşunun zihni etkilediği görüşü benimsenmektedir. Diğer bir nokta da düzenli uygulamanın gerekliliğidir. Meditasyonun psikofizyolojik tepki sistemi üzerindeki etkisi ancak düzenli bir şekilde uygulandığında görülmektedir. Bu yüzden sadece stresli dönemlerde değil her zaman düzenli bir şekilde meditasyon yapmak strese mücadele konusunda fayda sağlayacaktır(92,93).

e. İletişim Becerileri

Göndericiden alıcıya bilgi aktarma süreci olarak tanımlanan iletişim, söz konusu insanlar olunca çok önemli ve kaçınılmaz bir kavram haline gelmiştir. İletişimde sadece

bilgi değil duygu ve düşüncelerin karşılıklı alışverişi de söz konusudur. Bu yüzden iletişimde aksamaların olması ya da olumsuz anlamların taşınması bireylerde stres yaratmaktadır. Bu yüzden kurulan iletişimin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için uygun ve etkili olması önemlidir. Eğer iletişim uygun bir şekilde gerçekleşmezse kişilerarası stres kaynakları haline gelecektir. Bundan dolayı etkili bir iletişim kurmak için iletişim becerilerini geliştirmek önem arz etmektedir. Çünkü etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi bireyi iletişim becerilerinden kaynaklanan stres yaşantısından kurtaracaktır. İletişim becerilerinin iyileştirilmesi için önemli olan 5 nokta vardır. Bunlardan ilki etkili mesaj yollamaktır.

Etkili mesaj yollama, mesajı gönderen ve alan kişinin aynı mesaja aynı anlamları yüklemesi demektir. Bunun için gönderilen mesaj açık ve net olmalıdır. Böyle olmadığı takdirde iletişim sağlıklı olmaz ve kişiler arası çatışmalara yol açar. Böylelikle iletişim stres kaynağı haline dönüşmüş olur. Bu yanlış anlaşılmalara engellemenin bir diğer yolu da geri bildirim olarak gönderilen mesajın doğru bir şekilde alınıp alınmadığını kontrol etmektir. Etkili mesaj yollamada dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise karşıdaki kişinin kişisel özellikleri dikkate alınmasıdır. Kişinin yaşına, eğitim seviyesine göre uyarlamalar yapılarak mesaj verilmelidir(97).

Ben dilini kullanma, iletişim sırasında verilmek istenen mesaj içerisinde sen yerine ben dilini kullanmak karşıdakini suçlayıcı bir ifadeden kaçınılmasına yardım eder. Böylelikle karşı taraf direkt savunmaya geçmez ve daha sağlıklı bir iletişim kurulmuş olur.

Etkili dinleme, iletişim tam olarak sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için önemli olan bir diğer hususta etkili dinlemedir. Etkin bir şekilde dinleyen birey karşısındakine seni ve düşüncelerini önemsiyorum mesajını verir. Bu da iletişimde çok önemlidir(98).

Sözel olmayan iletişime duyarlı olmak, iletişim sadece sözel kaynaklarla yapılmaz. Aynı zamanda sözel olmayan jest, mimik, bakış ya da duruşla da insanlar iletişim kurabilirler. İletişimin daha sağlıklı ve etkili olması açısından sözel iletişimin sözel olmayan kaynaklarla da desteklenmesi gerekmektedir(99).

Atılganlık, kişinin diğerlerinin hak ve isteklerine de saygı duyarak kendi hak ve isteklerini savunması atılganlık olarak tanımlanabilir. Atılganlık durumunun iletişim

becerilerine olumlu katkısı olduğu düşünülmektedir. Rakos 1991 yılında atılgnlık becerisinin kişilerarası ilişkiler açısından stresi azalttığını söylemektedir(100).

f. Dine Sığınma(Dine Yönelme)

Stresle baş etme de bireyin kullandığı yöntemlerden en etkili olanlardan bir de dine sığınmadır. Yapılan araştırmalar kendisinin üzerinde varoluşsal bir güce yani dine inanan insanların, inanmayanlara göre stresle daha iyi baş edebildiklerini ortaya koymuştur. Dini inanç kişileri ölüm gibi olaylara karşı daha sakin yaklaşmaya yöneltir. Kişiye umut ve güven aşılır, stres yaratacak problem bir durumla karşılaştığında duaya sığınarak bir rahatlama sağlar(101).

Dinler insanlara zorluk ve güçlükler karşısında dayanma ve şükretme gerekliliği aşılamaaya çalışmaktadır. Bu durumda zorluklarla karşılaşan kişinin bunu kabullenmesi ve her şeyin daha iyi olacağına olan inancını koruyup stresini kontrol altına almasında yardımcı olmaktadır(102).

İnsanların kendinden daha kuvvetli oldukları bir güce inanmaları bir ihtiyaçtır. Sıkıntılı durumlarında onun merhametine sığınarak yardım istemek için dua etmeleri ve onun kendilerini koruduğuna inanmaları daha huzurlu ve stressiz yaşamalarına olanak tanır(103).

• Davranışçı Yöntemler

a. Sosyal Becerileri Geliştirme

Samimiyet kurma, girişkenlik, kişiler arası iletişim ve kendini ifade edebilme gibi konuları kapsayan sosyal beceri eğitimi, sosyal becerileri geliştirmede yani stresle mücadelede etkilidir. Çünkü kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan sorunlar bireyde strese neden olmaktadır. Bu stresi yok ederek mücadele edebilmek için sosyal becerileri geliştirmek gerekmektedir(89).

b. Beslenme Alışkanlıklarını Değıştirme

Stresle başa çıkmada beslenme alışkanlıklarının da önemli bir yeri vardır. Yapılan araştırmalara göre bazı gıdaların bireyleri strese karşı duyarlı hale getirerek stres tepkisi başlattığı bilinmektedir(104). Örneğin kafein içeren maddelerin fazla miktarda tüketilmesi vücudu uyanık tutarak stres hormonlarının salgılanmasına neden olur. Ya da beyaz un ve beyaz şeker vücuttaki B kompleks vitaminlerinin vücutta aşırı tüketilmesine neden olur. Bunun sonucunda görülen vitamin eksikliğinden dolayı da

depresyon, kaygı, uykusuzluk gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Bu yüzden stresle başa çıkmak için beslenme tarzlarını gözden geçirerek sağlıklı alışkanlıklar edinmek gerekmektedir(105).

c. Çevresel Etkenleri Değiştirme

Stres altındaki bireyin yaşadığı çevreye özgü koşulları değiştirerek stresi azaltmaya çalışması stresle başa çıkma yöntemlerinden çevresel yaklaşımdır. Bu yaklaşım bireyin sosyal çevresini, iş yaşamını ya da evdeki çevresini değiştirmesi şeklinde olabilir(91). Bu yaklaşımda kullanılan yöntem stresin nedenini bulup ortadan kaldırmak değil de o anki stresten kurtulmayı amaçlar. Böylelikle sadece geçici süreyle stresten kurtulma sağlanır. Uzun vadede bakıldığında bu durum yeni stres kaynaklarının oluşmasına sebep olabilir(35).

d. Sigara ve Alkol

Sigara bireye toplum ve medya tarafından stresi gidermede yardımcı bir unsur olarak dayatıldığından dolayı bireyler sigara tüketimini haz ve memnuniyet verici, rahatlatıcı olarak tanımlamaktadırlar. Bu sebeple birey stresini azaltmak veya ondan kurtulmak amacıyla sigaraya başvurursa da bu sadece psikolojiktir ve kişide şartlı refleksif hareket haline gelmektedir. Sigarayı pasif bir başa çıkma yöntemi olarak gören kişi sigaraya başlar ve bir müddet sonra bağımlılığa dönüşür. Bağımlı olan kişi sigarayı bırakmayı denediğinde huzursuzluk ve tedirginlik yaşar. Başa çıkmak için başvurduğu yöntem olan sigara, bırakmayı denediği takdirde daha büyük bir strese neden olabilir(106,107). Yani sigaranın stresi azalttığı konusundaki yargılar büyük bir yanılgıdan ibarettir.

Alkol almak kişinin bir süre için stres yaratan durumdan uzaklaşmasına yardımcı olsa da alkolün etkisi geçtikten sonra stres devam etmektedir. Çünkü ne stres yaratan durum ortadan kalkmıştır ne de stresle mücadele etmek için bir müdahalede bulunulmuştur. Hatta yapılan araştırmalarda alkol alımının stresi çözmek için gerekli olan yetilerin yitimine neden olarak yeni sorunlara yol açtığı belirtilmiştir(108,109).

e. Boş Vakitleri Değerlendirme ve Hobiler

Stresli bireyin boş zamanlarını sevdiği bir hobiyle geçirmesi o süreç içerisinde stresten uzaklaşması ve stresle başa çıkması açısından iyidir. Çünkü birey sevdiği bir etkinlikle uğraşırken günlük sıkıntı ve stresten kurtularak rahatlar.

- **Bedenle İlgili Yöntemler**

- a. Fiziksel Hareketler**

Fiziksel hareket olarak yapılan egzersizler, kasların kullanılmasını ve derin bir nefes almayı gerektirdiği için vücudu tam anlamıyla çalıştırarak canlandırır. Düzenli olarak yapıldığında kas gerilimi azalır ve birey kendini çok daha iyi hisseder. Egzersiz yapılarak vücuda depolanan enerji stresin harcadığı enerjiyi yerine koymakta etkilidir. Bu bakımdan fiziksel hareket stresle mücadelede önemli bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz sonucunda birey kendini hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan daha iyi hisseder(110).

Hücreler stres altındayken vücutta yüksek düzeyde gerilme ve sinirsel değişimler yaşanır. Bu değişimler sırasında eğer bedensel hareket az olursa vücudun kimyasal yapısı bozulur ve bunun sonucunda da kalp hastalıkları ortaya çıkabilir. Bu sebeple stres altındaki bireylerin fiziksel hareketlerini arttırmaları onların yararına olacaktır(111).

Ayrıca yapılan araştırmalarda egzersiz yetersizliğinin uykusuzluk, kas zayıflığı, bağışıklığın düşüklüğü, duygusal dengenin bozulması, kendine güvenin azalması ve depresyon, kaygı, endişe gibi duyguların artmasında etkili olduğu belirtilmiştir(112).

- b. Solunum Egzersizi**

Bireyin yaşamını devam ettirmek için istemsizce yaptığı solunum işlevi tek bir yoldan ibaret değildir ve kişi istediğinde istemli bir şekilde de nefes alıp verebilir. Özellikle stres altındaki bireyin nefes alıp verme süresi kısalıp yüzeysel olur. Nefes derin alınmadığından dolayı ciğerlerin tümü değil de sadece üst kısmı dolar. Bu sebeple de beyine yeterince oksijen sağlanamaz ve midede gerginlik meydana gelir. Stres anındaki biyokimya ile gevşeme anındaki biyokimyanın aynı anda vücutta bulunamayacağı bilinmektedir. Bu yüzden stresli bir durumla karşılaşıldığında nefesin farkına vararak doğru ve derin nefes alınması gereklidir. Doğru nefes derin ve sessiz olmalıdır. Nefes burundan alınarak aldığımız sürenin iki katı süresinde ağızdan verilmelidir. Doğru nefes alındığında ciğerlerin tamamı oksijenle dolar ve beyine ihtiyacı olan nefes gönderilir. Bunun sayesinde sinir sistemindeki gerilim azalır ve stres durumu kontrol altına alınır. Stresli bir durumla karşılaşıldığında bu durumun farkına vararak, rahat bir ortamda uzanarak ya da oturarak solunum egzersizlerini uygulamak stresle mücadele etmek için uygulanabilecek etkili bir yöntemdir(39,113).

- Örgütsel Mücadele Yöntemleri

Işıkhan' a göre örgütsel mücadele yönteminin altında yatan temel amaç mevcut ve potansiyel stres kaynaklarını ortadan kaldırarak çalışanları stresten korumaktır(88). Bu amaçla çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bunlar;

- Çalışma Koşullarının İyileştirilmesi
- Örgütsel İklim Yaratılması
- Kariyer Gelişim Yollarının Planlanması
- Stres Yönetimi Eğitimidir.

2.4. Sosyal Destek

2.4.1. Sosyal Desteğin Tanımı

Genel olarak bakıldığında bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan yardım olarak tanımlanan sosyal destek kavramı birçok unsuru barındırdığından dolayı farklı şekillerde tanımlanmıştır.

Bireyin temel sosyal ihtiyaçları; sevgi, saygı, aitlik, kabul görme, kimliğini gerçekleştirme ve güvenliktir. Ben-David ve Leichtentritt, sosyal desteği bu sosyal ihtiyaçları karşılamak için kişinin sosyal destek kaynakları ile girdiği karşılıklı etkileşim olarak tanımlamıştır(114).

Lepore ve arkadaşları ise sosyal desteği; bireyin sevdiği, güvendiği ve sevildiğini hissettiği kişilere ya da sosyal gruplara bağlılık geliştirmesi olarak tanımlamışlardır(115). Bu tanımlamaya göre sosyal destekte kişinin desteği algılayışının önemli olduğu görülmektedir.

Stres altındaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımlar sosyal destek olarak tanımlanmıştır(18).

Bir başka ifadeye göre de sosyal destek en az iki kişi arasında gerçekleşen, birinin sosyal desteği verici diğerinin alıcı konumunda olduğu karşılıklı işbirliği içinde bir iletişim sürecidir. Sosyal desteğin varlığının anlaşılmasında en önemli nokta ise kişinin sevildiğini, değer gördüğünü ve ihtiyaç duyduğunda o yardımı alacağını bilmesidir(116,117).

Sosyal desteğe duyulan ihtiyaç ve sosyal destek kaynakları kişinin hayatı boyunca değişiklik gösterebilmektedir. Sosyal desteğin kullanılabilmesi için kişi öncelikle bu sosyal desteğe ihtiyaç duymalı daha sonrada o sosyal desteğin varlığından ve istediğinde ulaşabileceğinden haberdar olmalıdır(118). Kişinin bu sosyal desteğin farkında olması durumu algılanan sosyal destek kavramını ortaya çıkarmaktadır. Algılanan sosyal destek, kişinin diğer insanlardan gelen yardımı bilişsel olarak değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Algılanan sosyal desteğin olumlu olduğu durumlarda bireyler değer verildiğini ve sevildiğini hissederek(119). Algılanan sosyal desteğin iki temel bileşeninden bahsedilmektedir. Bunların birincisi kişinin ihtiyaç duyduğunda başvurabileceğini bildiği insanların varlığıdır. Diğeri ise aldığı sosyal destekten tatmin ve memnuniyet duyma derecesidir. Bu iki bileşenin birbiriyle olan ilişkileri ve algılanışı kişinin kişilik özelliklerine göre değişmektedir. Bazı insanlar sosyal desteğin sayısının çok olmasını isterken bazı insanlar için bir kişinin varlığı bile yeterli olabilmektedir(120). Yapılan bazı araştırmalarda da görülmüştür ki verilen sosyal destekle kişinin algıladığı sosyal destek aynı değildir. Çünkü algılanan sosyal destek kişinin kişilik özelliklerinin yanı sıra tutum ve o anlık düşüncesi gibi değişen özelliklerden de etkilenmektedir(121).

Literatür incelendiğinde sosyal destek ile ilgili her ne kadar farklı tanımlamalar yapılsa da ortak olan noktanın kişi ve kişinin çevresindeki kişilerden aldığı yardım olduğu görülmektedir.

2.4.2. Sosyal Destek Türleri ve İşlevleri

Cohen ve Wilss 1985 yılında sosyal desteği dört farklı boyutta ele almışlardır. Bunlar;

a. Duygusal Destek: Hoşlanma, sevgi, saygı, şefkat, kabul görme, değer verilme, korunduğunu bilme, özen gösterilme ihtiyaçlarını karşılayan destek türü duygusal destek olarak geçmektedir. Bu tür destek literatürde yakın destek, değerlilik desteği ve ifade edici destek olarak da anılmaktadır. Bu destek türü sonucunda birey stresli olaylarla duygusal yönden baş edebilir. Bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyen bu destek türü bireyde çevresindeki kişiler tarafından sevilip sayıldığı aynı zamanda da anlaşıldığı duygularını uyandırır. Bunun sonucunda da kişi stres yaratan olaylara karşı daha özgüvenli yaklaşır.

b. Araçsal Destek: Somut ve maddi yardımları içeren parasal, araç gereç, iş, zaman, materyal ve zaman yardımlarıdır. Diğer sosyal destek türlerinden farkı bu işlevin bireyin sorununa yönelik direk müdahalede bulunmasıdır. Başkasına para verme, onun için bir iş yapma bu destek türünün davranışlarındandır. Araçsal işlevi içeren davranışlar sonucunda bu desteği alan kişi kendi duygu ve davranışlarını değerlendirmede daha nesnel bir yaklaşım sergileyerek kendilerini değiştirme yoluna giderler.

c. Bilgisel Destek: Birey stres yaratan durumun neden olduğunu anlamada yetersiz kalabilir. Böyle bir durumda ortaya çıkan bireye sorunun neden kaynaklandığını, nasıl çözülebileceğini anlamasında yardım eden, öğüt verme, önerilerde bulunma, bilgi sunma ve rehberlik etme gibi destekler bilgisel destek olarak adlandırılmaktadır. Bu destek sayesinde birey daha önce aklına gelmemiş bir konu hakkında farkındalık kazanarak sorunu çözmeye yönelik adımlar atabilir.

d. Yaygın Destek: Diğer insanlarla boş vakitlerde zaman geçirerek stresli durumdan uzak kalma durumuna yaygın destek denir. Birey bu süreç içerisinde sosyal arkadaşlıklar kurarak, eğlenir, rahatlar ve stres yaratan durumdan bir süreliğine de olsa uzaklaşır(122).

Sosyal destek kavramı her ne kadar tek boyutlu bir kavram olarak algılansa da Richman ve Rosenfeld' e göre başkalarının algılayışına göre 8 ayırt edici boyutu bulunmaktadır. Bunlar;

- a. Dinleme desteği
- b. Duygusal destek
- c. Duygusal meydan okuma desteği
- d. Gerçekliği onay desteği
- e. Görev takdiri desteği
- f. Görev meydan okuma desteği
- g. Somut yardım desteği
- h. Kişisel yardım desteğidir(123).

Tardy 1985 yılında sosyal desteğin beş boyutundan bahsetmiştir. Bu boyutlara göre sosyal desteğin işlevleri şu şekildedir.

- a. Sosyal desteğin tanımı ve değerlendirilmesi: Kişinin sosyal desteği ne olarak algılandığı ve nasıl değerlendirdiğidir.
- b. Sosyal desteğin eğilimi: Kişinin sevildiğini, değer gördüğünü hissettiği kişilerin ona yardım ve destek vermek için hazır bulunmasıdır.
- c. Sosyal desteğin içeriği: Bireyin hayatı boyunca ihtiyaç duyduğu özdeşleşme, korktuğunda ve üzüldüğünde teselli alma, yakın bulduğu insanlarla duygu ve düşüncelerini paylaşma gibi isteklerinin karşılanmasıdır.
- d. Sosyal desteğin yönü: En az iki birey arasında alıcı ve verici ilişkisi içinde yardımların değişimidir.
- e. Sosyal ağ desteği: Değişik sosyal ağ gruplarından kişiye sunulan destektir(124).

2.4.3. Sosyal Destek Kaynakları

Bireyin yaşamında yer alan anne, baba, sevgili, eş, yakın arkadaşlar, okul arkadaşları, iş arkadaşları, komşular, akrabalar, öğretmenler, yardım alınan uzmanlar(doktor, avukat, sosyal hizmet uzmanı vs.) ve yasalar çerçevesinde hizmet veren kurum ve kuruluşlar kişinin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır.

Sosyal destek kaynakları kişinin yaşına, sosyal ilişkilerine ve içinde bulunduğu duruma göre farklılık göstermektedir. Örneğin bir çocuğun sosyal desteği ailesi iken ergenin sosyal destek kaynaklarına arkadaşları ve öğretmenleri de girer. Birey iş hayatına atıldığında bu sosyal desteğe iş arkadaşları ve amirler de dahil olurken evlendiğinde bu sosyal destek kaynağına eş de eklenmektedir. Kişinin özel durumuna göre sosyal destek kaynakları da zamanla değişiklik gösterebilmektedir. Mesela bireyde kronik bir hastalık meydana gelmişse sosyal destek kaynakları içine doktor, hemşire vs. de girer.

Sosyal destek kaynakları arasında ailenin desteği en etkili sosyal destek kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü özellikle çocukluk döneminde aile hem direk olarak destek verebilmektedir hem de çocuğun diğer kaynaklardan yararlanmasına olanak oluşturmaktadır. Çocukluk döneminde yeterli sosyal destek görmeme durumu kişinin sonraki yaşamını da etkileyeceğinden dolayı bu dönemde sağlanan sosyal destek büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde yeterli sosyal destek gören çocuk daha

özgüvenli, çözüm bulma becerisi gelişmiş ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilen bir birey olacaktır(125).

Edmonds, sosyal desteğin kaynağını bireyin kendisi dışındaki etkileşim kurduğu her şey olarak tanımlamıştır. Etkileşim kurulan bireylerle aradaki ilişkinin niteliği sosyal desteğin kaynağının kalitesini de belirlemektedir. Bireyin etkileşim sürecinde yaşadığı durumlar sadece bu kaliteyi belirlemekle kalmaz aynı zamanda bireyin sosyal destek algısını da şekillendirir(126).

Sosyal destek kaynağı konusunda üstünde durulması gereken bir diğer durumda sosyal destek kaynağının önceden var olan birisi olması gerektiğidir. Ama şu da bilinmelidir ki sosyal destek kaynağı her zaman o işlevi yerine getiremeyebilir. Bazen bu işlevi yerine getirmek için gerekli olan enerji ve imkana sahip olamayabilir(127).

2.4.4. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin etkileri genellikle sosyal ağların insanlara olumlu deneyimler yaşatarak ve istikrarı sağlayarak onları pozitif etkilerle geliştirmesiyle ortaya çıkar. Bu tip bir etki kişinin genel iyilik haliyle ilişkilendirilebilir. Bunu sağlayan ise kişiye öngörülebilirlik ve istikrar duygusunu vererek kendi öz değerinin farkına varmasına olanak tanınmasıdır. Bir sosyal ağla yaşanan entegrasyon duygusu kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığını etkileyerek olumsuz deneyimlere karşı onu korur(128,129). Sosyal desteğin birey üzerinde oynadığı bu rolleri gösteren modeller aşağıda tanımlanmıştır.

- Temel Etki Modeli

Temel etki modelinde kişilerin stres altında olup olmadığına bakılmaksızın sosyal kaynakların kişinin tam bir iyi oluş halinde olmasında(fiziksel ve psikolojik) etkili olduğu savunulmaktadır(122) Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düşük sosyal destek seviyesine sahip kişiler arasında tüm nedenlerden ölüm oranı daha yüksektir(130). Yine yapılan bazı çalışmalara göre ruh sağlığı açısından bakıldığında da sosyal destek ve ruh sağlığı arasında ters orantı olduğu görülmüştür(131).

- Tampon Etkisi Modeli

Tampon etkisi modeline göre sosyal desteğin stres altındaki kişiler için sadece refah ile ilgili olduğu öne sürülmektedir. Bu modele göre kişinin stres altında olmadığı süre içerisinde sosyal desteğin olmasının ya da olmamasının birey üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Sosyal destek sadece birey stres altındayken onun daha kolay uyum

sağlayarak sağlığını koruması açısından tampon etkisi görevi görmektedir. Bu önermeye göre tampon etkisi modeli strese karşı sosyal desteğin etkileri konusunda iki farklı noktada rol oynamaktadır. Bunlardan ilki kişinin stresli olay karşısında stresi değerlendirme tepkisini zayıflatarak stres reaksiyonunu azaltmasıdır. Yani başkaları tarafından gelecek sosyal destek sayesinde rahatlayarak yaşadığı durumun çok fazla strese sebep olmasını önlemesidir. Diğerisi ise yine sosyal destek sayesinde soruna bir çözüm sağlayarak ve sorunun algılama açısından önemini azaltarak nöroendokrin sistemini sakinleştirir ve oluşabilecek patolojik sonuçlara karşı koruma sağlar(122,132).

2.4.5. Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkmadaki Etkisi

Stres altındaki bireye çevresindeki insanlar tarafından verilen yardım, sosyal destek olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sorunun üstesinden gelmesinde etkin bir şekilde rol oynayan sosyal destek, stresli durumlarla mücadele etmeyi kolaylaştırarak stresörün etkisini azaltır ve bireyi oluşabilecek hastalıklara karşı korur(133).

Sosyal destek bireyin sevgi, benlik saygısı, şefkat ve bir gruba ait olma gibi temel duygusal gereksinimlerini karşılar. Bu yüzden sosyal desteğin, özellikle stres karşısında, kişinin psikolojik sağlığını koruması açısından büyük rol oynadığı düşünülmektedir. Çünkü yapılan araştırmalarda sosyal desteği yüksek olan bireylerin yaşam olaylarında meydana gelen stresle daha kolay başa çıkabildikleri görülmüştür(134).

Clark 1991 yılında Afrikalı Amerikalı öğrencilerin okul yeterliliklerine ne tür davranışların liderlik ettiğini incelediği bir araştırmada, sosyal desteğin iki büyük fonksiyonu olduğunu görmüştür. Bunların ilki bireyin uyum becerilerini arttırarak geliştirmesidir. Diğerisi ise stresin neden olduğu fiziksel ve psikolojik hastalıklara karşı bireyi korumasıdır(135).

Sosyal desteklerin kullanımı stres veren olaylar karşısındaki sıkıntıyı azalttığı gibi eş zamanlı olarak problemi de çözebilmektedir(136). Örneğin maddi sıkıntılardan dolayı stres altında olan bir kişiye arkadaşının borç vermesi ve maddi manevi olarak yanında olduğunu hissettirmesi problem durumunu ortadan kaldırarak stresin kontrol altına alınmasını sağlar.

Birçok araştırmacı çocukların sosyal destek kullanımı yoluyla stresli olayların üstesinden gelme kapasitelerini genişletebildiklerini ileri sürmüştür(137). Buna ek

olarak sosyal destek bireylerin travmatik ve stresli olaylarla başa çıkmasına yardımcı olarak değerli kararlar vermelerine izin vermektedir(138).

Sosyal desteğin stresi nasıl tamponladığı sorusunun cevabı ise işlevsiz ilişkilere katılımın stresle başa çıkmayı nasıl bozduğu sorusunun cevabıyla açıklanmaktadır. Burada vurgulanmak istenen nokta, destek verdiği düşünülen sosyal ilişkilere odaklanmak yerine çatışmalı, yetersiz iletişimli ve destek duygusunu azaltan yakın ilişkiler içinde bulunmanın sosyal desteğin etkisini azaltacağıdır(139).

Sonuç olarak bakıldığında yapılan araştırmalar hayatın her alanında sosyal desteğe sahip olmanın stresle başa çıkmada çok güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.



3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli genellikle iki veya daha çok değişken arasındaki etkileşimi belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılan bir yöntemdir(140).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Eskişehir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı lise öğrenimine devam eden, amaçlı örnekleme göre Eskişehir il merkezinde geneli yansıtabilecek birkaç okuldaki 9,10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü G Power 3,1 programı ile yapılmıştır. Hata payı 0,1; etki gücü 0,3; orta test gücü 0,99 olarak bulunmuştur. Bu verilere göre araştırmanın güvenilirliği açısından en az 373 kişi ile çalışılması gerektiği hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekler 2020 yılının Eylül ayı içerisinde Google Forms aracılığı ile online olarak uygulanmıştır. Çalışmaya 459 öğrenci katılmıştır. 36 ölçek hatalı doldurulduğundan dolayı araştırmaya dahil edilmemiştir. Geriye kalan 423 veri SPSS programıyla analiz edilmiştir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 423 lise öğrencisine ait demografik bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

3.2.1. Örneklem grubuna ait tanımlayıcı istatistikler

Tablo 3.1. Öğrencilerin Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	n	%
Yaş	14	26.5
	15	20.8
	16	27.2
	17	16.1
	18	9.5
Cinsiyet	Kız	69.3
	Erkek	30.7
Kardeş Sayısı	1	8.5
	2	58.2
	3	21.5
	4	9.2
	5 ve üzeri	2.6
Kaçınıcı Kardeş Olduğu	1	48.2
	2	35.7
	3	11.6
	4	4.5
Lise Türü	Anadolu Lisesi	83.5
	İmam hatip lisesi	7.3
	Meslek lisesi	9.2
Kimle Yaşadığı	Annem ya da babam ile	10.2
	Annem ve babam ile	87.5
	Diğer	2.4
Anne eğitim düzeyi	Okur yazar değil	2.8
	İlkokul	36.2
	Ortaokul	18.4
	Lise	29.1
	Önlisans	8.0
	Lisans	5.4
Anne mesleği	Ev hanımı	70.0
	Memur	6.4
	İşçi	14.7
	Emekli	2.8
	Serbest meslek	3.1
	Diğer	3.1
Baba eğitim düzeyi	İlkokul	16.8
	Ortaokul	23.2
	Lise	39.7
	Önlisans	7.1
	Lisans	9.5
	Lisansüstü	3.8
Baba mesleği	Çalışmıyor	4.0
	Memur	12.3
	İşçi	38.8
	Emekli	16.8
	Serbest meslek	22.5
	Diğer	5.7
Anne baba durumu	Birlikte	92.2
	Boşanmış	7.8
Aylık gelir	2000-3000 TL	33.6
	3000-5000 TL	41.6
	5000-7000 TL	18.0
	7000 TL ve üzeri	6.9
Toplam	423	100.0

Araştırma değişkenlerinin yüzde ve frekans dağılımları incelendiğinde yaş değişkeni bakımından %26.5'inin (n=112) 14, %20.8'inin (n=88) 15, %27.2'sinin (n=115) 16, %16.1'inin (n=68) 17, %9.5'inin (n=40) 18 yaşında olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni bakımından %69.3'ünün (n=293) kız, %30.7'sinin (n=130) erkek olduğu görülmektedir. Kardeş sayısı değişkeni bakımından %8.5'inin (n=36) 1, %58.2'sinin (n=246) 2, %21.5'inin (n=91) 3, %9.2'sinin (n=39) 4, %2.6'sının (n=11) 5 ve üzeri kardeşe sahip oldukları görülmektedir. Kaçınıcı kardeş olduğu değişkenine göre %48.2'sinin (n=204) 1, %35.7'sinin (n=151) 2, %11.6'sının (n=49) 3, %4.5'inin (n=19) 4. kardeş oldukları görülmektedir. Lise türü değişkeni bakımından katılımcıların %83.5'i (n=353) Anadolu lisesi, %7.3'ü (n=31) imam hatip lisesi, %9.2'si (n=39) meslek lisesindedir. Kiminle yaşadığı değişkeni bakımından katılımcıların %10.2'si (n=43) anne ya da babası ile, %87.5'i (n=370) anne ve babası ile, %2.4'ü ise (n=10) diğer şekillerde yaşamaktadır. Anne eğitim düzeyi değişkeni bakımından %2.8'inin (n=12) okur yazar değil, %36.8'inin (n=153) ilkokul, %18.4'ünün (n=78) ortaokul, %29.1'inin (n=123) lise, %8'inin (n=34) ön lisans ve %5.4'ünün (n=23) lisans eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Anne mesleği değişkeni bakımından %70'inin (n=296) ev hanımı, %6.4'ünün (n=27) memur, %14.7'sinin (n=62) işçi, %2.8'inin (n=12) emekli, %3.1'inin (n=13) serbest meslek ve %3.1'inin (n=13) diğer olduğu görülmektedir. Baba eğitim düzeyi değişkeni bakımından %16.8'inin (n=71) ilkokul, %23.2'sinin (n=98) ortaokul, %39.7'sinin (n=168) lise, %7.1'inin (n=30) ön lisans, %9.5'inin (n=40) lisans ve %3.8'inin (n=16) lisansüstü eğitim düzeyinde olduğu görülmektedir. Baba mesleği değişkeni bakımından %4'ünün (n=17) çalışmıyor, %12.3'ünün (n=52) memur, %38.8'inin (n=164) işçi, %16.8'inin (n=71) emekli, %22.5'inin (n=95) serbest meslek ve %5.7'sinin (n=24) diğer olduğu görülmektedir. Anne baba durumu değişkeni bakımından %92.2'si (n=390) evli ve %7.8'inin (n=33) boşanmış olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi bakımından %33.6'sının (n=142) 2000-3000 TL, %41.6'sının (n=176) 3000-5000 TL, %18'inin (n=76) 5000-7000 TL ve %6.9'unun (n=29) 7000 TL ve üzeri gelire sahip oldukları görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Milli Eğitim Bakanlığı'nın 21.01.2020 tarih ve 81576613 sayılı 2020/2 Nolu Genelge Kapsamında Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Genelgesi'nin ilgili maddeleri gereğince yapılan incelemede 2020-2021 öğretim yılını aksatmayacak şekilde araştırmanın yapılmasına izin verilmiştir.

Araştırma kapsamında öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)” ve “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” verilerek bireysel olarak doldurmaları istenmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, araştırmada ele alınan bağımlı değişkenlere etki edebileceği düşünülen bağımsız değişkenlere yer verilmiştir. Bu değişkenler; öğrencinin yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, kaçınıcı kardeş olduğu, lise türü, kimle yaşadığı, anne eğitim düzeyi, anne mesleği, baba eğitim düzeyi, baba mesleği, anne-baba durumu ve ailesinin aylık toplam gelirdir. Bu form sayesinde lise öğrencilerinin sosyal destekleri ile stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkinin yukarıda verilen bağımsız değişkenlerden etkilenip etkilenmediği tespit edilmeye çalışılmıştır.(EK-5)

3.3.2. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)

Çocuk ve ergenlerin algıladıkları sosyal desteklerini ölçmek amacıyla hazırlanan bu ölçek faktör analizine göre, annem, babam, öğretmenlerim, sınıf arkadaşları ve yakın arkadaşım olmak üzere 5 alt ölçekten ve 60 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 12 sorusu anneye,13 ile 24 arası babaya,25 ile 36 arası öğretmenlere,37 ile 48 arası sınıf arkadaşlarıma,49 ile 60 arası ise yakın arkadaşlarıma yöneliktir. Ölçek sıklık olarak 6 lı likert; ((1)hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) çoğunlukla, (5) hemen her zaman, (6) daima),önem olarak da 3 lü likert ((1)önemli değil, (2) önemli, (3) çok önemli) şeklinde derecelendirilip puanlanmıştır.

“Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)”nin Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirliğini ölçmek amacıyla planlanan araştırmada Ankara İli Etimesgut İlçesi Etimesgut İlköğretim Okulu’nda öğrenim gören 6, 7 ve 8. sınıf öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Geçerlik çalışmaları için dil geçerliği, içerik geçerliği ve yapı geçerliği incelenmiştir. Güvenirlik çalışmaları, ölçeğin iç tutarlılık için Cronbach Alpha katsayısı, test tekrar test katsayısı ve yarıya bölme yöntemi katsayısı (Split Half) hesaplanarak yapılmıştır. Alt ölçekler için Cronbach Alpha katsayıları 0.87 ile 0.95 arasında bulunmuştur. Tüm ölçek için Cronbach Alpha katsayısı, sıklık bölümünde 0.96, önem bölümünde 0.95 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test katsayısı sıklık bölümü için 0.80, önem bölümü için 0.72 bulunmuştur Sonuçlar “ÇESDÖ” nin Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Yaptığımız araştırmanın analiz sonuçlarına göre ise ÇESDÖ' nün güvenilirlik katsayısı 0,979 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

İlgili literatürde, çocukların ve ergenlerin stresle başa çıkmalarını ölçmek için çok sayıda araç geliştirilmiştir. Başa çıkma stratejilerinin önemi ve çıkarımlarına rağmen, çocuk ve ergenler için Türk kültürüne özgü olarak geliştirilmiş stresle başa çıkma ölçeği bulunmamaktadır. Literatürde var olan çocuk ve ergenler için stresle başa çıkma ölçeklerinin madde oluşturma süreci, gelişimsel farklılıkların göz ardı edilmesi, psikometrik yetersizlikler ve kültürel farklılığın ihmali gibi çeşitli zayıf yanları bulunmaktadır. Bu araştırmanın amacı çocuk ve ergenlerin kendi belirlemiş oldukları stresli olaylara karşı başa çıkma stratejilerini değerlendiren bir çocuk ve ergenler için Stresle Başa Çıkma Ölçeği geliştirmektir.

Araştırma hem niteliksel hem de niceliksel yöntemleri içermektedir. Niteliksel veriler odak görüşmeleri ve bilirkşi gözden geçirmesi sonucu elde edilmiş, madde oluşturma ve gözden geçirmesinde kullanılmıştır. Niceliksel veriler, ölçeğin pilot ve esas uygulamasında elde edilerek ölçeğin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik ve cinsiyet ve yaş gruplarıyla olan ilişkisi belirlenmiştir.

Ölçeğin en son haline ulaşılması için üç ardışık çalışma yapılmıştır. Üçüncü çalışmanın sonucunda ölçek 10 alt boyut(problem çözme, agresyon yoluyla başa çıkma, sosyal destek arama, mizah, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama, kaçınma) ve 61 sorudan oluşacak şekilde düzenlenmiştir.

Ölçek 5 li likert olarak derecelendirilmiştir.(1) bana hiç uymuyor,(2) bana pek uymuyor, (3) emin değilim, (4) bana biraz uyuyor,(5) bana tamamen uyuyor olarak puanlanmıştır.

Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: Problem-çözme(12, 19, 24, 26, 32, 34, 40, 43, 45, 47, 53, 54, 57, 60), Agresyon yoluyla başa çıkma(2, 6, 9, 13,17, 22, 27, 37, 38, 42), Sosyal destek arama(8, 10,15, 18, 21, 30, 36, 51, 59), Mizah(5, 25, 41, 48, 58), Dini başa çıkma(4, 16, 29, 49), Kendini soyutlama(11,23, 35, 56, 61), Kendini suçlama(31, 44, 46, 50), Profesyonel destek arama(28, 52, 55), Pozitif yeniden yorumlama:3, 7, 14, 39), Kaçınma(1, 20, 33).

Bizim araştırmamızda Stresle Başa ıkma leği'nin güvenirlik katsayısı toplam 0.957 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise; anne sıklık 0.959, baba sıklık 0.968, ğretmen sıklık 0.971, sınıf arkadaşlarım sıklık 0.964, yakın arkadaşlarım sıklık 0.986, anne önem 0.923, baba önem 0.953, ğretmen önem 0.951, sınıf arkadaşlarım önem 0.953, yakın arkadaşlarım önem 0.960 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçek güvenilirdir.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın istatistiksel analizi SPSS 26.0 programıyla yapılmıştır. Stresle Başa ıkma Stratejileri leği (SBS) ve ocuk Ergen Sosyal Destek leği (ÇESDÖ) alt boyutları ile toplam puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Stresle Başa ıkma leği ve ocuk Ergen Sosyal Destek leği (ÇESDÖ) alt boyutları ile toplam puanlarının normallik dağılımları Kolmogorov Smirnov testi ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda puanların normal dağılım göstermediği ($p \leq 0.05$) görülmektedir. Dolayısıyla verilerin analizinde parametrik olmayan (nonparametrik) veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. İki bağımsız grup karşılaştırması için Mann-Whitney U, oklu grup karşılaştırmaları için Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Güvenirlik analizi için Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Analizlerin tamamında $p < 0.05$ değer i istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Ölçek Puanlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4.1. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Puanlar	N	Minimum	Maksimum	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
SBC Toplam	423	92	282	201.86	39.44
Problem Çözme	423	18	69	46.36	10.13
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	423	11	48	31.74	6.57
Sosyal Destek Arama	423	14	41	30.93	6.37
Mizah	423	6	25	14.74	3.70
Dini Başa Çıkma	423	4	20	13.00	3.31
Kendini Soyutlama	423	5	25	16.95	4.12
Kendini Suçlama	423	4	20	13.73	3.62
Profesyonel Destek Arama	423	3	15	10.94	2.90
Pozitif Yeniden Yorumlama	423	5	20	12.97	2.90
Kaçınma	423	3	15	10.51	2.87
Anne sıklık	423	12	70	44.87	11.49
Baba sıklık	423	12	62	41.41	13.33
Öğretmen sıklık	423	12	72	47.88	13.93
Sınıf arkadaşlarım sıklık	423	12	72	42.78	13.66
Yakın arkadaşlarım sıklık	423	11	66	50.63	14.28
Anne önem	423	12	36	29.52	5.24
Baba önem	423	12	36	28.76	6.59
Öğretmen önem	423	12	36	30.14	5.67
Sınıf arkadaşlarım önem	423	12	36	26.87	6.68
Yakın arkadaşlarım önem	423	12	36	31.97	5.26
ÇESDÖ	423	119	514	374.83	65.25

Stresle Başa Çıkma Ölçeği' nin alt boyutları ile toplam puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde Stresle Başa Çıkma toplam (X: 201.86; SS: 39.44), Problem Çözme (X: 46.36; SS: 10.13), Agresyon (X: 31.74; SS: 6.57), Sosyal Destek (X: 30.93; SS: 6.37), Mizah (X: 14.74; SS: 3.70), Dini Başa Çıkma (X: 13.00; SS: 3.31), Kendini Soyutlama (X: 16.95; SS: 4.12), Kendini Suçlama

(X: 13.73; SS: 3.62), Profesyonel Destek Arama (X: 10.94; SS: 2.90), Pozitif Yeniden Yorumlama (X: 12.97; SS: 2.90), Kaçınma (X: 10.51; SS: 2.87) olarak görülmektedir.

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutları ile toplam puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde; Anne sıklık (X: 44.87; SS: 11.49), Baba sıklık (X: 41.41; SS: 13.33), Öğretmen sıklık (X: 47.88; SS: 13.93), Sınıf arkadaşlarım sıklık (X: 42.78; SS: 13.66), Yakın arkadaşlarım sıklık (X: 50.63; SS: 14.28), Anne önem (X: 29.52; SS: 5.24), Baba önem (X: 28.76; SS: 6.59), Öğretmen önem (X: 30.14; SS: 5.67), Sınıf arkadaşlarım önem (X: 26.87; SS: 6.68), Yakın arkadaşlarım önem (X: 31.97; SS: 5.26), ÇESDÖ toplam (X: 374.83; SS: 65.25) olduğu görülmektedir.

4.2. Demografik Özelliklere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Analiz Sonuçları

Tablo 4.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği' nin ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Yaşınız	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Problem Çözme	14	112	222.29	.702	4	.06
	15	88	202.97			
	16	115	229.07			
	17	68	178.28			
	18	40	211.30			
	Toplam	423				
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	14	112	205.42	.596	4	.63
	15	88	213.71			
	16	115	213.82			
	17	68	202.32			
	18	40	237.89			
	Toplam	423				
Sosyal Destek Arama	14	112	217.36	11.816	4	.02*
	15	88	208.52			
	16	115	228.87			
	17	68	168.83			
	18	40	229.52			
	Toplam	423				
Mizah	14	112	215.47	.509	4	.64
	15	88	201.18			
	16	115	223.86			
	17	68	200.25			
	18	40	211.98			
	Toplam	423				

Dini Başa Çıkma	14	112	215.62	5.584	4	.23
	15	88	221.76			
	16	115	218.87			
	17	68	180.57			
	18	40	214.08			
	Toplam	423				
Kendini Soyutlama	14	112	212.30	10.035	4	.04*
	15	88	211.10			
	16	115	231.42			
	17	68	173.51			
	18	40	222.74			
	Toplam	423				
Kendini Suçlama	14	112	215.83	.889	4	.14
	15	88	198.07			
	16	115	230.94			
	17	68	187.65			
	18	40	218.86			
	Toplam	423				
Profesyonel Destek Arama	14	112	226.90	15.121	4	.00*
	15	88	213.50			
	16	115	228.72			
	17	68	163.27			
	18	40	201.75			
	Toplam	423				
Pozitif Yeniden Yorumlama	14	112	213.59	.502	4	.11
	15	88	208.72			
	16	115	211.86			
	17	68	188.78			
	18	40	254.64			
	Toplam	423				
Kaçınma	14	112	230.84	.569	4	.04*
	15	88	210.30			
	16	115	213.24			
	17	68	174.40			
	18	40	223.34			
	Toplam	423				
Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam	14	112	219.57	0.381	4	.03*
	15	88	205.61			
	16	115	228.54			
	17	68	172.31			
	18	40	224.77			
	Toplam	423				

*: Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda

problem çözme, agresyon, mizah, dini başa çıkma, kendini suçlama, pozitif yeniden yorumlama alt boyutlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık sosyal destek, kendini soyutlama, profesyonel destek arama, kaçınma ve stresle başa çıkma ölçeği toplam puanlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılık meydana geldiği ($p\leq.05$) tespit edilmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Buna göre 14, 15, 16, 18 yaş grubundaki öğrencilerin 17 yaş grubundaki öğrencilere göre sosyal destek, kendini soyutlama, profesyonel destek arama, kaçınma ve stresle başa çıkma(toplam) düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği' nin Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Yaşınız	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Anne sıklık	14	112	207.05	.691	4	.04*
	15	88	209.23			
	16	115	222.90			
	17	68	181.62			
	18	40	252.26			
	Toplam	423				
Baba sıklık	14	112	218.05	18.106	4	.00*
	15	88	231.70			
	16	115	230.64			
	17	68	169.51			
	18	40	170.35			
	Toplam	423				
Öğretmen sıklık	14	112	232.79	10.260	4	.03*
	15	88	221.79			
	16	115	208.64			
	17	68	175.01			
	18	40	204.79			
	Toplam	423				
Sınıf arkadaşlarım sıklık	14	112	225.64	15.020	4	.00*
	15	88	205.78			
	16	115	233.47			
	17	68	165.90			
	18	40	204.13			
	Toplam	423				

Yakın arkadaşlarım sıklık	14	112	205.97	10.711	4	.03*
	15	88	216.11			
	16	115	236.11			
	17	68	176.39			
	18	40	211.06			
	Toplam	423				
Anne önem	14	112	222.54	.265	4	.68
	15	88	214.04			
	16	115	209.75			
	17	68	194.83			
	18	40	213.64			
	Toplam	423				
Baba önem	14	112	226.09	.707	4	.10
	15	88	224.16			
	16	115	213.48			
	17	68	190.88			
	18	40	177.42			
	Toplam	423				
Öğretmen önem	14	112	232.85	13.108	4	.01*
	15	88	212.31			
	16	115	216.40			
	17	68	179.81			
	18	40	172.99			
	Toplam	423				
Sınıf arkadaşlarım önem	14	112	243.79	18.679	4	.00*
	15	88	226.81			
	16	115	201.35			
	17	68	174.85			
	18	40	167.21			
	Toplam	423				
Yakın arkadaşlarım önem	14	112	213.14	4.848	4	.30
	15	88	211.25			
	16	115	228.50			
	17	68	193.10			
	18	40	195.13			
	Toplam	423				
Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)	14	112	228.08	17.384	4	.00*
	15	88	220.51			
	16	115	227.72			
	17	68	161.16			
	18	40	189.48			
	Toplam	423				

*. Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları ve toplam puanları yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda anne sıklık, baba sıklık, öğretmen sıklık, sınıf arkadaşlarım sıklık, yakın arkadaşlarım sıklık, öğretmen önem, sınıf arkadaşlarım önem ve ölçeğin toplam puanlarında anlamlı farklılıklar meydana geldiği ($p \leq .05$), buna karşılık anne önem, baba önem, yakın arkadaşlarım önem alt boyutlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p > .05$) tespit edilmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Buna göre 14, 15, 16 yaş grubundaki öğrencilerin 17 yaş grubundaki öğrencilere göre, 18 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş grubundakilere göre anne sıklık düzeyleri daha yüksektir. 14, 15, 16 yaş grubundaki öğrencilerin 17 ve 18 yaş grubundakilere göre baba sıklık düzeyleri daha yüksektir. 14 yaş grubundaki öğrencilerin 16, 17, 18 yaş grubundakilere göre öğretmen sıklık düzeylerinin daha yüksek olduğu, 17 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş grubundakilere göre öğretmen sıklık düzeyleri daha düşüktür. 14 ve 16 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş gruplarına göre sınıf arkadaşlarım sıklık ve yakın arkadaşlarım sıklık düzeylerinin daha yüksek olduğu, 18 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş grubundakilere göre sınıf arkadaşlarım sıklık ve yakın arkadaşlarım sıklık düzeyleri daha düşüktür. 14 yaş grubundaki öğrencilerin diğer bütün yaş gruplarına göre öğretmen önem ve sınıf arkadaşlarım önem düzeylerinin daha yüksek olduğu, 17 ve 18 yaş grubundaki öğrencilerin diğer bütün yaş gruplarına göre öğretmen önem ve sınıf arkadaşlarım önem düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. 17 ve 18 yaş grubundaki öğrencilerin diğer bütün yaş gruplarına göre çocuk ergen sosyal destek ölçeği puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Cinsiyetiniz	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Problem Çözme	Kız	293	209.42	61359.50	18288.500	-.652	.51
	Erkek	130	217.82	28316.50			
	Toplam	423					
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	Kız	293	216.88	63544.50	17616.500	-1.233	.21
	Erkek	130	201.01	26131.50			
	Toplam	423					
Sosyal Destek Arama	Kız	293	215.45	63125.50	18035.500	-.872	.38
	Erkek	130	204.23	26550.50			
	Toplam	423					
Mizah	Kız	293	201.63	59076.50	16005.500	-2.630	.00*
	Erkek	130	235.38	30599.50			
	Toplam	423					
Dini Başa Çıkma	Kız	293	208.18	60996.50	17925.500	-.970	.33
	Erkek	130	220.61	28679.50			
	Toplam	423					
Kendini Soyutlama	Kız	293	207.71	60859.50	17788.500	-1.087	.27
	Erkek	130	221.67	28816.50			
	Toplam	423					
Kendini Suçlama	Kız	293	216.98	63576.00	17585.000	-1.263	.21
	Erkek	130	200.77	26100.00			
	Toplam	423					
Profesyonel Destek Arama	Kız	293	210.97	61814.50	18743.500	-.262	.79
	Erkek	130	214.32	27861.50			
	Toplam	423					
Pozitif Yeniden Yorumlama	Kız	293	205.90	60330.00	17259.000	-1.550	.12
	Erkek	130	225.74	29346.00			
	Toplam	423					
Kaçınma	Kız	293	205.60	60239.50	17168.500	-1.626	.12
	Erkek	130	226.43	29436.50			
	Toplam	423					
Stresle Başa Çıkma Toplam	Kız	293	210.86	61782.00	18711.000	-.288	.77
	Erkek	130	214.57	27894.00			
	Toplam	423					

*: Mann_Whitney U testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda

problem çözme, agresyon, sosyal destek, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama, kaçınma ve stresle başa çıkma ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık mizah alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık meydana geldiği ($p\leq.05$) tespit edilmiştir. Farklılığa ilişkin sıra ortalaması puanları incelendiğinde erkeklerin mizah düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Cinsiyetiniz	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Anne sıklık	Kız	293	206.92	60628.50	17557.500	-1.283	.20
	Erkek	130	223.44	29047.50			
	Toplam	423					
Baba sıklık	Kız	293	208.00	60944.50	17873.500	-1.010	.31
	Erkek	130	221.01	28731.50			
	Toplam	423					
Öğretmen sıklık	Kız	293	213.61	62589.00	18572.000	-.408	.68
	Erkek	130	208.36	27087.00			
	Toplam	423					
Sınıf arkadaşlarım sıklık	Kız	293	207.56	60814.50	17743.500	-1.122	.26
	Erkek	130	222.01	28861.50			
	Toplam	423					
Yakın arkadaşlarım sıklık	Kız	293	220.85	64709.50	16451.500	-2.245	.02*
	Erkek	130	192.05	24966.50			
	Toplam	423					
Anne önem	Kız	293	208.85	61192.50	18121.500	-.800	.42
	Erkek	130	219.10	28483.50			
	Toplam	423					
Baba önem	Kız	293	205.45	60196.50	17125.500	-1.665	.09
	Erkek	130	226.77	29479.50			
	Toplam	423					
Öğretmen önem	Kız	293	216.10	63318.00	17843.000	-1.048	.29
	Erkek	130	202.75	26358.00			
	Toplam	423					
Sınıf arkadaşlarım önem	Kız	293	212.18	62167.50	18993.500	-.045	.96
	Erkek	130	211.60	27508.50			
	Toplam	423					
Yakın arkadaşlarım önem	Kız	293	222.64	65233.50	15927.500	-2.790	.00*
	Erkek	130	188.02	24442.50			
	Toplam	423					
Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)	Kız	293	213.04	62419.50	18741.500	-.262	.79
	Erkek	130	209.67	27256.50			
	Toplam	423					

*: Mann_Whitney U testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları ve toplam puanları cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda anne sıklık, baba sıklık, öğretmen sıklık, sınıf arkadaşlarım sıklık, anne önem, baba önem, öğretmen önem, sınıf arkadaşlarım önem ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık yakın arkadaşlarım sıklık ve yakın arkadaşlarım önem puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği ($p\leq.05$) tespit edilmiştir. Farklılığa ilişkin sıra ortalaması puanları incelendiğinde kızların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Kardeş sayısı	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Problem Çözme	1	36	236.96	10.270	4	.036*
	2	246	212.98			
	3	91	222.22			
	4	39	156.46			
	5 ve üzeri	11	220.82			
	Toplam	423				
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	1	36	208.06	7.910	4	.095
	2	246	207.73			
	3	91	239.29			
	4	39	178.06			
	5 ve üzeri	11	214.91			
	Toplam	423				
Sosyal Destek Arama	1	36	208.75	6.460	4	.167
	2	246	221.07			
	3	91	209.91			
	4	39	170.88			
	5 ve üzeri	11	182.91			
	Toplam	423				
Mizah	1	36	231.31	10.710	4	.030*
	2	246	211.90			
	3	91	227.66			
	4	39	155.97			
	5 ve üzeri	11	220.05			
	Toplam	423				
Dini Başa Çıkma	1	36	223.92	2.557	4	.634
	2	246	215.54			
	3	91	208.64			
	4	39	185.05			
	5 ve üzeri	11	217.05			
	Toplam	423				

Kendini Soyutlama	1	36	231.13	8.909	4	.063
	2	246	212.53			
	3	91	226.13			
	4	39	161.64			
	5 ve üzeri	11	199.14			
	Toplam	423				
Kendini Suçlama	1	36	200.35	5.612	4	.230
	2	246	215.34			
	3	91	225.09			
	4	39	172.91			
	5 ve üzeri	11	205.73			
	Toplam	423				
Profesyonel Destek Arama	1	36	218.67	3.231	4	.520
	2	246	217.05			
	3	91	209.47			
	4	39	180.32			
	5 ve üzeri	11	210.55			
	Toplam	423				
Pozitif Yeniden Yorumlama	1	36	212.65	8.961	4	.062
	2	246	201.63			
	3	91	240.95			
	4	39	197.05			
	5 ve üzeri	11	255.36			
	Toplam	423				
Kaçınma	1	36	222.69	.791	4	.940
	2	246	211.26			
	3	91	208.50			
	4	39	208.46			
	5 ve üzeri	11	235.05			
	Toplam	423				
Stresle Başa Çıkma Stratejileri Toplam	1	36	224.50	5.736	4	.220
	2	246	213.39			
	3	91	220.98			
	4	39	169.06			
	5 ve üzeri	11	217.86			
	Toplam	423				

*: Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları kardeş sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda agresyon, sosyal destek, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama, kaçınma ve stresle başa çıkma ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık problem çözme ve mizah alt boyutunda kardeş sayısına göre anlamlı farklılık meydana geldiği ($p\leq.05$) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla

yapılan Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar sonucunda 1, 2, 3, 5 ve üzeri kardeşe sahip olanların problem çözme ve mizah düzeylerinin 4 kardeşe sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca 1 kardeşe sahip olan öğrencilerin problem çözme ve mizah düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Kardeş sayısı	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Anne sıklık	1	36	241.42	10.305	4	.036*
	2	246	220.90			
	3	91	199.42			
	4	39	168.50			
	5 ve üzeri	11	175.05			
	Toplam	423				
Baba sıklık	1	36	228.04	10.401	4	.034*
	2	246	222.94			
	3	91	189.61			
	4	39	172.23			
	5 ve üzeri	11	241.05			
	Toplam	423				
Öğretmen sıklık	1	36	217.46	1.199	4	.878
	2	246	212.58			
	3	91	210.10			
	4	39	199.22			
	5 ve üzeri	11	242.23			
	Toplam	423				
Sınıf arkadaşlarım sıklık	1	36	231.36	2.814	4	.589
	2	246	210.65			
	3	91	213.39			
	4	39	213.59			
	5 ve üzeri	11	161.73			
	Toplam	423				
Yakın arkadaşlarım sıklık	1	36	225.99	3.119	4	.538
	2	246	215.45			
	3	91	206.54			
	4	39	205.24			
	5 ve üzeri	11	158.27			
	Toplam	423				
Anne önem	1	36	215.07	1.620	4	.805
	2	246	215.18			
	3	91	198.99			
	4	39	213.03			
	5 ve üzeri	11	234.86			
	Toplam	423				

Baba önem	1	36	213.39	8.732	4	.068
	2	246	219.07			
	3	91	182.47			
	4	39	219.13			
	5 ve üzeri	11	268.50			
	Toplam	423				
Öğretmen önem	1	36	212.44	8.952	4	.062
	2	246	214.04			
	3	91	186.24			
	4	39	244.62			
	5 ve üzeri	11	262.41			
	Toplam	423				
Sınıf arkadaşlarım önem	1	36	209.96	3.112	4	.539
	2	246	211.11			
	3	91	204.01			
	4	39	242.74			
	5 ve üzeri	11	195.64			
	Toplam	423				
Yakın arkadaşlarım önem	1	36	224.49	2.026	4	.731
	2	246	215.43			
	3	91	197.73			
	4	39	214.50			
	5 ve üzeri	11	203.59			
	Toplam	423				
ÇESDÖ	1	36	229.56	3.407	4	.492
	2	246	217.71			
	3	91	194.49			
	4	39	203.27			
	5 ve üzeri	11	202.68			
	Toplam	423				

*: Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları ve toplam puanları kardeş sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis h testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda öğretmen sıklık, sınıf arkadaşlarım sıklık, yakın arkadaşlarım sıklık, anne önem, baba önem, öğretmen önem, sınıf arkadaşlarım önem, yakın arkadaşlarım önem ve çocuk ergen sosyal destek ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık anne sıklık ve baba sıklık alt boyutlarında kardeş sayısına göre anlamlı farklılık meydana geldiği ($p\leq.05$) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar sonucunda 1 ve 2 kardeşe sahip olan öğrencilerin anne ve baba sıklık düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu, 4 kardeşe sahip öğrencilerin anne ve baba sıklık düzeylerinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.8. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Anne eğitim düzeyi	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Problem Çözme	Okur yazar değil	12	157.46	5.703	5	.336
	İlkokul	153	225.63			
	Ortaokul	78	213.10			
	Lise	123	201.82			
	Önlisans	34	198.29			
	Lisans	23	220.78			
	Toplam	423				
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	Okur yazar değil	12	152.08	5.922	5	.314
	İlkokul	153	217.26			
	Ortaokul	78	227.56			
	Lise	123	208.06			
	Önlisans	34	187.69			
	Lisans	23	212.50			
	Toplam	423				
Sosyal Destek Arama	Okur yazar değil	12	134.71	8.470	5	.132
	İlkokul	153	210.64			
	Ortaokul	78	231.88			
	Lise	123	216.02			
	Önlisans	34	205.01			
	Lisans	23	182.72			
	Toplam	423				
Mizah	Okur yazar değil	12	180.63	2.452	5	.784
	İlkokul	153	221.14			
	Ortaokul	78	204.15			
	Lise	123	206.67			
	Önlisans	34	210.99			
	Lisans	23	224.20			
	Toplam	423				
Dini Başa Çıkma	Okur yazar değil	12	137.88	7.358	5	.195
	İlkokul	153	217.92			
	Ortaokul	78	212.74			
	Lise	123	221.23			
	Önlisans	34	194.75			
	Lisans	23	184.89			
	Toplam	423				
Kendini Soyutlama	Okur yazar değil	12	168.79	7.538	5	.184
	İlkokul	153	207.13			
	Ortaokul	78	232.25			
	Lise	123	206.85			
	Önlisans	34	193.51			
	Lisans	23	253.13			
	Toplam	423				

Kendini Suçlama	Okur yazar değil	12	143.79	7.473	5	.188
	İlkokul	153	228.09			
	Ortaokul	78	207.06			
	Lise	123	206.91			
	Önlisans	34	194.65			
	Lisans	23	210.17			
	Toplam	423				
Profesyonel Destek Arama	Okur yazar değil	12	133.33	8.739	5	.120
	İlkokul	153	219.07			
	Ortaokul	78	228.65			
	Lise	123	205.98			
	Önlisans	34	187.71			
	Lisans	23	217.70			
	Toplam	423				
Pozitif Yeniden Yorumlama	Okur yazar değil	12	180.04	13.649	5	.018*
	İlkokul	153	235.01			
	Ortaokul	78	215.85			
	Lise	123	196.50			
	Önlisans	34	164.43			
	Lisans	23	215.72			
	Toplam	423				
Kaçınma	Okur yazar değil	12	149.67	7.242	5	.203
	İlkokul	153	221.69			
	Ortaokul	78	208.04			
	Lise	123	219.18			
	Önlisans	34	198.99			
	Lisans	23	174.28			
	Toplam	423				
SBC Toplam	Okur yazar değil	12	151.13	6.436	5	.266
	İlkokul	153	224.05			
	Ortaokul	78	220.51			
	Lise	123	203.66			
	Önlisans	34	190.84			
	Lisans	23	210.61			
	Toplam	423				

*: Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda problem çözme, agresyon, sosyal destek, mizah, dini başa çıkma, kendini soyutlama, kendini suçlama, profesyonel destek arama, kaçınma ve stresle başa çıkma ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık pozitif yeniden yorumlama alt boyutunda anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık meydana geldiği ($p\leq.05$) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar sonucunda anne eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin pozitif yeniden yorumlama düzeylerinin

diğer bütün guruplara göre daha yüksek olduğu, anne eğitim düzeyi okur yazar değil ve ön lisans alan öğrencilerin pozitif yeniden yorumlama düzeylerinin diğer gruplara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.9. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Anne eğitim düzeyi	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Anne sıklık	Okur yazar değil	12	154.88	16.515	5	.006*
	İlkokul	153	185.36			
	Ortaokul	78	225.11			
	Lise	123	231.65			
	Önlisans	34	225.96			
	Lisans	23	248.89			
	Toplam	423				
Baba sıklık	Okur yazar değil	12	201.58	6.761	5	.239
	İlkokul	153	194.71			
	Ortaokul	78	222.78			
	Lise	123	215.57			
	Önlisans	34	231.07			
	Lisans	23	248.65			
	Toplam	423				
Öğretmen sıklık	Okur yazar değil	12	158.54	8.977	5	.110
	İlkokul	153	195.61			
	Ortaokul	78	230.79			
	Lise	123	227.64			
	Önlisans	34	207.94			
	Lisans	23	207.52			
	Toplam	423				
Sınıf arkadaşlarım sıklık	Okur yazar değil	12	194.00	11.485	5	.043*
	İlkokul	153	188.50			
	Ortaokul	78	240.51			
	Lise	123	217.72			
	Önlisans	34	222.63			
	Lisans	23	234.74			
	Toplam	423				
Yakın arkadaşlarım sıklık	Okur yazar değil	12	142.71	10.598	5	.060
	İlkokul	153	198.99			
	Ortaokul	78	238.90			
	Lise	123	219.00			
	Önlisans	34	198.34			
	Lisans	23	226.22			
	Toplam	423				

Anne önem	Okur yazar değil	12	235.79	8.338	5	.139
	İlkokul	153	204.71			
	Ortaokul	78	199.07			
	Lise	123	227.90			
	Önlisans	34	237.54			
	Lisans	23	169.13			
	Toplam	423				
Baba önem	Okur yazar değil	12	249.71	5.417	5	.367
	İlkokul	153	214.38			
	Ortaokul	78	192.30			
	Lise	123	217.01			
	Önlisans	34	232.21			
	Lisans	23	186.67			
	Toplam	423				
Öğretmen önem	Okur yazar değil	12	213.08	8.085	5	.152
	İlkokul	153	210.55			
	Ortaokul	78	193.18			
	Lise	123	223.37			
	Önlisans	34	246.32			
	Lisans	23	173.39			
	Toplam	423				
Sınıf arkadaşlarım önem	Okur yazar değil	12	273.75	6.261	5	.282
	İlkokul	153	213.76			
	Ortaokul	78	191.06			
	Lise	123	215.04			
	Önlisans	34	227.16			
	Lisans	23	200.39			
	Toplam	423				
Yakın arkadaşlarım önem	Okur yazar değil	12	206.83	7.869	5	.164
	İlkokul	153	210.31			
	Ortaokul	78	202.15			
	Lise	123	223.37			
	Önlisans	34	238.00			
	Lisans	23	160.13			
	Toplam	423				
Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)	Okur yazar değil	12	182.46	7.475	5	.188
	İlkokul	153	192.74			
	Ortaokul	78	225.46			
	Lise	123	226.21			
	Önlisans	34	224.35			
	Lisans	23	215.67			
	Toplam	423				

*: Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları ve toplam puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda baba sıklık, öğretmen sıklık, yakın arkadaşlarım sıklık, anne

önem, baba önem, öğretmen önem, sınıf arkadaşlarım önem, yakın arkadaşlarım önem, Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık anne sıklık ve sınıf arkadaşlarım sıklık boyutlarında puanlar arasında anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar sonucunda anne eğitim düzeyi okur yazar değil ve ilkokul olan öğrencilerin anne sıklık ve sınıf arkadaşlarım sıklık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.10. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Baba eğitim düzeyi	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Problem Çözme	İlkokul	71	223.77	8.072	4	.089
	Ortaokul	98	179.56			
	Lise	168	202.17			
	Önlisans	30	226.02			
	Lisans	40	219.96			
	Toplam	407				
Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	İlkokul	71	225.46	8.917	4	.063
	Ortaokul	98	182.43			
	Lise	168	197.90			
	Önlisans	30	231.85			
	Lisans	40	223.49			
	Toplam	407				
Sosyal Destek Arama	İlkokul	71	208.43	8.577	4	.073
	Ortaokul	98	179.62			
	Lise	168	204.30			
	Önlisans	30	234.72			
	Lisans	40	231.55			
	Toplam	407				
Mizah	İlkokul	71	207.95	7.952	4	.093
	Ortaokul	98	176.97			
	Lise	168	211.84			
	Önlisans	30	204.92			
	Lisans	40	229.59			
	Toplam	407				
Dini Başa Çıkma	İlkokul	71	208.46	7.384	44	.117
	Ortaokul	98	184.15			
	Lise	168	208.91			
	Önlisans	30	185.30			
	Lisans	40	238.13			
	Toplam	407				

Kendini Soyutlama	İlkokul	71	215.46	15.001	4	.005*
	Ortaokul	98	170.58			
	Lise	168	204.13			
	Önlisans	30	232.33			
	Lisans	40	243.74			
	Toplam	407				
Kendini Suçlama	İlkokul	71	222.20	7.992	4	.092
	Ortaokul	98	178.40			
	Lise	168	206.25			
	Önlisans	30	230.53			
	Lisans	40	205.08			
	Toplam	407				
Profesyonel Destek Arama	İlkokul	71	214.06	4.094	4	.393
	Ortaokul	98	184.02			
	Lise	168	206.91			
	Önlisans	30	214.15			
	Lisans	40	215.26			
	Toplam	407				
Pozitif Yeniden Yorumlama	İlkokul	71	232.21	7.753	4	.101
	Ortaokul	98	197.74			
	Lise	168	190.11			
	Önlisans	30	220.32			
	Lisans	40	215.34			
	Toplam	407				
Kaçınma	İlkokul	71	213.77	7.527	4	.111
	Ortaokul	98	177.53			
	Lise	168	207.48			
	Önlisans	30	226.72			
	Lisans	40	219.86			
	Toplam	407				
SBC Toplam	İlkokul	71	225.27	11.317	4	.023*
	Ortaokul	98	174.73			
	Lise	168	202.20			
	Önlisans	30	224.57			
	Lisans	40	230.10			
	Toplam	407				

*: Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda problem çözme, agresyon, sosyal destek, mizah, dini başa çıkma, kendini suçlama, profesyonel destek arama, pozitif yeniden yorumlama, kaçınma ve anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık kendini soyutlama ve stresle başa çıkma ölçeği toplam puanlarında baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık meydana geldiği ($p\leq.05$) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın

belirlenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar sonucunda baba eğitim düzeyi önlisans ve lisans olan öğrencilerin diğer gruplara göre, baba eğitim düzeyi ilkokul ve lise olan öğrencilerin baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilere göre kendini soyutlama ve stresle başa çıkma (toplam) düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.11. Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) ve Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Baba eğitim düzeyi	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Anne sıklık	İlkokul	71	193.04	4.798	4	.309
	Ortaokul	98	193.38			
	Lise	168	206.75			
	Önlisans	30	242.50			
	Lisans	40	209.04			
	Toplam	407				
Baba sıklık	İlkokul	71	189.55	9.544	4	.049*
	Ortaokul	98	187.38			
	Lise	168	205.35			
	Önlisans	30	248.93			
	Lisans	40	231.00			
	Toplam	407				
Öğretmen sıklık	İlkokul	71	184.42	4.527	4	.339
	Ortaokul	98	207.24			
	Lise	168	201.78			
	Önlisans	30	233.03			
	Lisans	40	218.35			
	Toplam	407				
Sınıf arkadaşlarım sıklık	İlkokul	71	185.86	2.434	4	.656
	Ortaokul	98	208.34			
	Lise	168	207.84			
	Önlisans	30	217.13			
	Lisans	40	199.58			
	Toplam	407				
Yakın arkadaşlarım sıklık	İlkokul	71	206.99	.230	4	.994
	Ortaokul	98	204.42			
	Lise	168	204.63			
	Önlisans	30	202.22			
	Lisans	40	196.36			
	Toplam	407				

Anne önem	İlkokul	71	220.57	5.881	4	.208
	Ortaokul	98	189.14			
	Lise	168	197.12			
	Önlisans	30	230.78			
	Lisans	40	219.83			
	Toplam	407				
Baba önem	İlkokul	71	218.90	6.548	4	.162
	Ortaokul	98	184.11			
	Lise	168	200.35			
	Önlisans	30	223.15			
	Lisans	40	227.25			
	Toplam	407				
Öğretmen önem	İlkokul	71	218.37	12.476	4	.014*
	Ortaokul	98	169.50			
	Lise	168	210.48			
	Önlisans	30	210.37			
	Lisans	40	231.05			
	Toplam	407				
Sınıf arkadaşlarım önem	İlkokul	71	221.04	2.638	4	.620
	Ortaokul	98	194.93			
	Lise	168	203.31			
	Önlisans	30	189.77			
	Lisans	40	209.58			
	Toplam	407				
Yakın arkadaşlarım önem	İlkokul	71	221.74	7.615	4	.107
	Ortaokul	98	184.11			
	Lise	168	207.35			
	Önlisans	30	180.25			
	Lisans	40	224.98			
	Toplam	407				
Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ)	İlkokul	71	201.18	2.746	4	.601
	Ortaokul	98	193.99			
	Lise	168	202.88			
	Önlisans	30	227.00			
	Lisans	40	220.99			
	Toplam	407				

*: Mann_Whitney U ve Kruskal Wallis H testine göre 0.05 düzeyinde anlamlı

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları ve toplam puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda anne sıklık, öğretmen sıklık, sınıf arkadaşlarım sıklık, yakın

arkadaşlarım sıklık, anne önem, baba önem, sınıf arkadaşlarım önem, yakın arkadaşlarım önem, Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) toplam puanlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği ($p>.05$), buna karşılık baba sıklık ve öğretmen önem boyutlarında puanlar arasında baba eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Meydana gelen farklılığa ilişkin gruplar arasındaki farklılığın belirlenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar sonucunda baba eğitim düzeyi önlisans ve lisans olan öğrencilerin diğer gruplara göre baba sıklık düzeylerinin daha yüksek olduğu, baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin öğretmen önem düzeylerinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu görülmüştür.



4.3. Stresle Başa Çıkma ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği Arasındaki İlişki Analizleri

Tablo 4.12. Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	r																					
	p																					
2	r	.720*	1																			
	p	.00																				
3	r	.777*	.774*	1																		
	p	.00	.00																			
4	r	.724*	.659*	.634*	1																	
	p	.00	.00	.00																		
5	r	.701*	.628*	.740*	.626*	1																
	p	.00	.00	.00	.00																	
6	r	.836*	.685*	.732*	.678*	.744*	1															
	p	.00	.00	.00	.00	.00																
7	r	.735*	.667*	.660*	.539*	.560*	.635*	1														
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00															
8	r	.758*	.567*	.690*	.571*	.757*	.791*	.608*	1													
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00														
9	r	.575*	.629*	.620*	.511*	.589*	.544*	.486*	.479*	1												
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00													
10	r	.702*	.527*	.691*	.547*	.678*	.670*	.564*	.716*	.505*	1											
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00												
11	r	.933*	.850*	.895*	.784*	.824*	.883*	.784*	.817*	.697*	.772*	1										
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00											
12	r	.227*	.154*	.288*	.205*	.248*	.297*	.109*	.290*	.139*	.286*	.264*	1									
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.02	.00	.00	.00	.00										
13	r	.224*	.117*	.234*	.138*	.248*	.282*	.094*	.287*	.090*	.269*	.234*	.631*	1								
	p	.00	.016	.00	.005	.00	.00	.053	.00	.06	.00	.00	.00									
14	r	.257*	.190*	.350*	.192*	.264*	.296*	.175*	.343*	.146*	.320*	.301*	.503*	.467*	1							
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00								
15	r	.196*	.125*	.269*	.170*	.282*	.276*	.121*	.325*	.110*	.290*	.247*	.456*	.455*	.581*	1						
	p	.00	.010	.00	.00	.00	.00	.01	.00	.02	.00	.00	.00	.00	.00							
16	r	.268*	.278*	.366*	.167*	.312*	.335*	.212*	.336*	.241*	.238*	.330*	.536*	.434*	.546*	.557*	1					
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00						
17	r	.189*	.337*	.153*	.049*	.160*	.103*	.254*	.159*	.003*	.185*	.113*	.436*	.310*	.269*	.266*	.192*	1				
	p	.00	.00	.00	.31	.00	.03	.00	.89	.00	.00	.020	.00	.00	.00	.00	.00					
18	r	.112*	.018*	.150*	.026*	.226*	.145*	.035*	.186*	-.007*	.176*	.122*	.322*	.592*	.240*	.286*	.178*	.617*	1			
	p	.02	.71	.00	.59	.00	.00	.47	.00	.87	.00	.01	.00	.00	.00	.00	.00	.00				
19	r	.140*	.035*	.163*	.022*	.177*	.139*	.150*	.236*	-.048*	.201*	.142*	.140*	.207*	.389*	.216*	.200*	.550*	.484*	1		
	p	.00	.47	.00	.64	.00	.00	.00	.32	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00		

20	r	.113 [*]	-.008	.091	.024	.139 [*]	.106 [*]	.117 [*]	.165 [*]	-.045	.166 [*]	.099 [*]	.050	.200 [*]	.198 [*]	.467 [*]	.124 [*]	.435 [*]	.417 [*]	.504 [*]	1		
	p	.02	.86	.06	.61	.00	.02	.01	.00	.35	.00	.04	.30	.00	.00	.00	.01	.00	.00	.00			
21	r	.161 [*]	.116 [*]	.198 [*]	.013	.213 [*]	.157 [*]	.142 [*]	.174 [*]	.088	.155 [*]	.172 [*]	.159 [*]	.184 [*]	.176 [*]	.244 [*]	.481 [*]	.407 [*]	.364 [*]	.501 [*]	.459 [*]	1	
	p	.00	.01	.00	.78	.00	.00	.00	.00	.07	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00		
22	r	.295 [*]	.195 [*]	.376 [*]	.189 [*]	.361 [*]	.363 [*]	.192 [*]	.407 [*]	.148 [*]	.366 [*]	.340 [*]	.723 [*]	.744 [*]	.753 [*]	.765 [*]	.737 [*]	.563 [*]	.592 [*]	.511 [*]	.477 [*]	.500 [*]	1
	p	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı

1. Problem Çözme	7. Kendini Suçlama	13. Baba sıklık	19. Öğretmen önem
2. Agresyon Yoluyla Başa Çıkma	8. Profesyonel destek arama	14. Öğretmen sıklık	20. Sınıf arkadaşlarım önem
3. Sosyal Destek Arama	9. Pozitif yeniden yorumlama	15. Sınıf arkadaşlarım sıklık	21. Yakın arkadaşlarım önem
4. Mizah	10. Kaçınma	16. Yakın arkadaşlarım sıklık	22. ÇESDÖ toplam
5. Dini Başa Çıkma	11. SBC toplam	17. Anne önem	
6. Kendini Soyutlama	12. Anne sıklık	18. Bana önem	

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma ölçeği ve Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği (ÇESDÖ) alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda mizah ile anne önem, baba önem, sınıf arkadaşlarım önem, yakına arkadaşlarım önem; kendini suçlama ile baba önem; pozitif yeniden yorumlama ile baba önem; pozitif yeniden yorumlama ile öğretmen önem; öğretmen önem ile mizah ve agresyon; sınıf arkadaşlarım önem ile agresyon sosyal destek mizah pozitif yeniden yorumlama ve anne sıklık; arkadaşlarım önem ile pozitif yeniden yorumlama ve mizah arasında anlamlı ilişkiler meydana gelmediği ($p>.05$) tespit edilmiştir. Buna karşılık agresyon ile problem çözme arasında, sosyal destek ile problem çözme ve agresyon arasında, mizah ile problem çözme arasında, dini başa çıkma ile problem çözme ve sosyal destek arasında, kendini soyutlama ile problem çözme sosyal destek ve dini başa çıkma arasında, kendini suçlama ile problem çözme arasında, profesyonel destek arama ile problem çözme dini başa çıkma kendini soyutlama arasında, kaçınma ile problem çözme ve profesyonel destek arama, Stresle Başa Çıkma ölçeği toplam puanları ile ölçeğin alt boyutları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler meydana geldiği tespit edilmiştir ($p\leq.05$). Ayrıca diğer değişkenler ve puanlar arasında pozitif yönlü zayıf ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler meydana geldiği görülmektedir. Ölçeklerin puanları arasındaki ilişkiler şu şekildedir;

ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Anne önem’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Baba önem’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Öğretmen önem’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Sınıf arkadaşlarım önem’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Yakın arkadaşlarım önem’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir.

ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Anne sıklık’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Baba sıklık’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Öğretmen sıklık’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir.

ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Sınıf arkadaşlarım sıklık’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ alt boyutu olan ‘‘Yakın arkadaşlarım sıklık’’ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir.

ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Problem çözme’’ arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Agresyon’’ arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Sosyal destek arama’’ arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Mizah’’ arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Dini başa çıkma’’ arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Kendini soyutlama’’ arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Kendini suçlama’’ arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Profesyonel destek arama’’ arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Pozitif yeniden yorumlama’’ arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir. ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan ‘‘Kaçınma’’ arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir.

ÇESDÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı ilişki meydana gelmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde örnekleme oluşturan lise öğrencilerinin sosyal desteklerine göre stresle başa çıkmalarının bağımsız değişkenlere (yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyi) göre farklılaşma gösterip göstermediği ile ilgili bulgular ve lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleriyle stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkiyle ilgili bulgular yorumlanıp tartışılacaktır.

Çocuk ve Ergenler için Sosyal Destek Ölçeğinde ‘‘Sıklık’’ alt boyutu puanlarının artması alınan sosyal desteğin arttığını gösterirken ‘‘Önem’’ alt boyutu puanlarının artması da alınan sosyal desteğin kişi için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal destekleri ile stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine kurgulanan bu çalışmada anket tekniği aracılığıyla veriler toplanmıştır. İlişkisel tarama modelinde planlanan ve betimsel nitelikte olan araştırmanın saha çalışması 2020 nin Eylül ayında gerçekleştirilmiştir. Anket formu Eskişehir’de yaşayan toplam 423 lise öğrencisine uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre çalışmaya katılan öğrencilerin %26.5’inin (n=112) 14, %20.8’inin (n=88) 15, %27.2’sinin (n=115) 16, %16.1’inin (n=68) 17, %9.5’inin (n=40) 18 yaşında olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni bakımından %69.3’ünün (n=293) kız, %30.7’sinin (n=130) erkek olduğu görülmektedir.

Lise öğrencilerinin stresle başa çıkmalarına yaş değişkeninin etkisi incelendiğinde 14, 15, 16, 18 yaş grubundaki öğrencilerin 17 yaş grubundaki öğrencilere göre ‘‘Sosyal Destek Arama’’, ‘‘Kendini Soyutlama’’, ‘‘Profesyonel Destek Arama’’ ve ‘‘Kaçınma’’ alt boyutlarında olduğu gibi Çocuk ve Ergenler için Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanlarının da daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında ise Ergin, Uzun ve Bozkurt(141) stresle başa çıkma stratejilerinde yaş faktörünün anlamlı bir değişken olmadığını ancak yaş arttıkça daha çok aktif stresle başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını belirtmiştir. Williams ve McGillicuddy(142) yaşı büyük olanların küçük olanlara göre stresli durumlarla başa çıkabilmek için daha çok destek arama eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir.

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutlarının yaş değişkenine etkisine bakıldığında ‘‘Anne Sıklık’’, ‘‘Baba sıklık’’, ‘‘Öğretmen Sıklık’’, ‘‘Sınıf Arkadaşlarım

Sıklık'', ''Yakın Arkadaşlarım Sıklık'', ''Öğretmen Önem'', ''Sınıf Arkadaşlarım Önem'', Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılıklar meydana gelmiştir. Bu farklılıklara göre 18 yaş grubundaki öğrenciler diğer yaş grubundaki öğrencilere göre annelerinden daha çok sosyal destek gördüklerini belirtmişlerdir. Buna karşın 14,15 ve 16 yaşındaki öğrencilerse 17 ve 18 yaşındaki öğrencilere göre babalarından daha çok sosyal destek gördüklerini belirtmişlerdir. Bu sonuç doğrultusunda öğrencilerin yaşları büyüdükçe babalarından aldıkları sosyal desteğin yerini annelerinden gördükleri sosyal desteğin aldığı söylenebilir. Öğretmen alt boyutuna bakıldığında ise 14 yaşındaki öğrenciler diğer yaş grubundakilere oranla öğretmenlerinden daha sık sosyal destek gördüklerini söylemişlerdir. Bu yaş öğrencileri liseye yeni başlamışlardır. Okul bu öğrenciler için yeni bir sosyal çevredir. Bu çevreye alışmaları için öğretmenleri önemli bir sosyal destek kaynağı olabilmektedir. Araştırma sonucunda önem boyutuna baktığımızda 14 yaşındaki öğrencilerin diğer bütün yaş grubundaki öğrencilere göre öğretmenlerinden ve sınıf arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğe önem verme düzeylerinin daha yüksek olduğu da ortaya çıkmıştır. Sosyal desteğin toplam puanları göz önünde bulundurulduğunda ise 17 ve 18 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş grubundakilere göre sosyal destek düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara bakarak yaş ilerledikçe ergenlerin sosyal desteklerinin azaldığı gibi bu sosyal desteğe verdikleri öneminde azaldığı söylenebilir. Doğru' nun yaptığı araştırmaya göre ise aileden, arkadaştan, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve toplam sosyal destek puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır(143). Baran, Küçükakça ve Ayran da yaptıkları araştırmada sosyal desteğin yaş düzeyinde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır(144).

Yapılan analiz sonucuna göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği ''Mizah'' alt boyutuyla cinsiyet faktörü arasında anlamlı fark meydana geldiği belirlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda stresle başa çıkma stratejilerini kullanmada cinsiyet değişkenine bakıldığında erkeklerin kızlara göre stresle başa çıkmak için mizahı daha çok kullandığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur. Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında kızlarla erkeklerin stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımında farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Türküm'ün çalışmasının sonuçlarına göre kızlar erkeklere göre stresle başa çıkmada daha çok sosyal destek aramaktadırlar(145). Sözüer ve Altundağ tarafından yapılan çalışmaların bulguları da bunu destekler niteliktedir(146-147). Ayrıca Altundağ araştırmasında erkeklerin kızlara nazaran daha

çok kaçma-soyutlama stratejisine başvurduklarını belirtmiştir. Otrar ve diğerlerinin(148) çalışmasına göre ise erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırken kızlar daha çok psikosomatik belirtiler ile baş etmeyi kullanmaktadırlar(148). Heiman 'ın çalışmasına göre kız öğrenciler erkeklere göre daha çok duygusal başa çıkma ve kaçınma stratejisini kullanmaktadırlar(149). Bu sonuçlara karşın Lazarus, Bozkurt ve Yamaç araştırmalarında stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyetler arası fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır(103, 150-1). Cinsiyetin stresle başa çıkmasındaki etkilerinin incelendiği yukarıdaki araştırmaların sonuçlarına bakarak kızlar stres yaratacak bir durumla karşılaştıklarında durum karşısında ağlayarak ya da çevreden yardım isteyerek başa çıkmaya çalışırken erkeklerin daha çok kendi kabuklarına çekilerek ve kendilerini soyutlayarak başa çıkmaya çalıştıkları şeklinde yorumlanabilir.

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre analizine bakıldığında ise "Yakın Arkadaşlarım Sıklık" ve "Yakın Arkadaşlarım Önem" puanlarında anlamlı farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Buna göre kızların, erkeklere göre yakın arkadaşlarından daha fazla sosyal destek aldığı ve bunun onlar için daha önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna benzer olarak Çavuş ve Pekkan tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre de kadınların erkeklere oranlara aileden arkadaştan ve özel bir insandan algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır(152).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre yapılan analiz sonuçları doğrultusunda Stresle Başa Çıkma Ölçeği "Problem Çözme" ve "Mizah" alt boyutunda kardeş sayısına göre anlamlı farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre 1 kardeşe sahip olan öğrencilerin "Problem Çözme" ve "Mizah" alt boyutu puanlarının diğer gruptaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre analiz sonuçlarına bakıldığında "Anne Sıklık" ve "Baba Sıklık" alt boyutlarında anlamlı farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Buna göre 1 ve 2 kardeşe sahip olan öğrencilerin göre "Anne Sıklık" ve "Baba Sıklık" puanlarının daha yüksek olduğu buna karşın 4 kardeşe sahip olan öğrencilerin "Anne Sıklık" ve "Baba Sıklık" puanlarının diğer gruptaki öğrencilere göre daha düşük olduğu

görülmüştür. Bu durumu çocukların kardeş sayısının arttıkça anne ve babalarından aldıkları sosyal desteğin azaldığı şeklinde yorumlayabiliriz.

Öğrencilerin verdiği cevaplara göre, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ‘‘Pozitif Yeniden Yorumlama’’ alt boyutunda anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre anne eğitim düzeyi ilköğretim olan öğrencilerin pozitif yeniden yorumlama düzeylerinin diğer bütün gruplara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Gazioğlu’ nun yaptığı araştırmanın sonucunda ise annenin eğitim durumuna göre öğrencilerin stresle başa çıkma durumlarının değişiklik göstermediği gözlenmiştir(153).

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre analiz sonuçlarına bakıldığında öğrencilerden anne eğitim düzeyi okur-yazar değil ve ilköğretim olanların annelerinden gördükleri ‘‘Anne Sıklık’’ ve ‘‘Sınıf Arkadaşlarım Sıklık’’ puanları diğer gruptaki öğrencilere göre daha düşüktür. Bu durum annenin eğitim düzeyinin artmasıyla çocuklarına verdikleri sosyal desteği de arttırdıkları şeklinde yorumlanabilir. Çünkü eğitim düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarına karşı daha olumlu bir tutum sergileyeceği, daha iyi imkanlar sunacağı, sorunlar karşısında daha bilinçli ve destekleyici yaklaşımlar sergileyecekleri beklenmektedir. Şahin ‘in yaptığı araştırmaya göre ise aileden alınan sosyal desteğin anne eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür.(154).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği’nin alt boyutları ve toplam puanları baba eğitim düzeyi değişkeni analiz sonuçlarına göre ‘‘Kendini Soyutlama’’ ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılıklar meydana gelmiştir. Baba eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerini kullanmada diğer gruplara göre daha yüksek düzeyde ‘‘Kendini Soyutlama’’ ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanlarının olduğu görülmüştür. Tan, yaptığı araştırmada babası üniversite mezunu olan ergenlerin, babası ilköğretim ya da lise mezunu olan diğer ergenlere göre kaçma- soyutlama tarza daha az başvurduklarını belirtmiştir(155). Buna karşın Ekinci, Altun ve Can yaptıkları çalışmada anne-baba eğitim düzeyinin stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşmasına etki etmediğini belirtmişlerdir(156).

Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği alt boyutları ve toplam puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre analiz sonuçlarına bakıldığında, Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği ‘‘Baba Sıklık’’ ve ‘‘Öğretmen Önem’’ boyutları arasında anlamlı farklılık

meydana geldiği tespit edilmiştir. Buna göre baba eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan öğrencilerin diğer gruplara göre “Baba Sıklık” boyutunun puanlarının daha yüksek olduğu; baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin ise öğretmenlerinden aldığı sosyal desteğe verdikleri önemin diğer gruptakilere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Anne eğitim düzeyinde olduğu gibi baba eğitim düzeyinin artmasıyla da babaların çocuklarına verdikleri sosyal desteğin arttığı görülmektedir. Bunun sebebinin baba eğitim düzeyinin artmasıyla babanın çocukla girdiği etkileşimin daha demokratik, destekleyici ve olumlu olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Yamaç ise yaptığı çalışmada baba eğitim durumunun algılanan sosyal desteğe anlamlı bir etkisini bulamamıştır(103).

Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği puanları ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğrencilerin anneden, babadan, öğretmenlerinden, sınıf arkadaşlarından ve yakın arkadaşlarından aldıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır.

Öğrencilerin Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği’nden aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği “Problem Çözme” alt boyutu arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki çıkmıştır. Öğrencilerin annesinden, babasından, öğretmeninden, yakın arkadaşlarından ve sınıf arkadaşlarından aldıkları sosyal destek arttıkça daha çok problem çözme eğilimine girdikleri sonucuna varılmıştır. Literatürdeki bazı araştırma sonuçlarının da bunu desteklediğini görmekteyiz(157,158).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği “Sosyal Destek Arama” boyutuyla, Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği puanları arasındaki ilişki yüksek düzeyde anlamlı çıkarken sınıf arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğe verdikleri önemin bunu etkilemediği görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin aldıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça, stres yaratan durum ya da olayla karşılaşma sonucunda daha çok sosyal destek aradıkları görülmüştür. Bu sosyal destek arama kendini anlayabilecek birine derdini anlatma, çözüm üretmek için başkalarıyla konuşarak duygularını anlatma, benzer sorunları yaşamış kişileri örnek alma ve onlardan yardım, tavsiye isteme şeklinde olabilir. Yaptığımız araştırmanın sonuçlarını destekleyecek nitelikte olarak Odacı’nın yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre de öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe sosyal destek arama düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir(159). Yamaç’ın tarafından yapılan araştırma sonucuna göre ise üniversite öğrencilerinin algılanan özel arkadaş

desteği ile stresle başa çıkma yaklaşımlarından olan sosyal destek arama alt boyutuyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur(103).

Stresle Başa ıkma leği ‘‘Mizah’’ alt boyutu puanları ile ocuk Ergen Sosyal Destek leği puanları arasında pozitif yönde anlamlı istatistiksel sonuçlara ulaşılmıştır. Öğrencilerin stres anında mizahı kullanmalarında, aldıkları sosyal destek önemli bir yordayıcı olurken aldıkları sosyal desteklere verdikleri önemin bir anlamı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma önemli ve etkili bir yöntem olan mizaha stresle başa çıkma stratejisi olarak başvurmanın sosyal destek düzeyiyle anlamlı bir ilişki içinde bulunduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arttıa daha çok olayları şakaya vurma ya da aklına komik şeyler getirerek stres yaratan durumdan uzaklaştıkları görülmektedir. Bu durum da kişinin stresten kurtulması açısından olumlu bir başa çıkma yöntemidir. Çünkü literatürde mizahın bireyin ruh sağlığı açısından yararlı etkilerinin olduğu bazı bulgular vardır. Bu bulgulara göre mizah, gerginliği azaltarak bireyin yaşam kalitesine katkı sağlamaktadır(160).

Lise ğrencilerinin Stresle Başa ıkma leği ‘‘Dini Başa ıkma’’ alt boyutu puanlarıyla, ocuk Ergen Sosyal Destek leği’nin her alt boyutu puanları arasındaki ilişki pozitif yönlü anlamlı çıkmıştır. Öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arttıa stresle başa çıkma stratejilerinden dini başa çıkma stratejisine daha çok yöneldikleri görülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde dini başa çıkma yönteminin bireyler tarafından sıkça kullanılan yöntemlerden olduğu bulgusuna rastlanmıştır(161,162).

Stresle Başa ıkma leği ‘‘Kendini Soyutlama’’ alt boyutu ile ocuk Ergen Sosyal Destek leği puanları arasında pozitif yönde anlamlı istatistiksel sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arttıa kendini soyutlama stratejilerini kullanma düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Sosyal destek düzeyinin artmasıyla kendini soyutlama stratejisinin kullanımının azalacağı düşünülse de bu araştırmanın sonuçları tam tersini ortaya koymaktadır. Halis ve Demirel’in sosyal desteğin örgütsel soyutlamayla ilgili yaptıkları araştırmanın sonucunda ise bizim araştırmamızın sonucundan farklı olarak çalışanların sosyal destek düzeyleri arttıa örgütsel soyutlanma algı düzeylerinde azalma olduğu belirlenmiştir(163).

ocuk Ergen Sosyal Destek leği puanları ile Stresle Başa ıkma leği ‘‘Kendini Suçlama’’ alt boyutu puanları arasında pozitif yönde anlamlı istatistiksel

sonuçlara ulaşılmıştır. Sadece Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği “Baba Önem” alt boyutunda bir anlamlılık görülmemektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrenciler stres yaratan bir olay ya da durumla karşılaştıklarında sosyal destekleri arttıkça daha çok kendinde suç arama eğilimine girmektedirler. Bu durum öğrencilerin aldıkları sosyal desteğin artmasıyla olaylar karşısında suçu başkalarına atma davranışından vazgeçip kendinde suç arama girişimine girmelerine neden olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği “Profesyonel Destek Arama” alt boyutuyla Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı istatistiksel sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin arttıkça profesyonel destek arama eğilimlerinin de arttığı sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmalarda bireylerin aldıkları sosyal destek karşısında daha çok probleme yönelik yöntemleri kullandıkları görülmektedir(164).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği “Pozitif Yeniden Yorumlama” alt boyutu ile Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği alt boyutu olan “Baba Sıklık” ve “Baba Önem” alt boyutlarında anlamlı ilişki çıkmamasına rağmen Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği toplam puanlarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Buna göre öğrenciler stres yaratan durumla karşılaştıklarında, ne kadar çok sosyal destek alıyorsa o kadar çok olayların olumlu tarafını görmeye ve yaşadıklarından ders çıkarmaya meyilli olmaktadır. Bu sonuca rağmen babadan aldıkları sosyal destek ve bu sosyal desteğe verdikleri önem bunu etkilememektedir. Yapılan çalışmalarda aileden alınan sosyal destek arttıkça pozitif yeniden yorumlamayı da kapsayan etkili başa çıkma yollarının daha sık kullanıldığı sonucuna varılmıştır(165,166).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği “Kaçınma” alt boyutu puanları ile Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki çıkmıştır. Bu analiz sonucuna göre öğrencilerin aldıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça stres yaratan olay ya da durum karşısında kaçınma stratejisini kullanarak olayı unutmaya ya da zihinlerinden uzaklaştırmaya çalıştıkları görülmüştür. Bedel ve Kutlu’nun yaptığı araştırma sonucuna göre ise ergenlerin aldıkları sosyal destek arttıkça kaçınma stratejisi yerine aktif başa çıkma stratejisini kullanmaları da artmaktadır(158)

Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanları ile Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği “Önem” boyutu toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Bu durum bize öğrencilerin, aldıkları sosyal desteğe verdikleri önemin

arttıkça stresle başa çıkmalarının da arttığını düşündürebilir. Bununla birlikte Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği ‘‘Sınıf Arkadaşlarım Önem’’ boyutu ile Çocuk ve Ergenler için Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanları arasında daha düşük düzeyde anlamlı ilişki çıkmıştır. Buna göre öğrenciler stresle başa çıkmada sınıf arkadaşlarından aldıkları sosyal desteğe diğer destek kaynaklarından aldıkları sosyal desteğe göre daha az önem vermektedir. Bu durum sınıf içerisinde öğrenci sayısının fazla olması ve öğrencinin sınıf arkadaşlarından hepsiyle yakın bir ilişki içerisinde olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Genel olarak bakıldığında literatürde sosyal desteğin arttıkça stresle etkili başa çıkma düzeyinin de arttığı görülmüştür(166,167).



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin sosyal destekleriyle stresle başa çıkmaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Lise öğrencilerinin sosyal destekleriyle stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkiyi öğrenmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda Stresle Başa Çıkma Ölçeği ‘‘Problem Çözme’’, ‘‘Sosyal Destek Arama’’, ‘‘Dini Başa Çıkma’’, ‘‘Kendini Soyutlama’’, ‘‘Profesyonel Destek Arama’’ ve ‘‘Kaçınma’’ alt boyutlarında olduğu gibi Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanı da Çocuk ve Ergenler için Sosyal Destek Ölçeği toplam puanları ve ‘‘Annem’’, ‘‘Babam’’, ‘‘Öğretmenlerim’’, ‘‘Yakın Arkadaşlarım’’ ve ‘‘Sınıf Arkadaşlarım’’ olan tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkidir.

Öğrencilerin yaşlarına göre sosyal destekleri ve stresle başa çıkmaları arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır(Tablo 4.2. ve Tablo 4.3.).Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal destekleri ve stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkinin anlamlı farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır(Tablo 4.4. ve Tablo 4.5.). Öğrencilerin kardeş sayılarına göre sosyal destekleri ve stresle başa çıkmaları arasında anlamlı farklılıklar meydana gelmiştir(Tablo 4.6. ve Tablo 4.7.).Öğrencilerin anne eğitim düzeylerine göre sosyal destekleri ve stresle başa çıkmaları arasında anlamlı farklılıklar meydana geldiği görülmüştür(Tablo 4.8. ve Tablo 4.9.).Öğrencilerin baba eğitim düzeylerine göre sosyal destekleri ve stresle başa çıkmaları arasındaki ilişkide anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır(Tablo 4.10. ve Tablo 4.11.).

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

-Araştırma bulgularına göre sosyal desteğin stresle başa çıkmada pozitif yönlü bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yüzden stresinde çokça yer edindiği lise öğrencilerinin, stresle daha kolay başa çıkabilmeleri için sosyal desteğin önemiyle alakalı sosyal desteğin kaynaklarına yönelik bilimsel çalışmalar yapılabilir.

-Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal destek kaynakları değişiklik göstermektedir. Bu değişiklik de öğrencilerin stresle başa çıkmalarını etkilemektedir. Bu yüzden sosyo-demografik özelliklerinin etkisinin iyileştirilmesine yönelik gerekli önlemler alınabilir.

-Araştırma sonuçlarına bakıldığında stresli durum karşısında erkek öğrencilerin kızlara göre daha çok mizahla başa çıkma stratejisini kullandıkları görülmektedir. Bu

yüzden mizahın stresle başa çıkmada etkileri araştırılabilir ve kızlar üzerinde olumlu taraflarının olduğu görülürse kız öğrencilere mizahla başa çıkmayla alakalı eğitimler verilebilir.

-Araştırmanın sonucunda kızların erkek öğrencilere göre yakın arkadaşlarından daha çok sosyal destek aldıkları ve buna daha çok önem verdikleri görülmektedir. Bir ergenin hayatında yakın arkadaş önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal desteğinde başa çıkmada önemli bir etkiye sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda erkek öğrencilere stresli bir durumla karşılaştıklarında yakın arkadaşlarından destek almanın onları daha iyi hissettirebileceği anlatılabilir.

-Araştırma sonuçlarında kardeş sayıları arttıkça öğrencilerin anne ve babalarından aldıkları sosyal desteğin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu yüzden ailelere bu durumun anlatılıp aile planlaması hakkında bilgi verilmesi ergenlerin daha çok sosyal desteğe ulaşması ve dolayısıyla da stresle daha kolay başa çıkabilmeleri açısından önemlidir.

-Araştırma sonuçlarında anne eğitim düzeyi okur-yazar değil ve ilkokul olan öğrenciler, annelerinden daha az sosyal destek aldıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuca göre annelerin eğitim düzeylerinin arttırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir

-Araştırma sonuçlarında baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin babalarından aldıkları sosyal desteğin de arttığı görülmektedir. Aynı anne eğitim düzeyinin arttırılması gerektiği gibi baba eğitim düzeyinin de arttırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Güçlü N. Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2001, 21: 91-109.
2. Gök Ş. Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa Çıkma. Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 1995.
3. Bozkurt N. İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2004, 3: 467-78.
4. Erkuş A. *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara, Doruk Yayınları, 1994.
5. Köksal A. Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Üzerine Bir Araştırma. *Çağdaş Eğitim Dergisi* 1999, 24: 27-31.
6. Baltaş Z. Kavram olarak stres. *Pedagoji Dergisi* 1984, 2: 15-27.
7. Köknel Ö. *Zorlanan İnsan*. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1988.
8. Cicchetti D, Toth SL. Developmental Perspectives On Trauma: Theory, Research And Intervention. Rochester: Rochester University Press 1997.
9. Hamachek DE. Ergen Benliğinin Psikolojisi ve Gelişimi. In: Onur B. *Ergenliği Anlamak*. Ankara, İmge Kitabevi, 1995.
10. Folkman S, Moskowitz JT. Stress, positive emotion and coping. *American Psychological Society* 2000, 9: 115-8.
11. Aldwin C M. *Stres, coping, and development: An integrative perspective*, 2. New York, The Guilford Press, 2009.
12. Ağargün MY, Beşiroğlu L, Kıran ÜK, Özer ÖA. The psychometric properties of the cope inventory in Turkish sample: a preliminary research. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2005, 6: 221-6.
13. Fields L, Prinz RJ. Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review* 1997, 17: 937-76.
14. Johnson JH, Sarason IG. Life Stress, Organizational Stress and Job Satisfaction. *Psychological Reports* 1979, 44: 75-9
15. Ardahan M. Social support and the nursing. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2006, 9: 68-75.

16. Baltaş A, Baltaş Z. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 7. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 1989.
17. Lazarus RS, Folkman S. *Stres, Appraisal, And Coping*. New York, Springer Publishing, 1984.
18. Eker D, Arkar H. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi* 1995, 10: 45-55.
19. Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*, 8. İstanbul, Remzi Kitabevi, 1993: 277.
20. DSÖ. <http://www.icc.org.tr/icerik.php?id=12&kid=3>. Son erişim tarihi: 15.01.2020.
21. Bayhan PS, Artan İ. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2012: 284-5.
22. Steinberg L. *Ergenlik*, 3. Baskı. Ankara, İmge Kitabevi, 2013: 82-8.
23. Yavuzer H. *Çocuk Psikolojisi*, 8. İstanbul, Remzi Kitabevi, 1993: 284-7.
24. Derman O. Ergenlerde Psikososyal Gelişim. “Adolesan Sağlığı, II. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri” Sempozyum Dizisi No: 63. 2008, 9-21.
25. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2004, 17: 231-56.
26. Johnstone M. Stress in Teaching. *An Overview of Research. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education, SCRE Publication*, 1989.
27. Defrank R, John MI. Stress on the Job: An Executive Update. *Academy of Management Executive* 1998, 12: 55-66.
28. Sdorow LM. *Psychology*, 4. Baskı. Boston, Mc Graw Hill, 1998.
29. Durna U. Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2004, 11: 191-206.
30. Greenberg SF. *Stress and the Teaching Profession*. London, Paul H. Brookes Publishing Co, 1984.

31. Dyce JM. *Stres and Decision-Making in Dental Practice*. Berlin, Quintessence Books, 1973.
32. Erdoğan İ. *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. İstanbul, Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, 1999.
33. Pehlivan İ. *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara, Pegem Yayınları, 1995.
34. Pearlin LI, Meneghan EG, Lieberman MA, Mullan JT. The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior* 1981, 4: 337-56.
35. Braham JB. *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. Diker VG (çeviri editörü). İstanbul, Hayat Yayınları, 2004: 36-7.
36. Yurtsever H. Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı. İnsan Kaynakları Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2009.
37. Pertev E. A Tipi ve B Tipi Kişilik Özellikleri İle Stres Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: T.C. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
38. Sabuncuoğlu Z, Tüz M. *Örgütsel Psikoloji*, 3. Baskı. Bursa, Ezgi Kitabevi, 2001.
39. Şahin NH. *Stresle Başa Çıkma*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1994.
40. Eren E. *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 7. Baskı. İstanbul, Beta Basım Yayın Dağıtım, 2001.
41. Rabkin SG, Struening EL. Life events, stress and illness. *Science* 1976, 194: 1013-20.
42. Gersten JC, Langner TS, Eisenberg JG, Simcha-Fagan O. An evaluation of the etiologic role of stressful life-change events in psychological disorders. *Journal of Health and Social Behavior* 1977, 18: 228-44.
43. Scheier MF, Charles SC. Dispositional Optimism and Physical Well-being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health. *Journal of Personality* 1987, 51: 169-210.

44. Eroğlu F. *Davranış Bilimleri* 15. Baskı. İstanbul, Beta Yayınları, 2013.
45. Yaylacı GÖ. Örgütsel Stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri, *Amme İdaresi Dergisi* 2005, 38: 51-9.
46. Aslan G. Ev kadınlarının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, 2019.
47. Barutçugil İ. *Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi*. İstanbul, Kariyer Yayınları, 2004.
48. Rowshan A. Stress: An Owner's Manual. Cüceloğlu Ş. *Stres Yönetimi*, 4. Baskı. İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2003.
49. Barton CJ. *The Stress Management Sourcebook*, 2. Baskı. Los Angeles, McGraw - Hill Professional, 2000.
50. Selye H. The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist* 2013, 61: 692-9.
51. Işıkhani V. Çalışma Hayatında Stres Olgusu ve Başa Çıkma Yolları. *Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu Dergisi* 2001, 39: 27-30.
52. Archer GS. Reducing Stress In Sheep By Feeding The Seaweed *Ascophyllum Nodosum*. Doctor Of Philosophy, Texas: A&M University, 2005.
53. Örücü E, Kılıç R, Ergül A. Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Bakış Dergisi* 2011, 26: 6.
54. Aksu G. Stres ve Örgütsel Stres. Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2016.
55. Miller G, Chen E, Cole SW. Health Psychology: Developing Biologically Plausible Models Linking the Social World and Physical Health. *Annu Rev Psychol* 2009, 60:501-24

56. Bingöl G. Stres ve Stres Yönetimi Yaklaşımları: Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2013.
57. Bal V, Campbell M, McDowell-Larsen S. *Managing Leadership Stress*. North Carolina, Center For Creative Leadership, 2008:16.
58. Yanık E. Stres ve Stresle Mücadele Yöntemleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2019.
59. Tutar H, Yılmaz MK, Erdönmez C. *İşletme Becerileri Grup Çalışması*. Ankara, Nobel Yayınevi, 2008.
60. Telman N, Ünsal P. *Çalışan Memnuniyeti, 1. Baskı*. İstanbul, Epsilon Yayıncılık, 2004.
61. Kirel Ç. Örgütsel Stres Yönetimi. *Anadolu Üniversitesi İİBF Dergisi* 1993, 11: 56.
62. İlgöz M. Stres Kaynakları, Sonuçları ve Stresle Mücadele. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2014.
63. Yılmaz A, Ekici S. Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi* 2003,10 (2): 1-19.
64. Marsella AJ, Jash-Scheuer A. Coping, Culture, And Healthy Human Development: A Research And Conceptual Overview. In: Dasen PR, Berry SW, Sartorius N (ed). *Health and Cross Cultural Psychology Toward Applications*. London, Sage Publication, 1988.
65. Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter, outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 1986, 50(5): 992-1003.
66. Suls J, Fletcher B. The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: a meta-analysis. *Health Psychology* 1985, 4(3):249-88.
67. Roth S, Cohen LJ. Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist* 1986, 41(7): 813-9.

68. Pettinger R. *Stress Management*, 1. London, Capstone Publishing, 2002: 2-8.
69. Moss RH, Billings AG. Conceptualizing And Measuring Coping Resources And Processes. In: Goldberg L, Brenznitz S. (eds). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York, NY: Free Press, 1982: 212-30.
70. Eryılmaz A. Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2009, 6(2): 20-37.
71. Pearlin LI, Schooler C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior* 1978, 19(1): 2-21.
72. Norman SE, James DA, James NB. Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress Medicine* 1990,6(3):243-8.
73. Schwarzer R, Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (ed). *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges*. New York, Oxford University Press, 2002:19-35.
74. Çoruhlu EK. Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stresle başa çıkma yolları: Sakarya ili örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 2001.
75. Stone AA, Kennedy-Moore E, Newman MG, Greenberg M, Neale JM. Conceptual and methodological issues and current coping assessments. In: Carpenter BN (ed). *Personal Coping Theory, Research, and Application*. New York, Praeger Publishers, 1992: 15-29.
76. Folkman S. Lazarus RS. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* 1980, 21: 219-39.
77. Taylor SE, Brown JD. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin* 1988,103(2): 193-210.
78. Billings AG, Moos RH. The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine* 1981, 4:139-57.

79. Roskies E. Job Insecurity in Recent Business School Graduates: Antecedents and Consequences. *International Journal of Stress Management* 1998, 5: 113-9.
80. McKay M, Davis M, Fanning P. *Thoughts and feelings: The art of cognitive stress intervention*. Oakland, New Harbinger Publications, 1981.
81. Neenan M, Palmer S. Cognitive- behavioral coaching. *Stress News* 2001, 13(3).
82. Walker CE. *Learn to Relax*, 3. Baskı. New Jersey, Prentice-Hall Inc, 2001.
83. Nezu AM, Nezu CM, Lombardo ER. Managing stress through problem-solving. *Stress News* 2001,13(3): 1-7.
84. Onbaşıoğlu M. Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler. *Türk Psikoloji Bülteni* 2004, 34.
85. Şahin NH. *Stresle Başa Çıkma: Olumlu bir yaklaşım*, 3. Baskı. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları 1998.
86. Özkalp E. Örgütlerde Stres. *Anadolu Üniversitesi İİBF Dergisi* 1986, 7(1):143-66
87. Whetten DA, Cameron KS, *Developing Management Skills*. U.S, Addison- Wesley Educational Publishers Inc 1998.
88. Işıkhani V. *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara, Sandal Yayınları, 2004.
89. Rice P. *Stress and Health*, Pacific Grove, Brooks/Cole Publishing, 1999.
90. Uçman, P. Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi* 1990, 7 (24): 58-75.
91. Hart KE. Introducing stres and stres management to managers, *Journal of Managerial Psychology* 1990, 5 (2): 9-16.
92. Patel, C. *The complete guide to stress management*. London, Vermilion press, 1989.
93. Allen RJ. *Human stress: It's nature and control*. New York, MacMillan Publishing Company, 1984.
94. Dinçer Ö, Fidan Y. *İşletme Yönetimi*. İstanbul, Beta Basım Yayın, 1996.

95. Baykul Y. Aşkar P. *Problem ve Problem Çözme*, Matematik Öğretimi, Açık Öğretim Fakültesi Yayınları,1987.
96. Özmen M, Önen B. Stresle başa çıkma yolları. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Etkinlikleri, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi 47, 2005: 171-80.
97. Johnson DW. *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*, 5. Baskı. Simon&Schuster inc 1993.
98. Demirci EE. İletişim becerileri eğitiminin mesleki eğitim merkezine devam eden genç işçilerin iletişim becerilerine etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2002.
99. Bolton R. *People skills*, 1. Baskı. New York, Simon&Schuster Inc, 1986.
100. Rakos RF. *Nonverbal communication. A handbook of communication skills*. Hargie O(ed). 1991: 407-41.
101. Bahadır A. Ergen Kişiliği Bağlamında Din-Kişilik İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2002, 14:111-23.
102. Peker H. Dini İnanç ve Stres İlişkisi. *Din Öğretimi Dergisi* 1993, 38: 53-7.
103. Yamaç Ö. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2009.
104. Pehlivan İ. Stresle başa çıkmada bireysel ve örgütsel stratejiler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 1994, 27 (2): 803-15.
105. Girdano DA, Everly GS. Stresi Artıran Beslenme Alışkanlıkları. İçinde: Stresle Başa Çıkma, Sezgin N.(çeviri editörü). Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayını,1994.
106. Folkman S. Lazarus R.S Coping As A Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology* 1988, 54(3): 466-75.
107. Yazıcı F. Genç Yetişkinlerde Sigara İçme Stres Ve Başa Çıkma Becerileri. *Kriz Dergisi* 2007,15(1):17-24.

108. Rowshan A. *Stres Yönetimi*, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2000.
109. Gökçe FT. Stres yönetimi: bedene yönelik teknikler, *Türk Psikoloji Bülteni* 2004, 34: 128-63.
110. Canpolat Ö. Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres ile Baş Etmede Etkililiği. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, 2006.
111. Norfolk D. Executive Stress. Serdaroğlu L. *İş hayatında stres*. İstanbul, Form Yayınları, 1989:21-34.
112. Loehr JE. *Stres altında başarılı olmak*, İstanbul, Beyaz Yayınları, 1999.
113. Girdano DA, Everly JR, Dusek DE. *Controlling stress and tension: a holistic approach* 3. Baskı. New Jersey, Prentice-Hall Inc, 1989.
114. Ben-David A, Leichtentrit R. Ethiopian And Israeli Students Adjustment To College: The Effect Of The Family, Social Support And Individual Coping Styles, *Journal Of Comparative Family Studies* 1999, 30(2): 297–313.
115. Lepore SJ, Evans GW, Schneider MK. Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal Of Personality And Social Psychology* 1991, 61: 899-909
116. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine* 1976, 38:300-14.
117. Çakır Y, Palabıyıkoglu R. Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi* 1997, 5(1): 15-24.
118. Bruhn JG, Philips BY. Measuring Social Support:A Synthesis of Current Approaches. *Journal of Behavioral Medicine* 1984, 7:150–70.
119. Oktan V. Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2005, 21:183-92.
120. Sarason IG, Levin HM, Basham RB. Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology* 1983, 44:127-39.

121. Sorias O. Sosyal Destek Kavramı. *EÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 1988, 27 (1):353-7.
122. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin* 1985, 98(2):310-57.
123. Rosenfeld LB, Richman JM, Bowen GL. Low social support among at risk adolescents. *Social work in Education* 1998,20(4):245-60.
124. Tardy C. Social support measurement. *American Journal of Community Psychology* 1985, 113(2): 187-202.
125. Çivilidağ A. Anadolu lise ve özel lise öğretmenlerinin iş tatmini, iş stresi ve algılanan sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir analiz. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2003.
126. Edmonds JK, Paul P, Sibley LM. Type, content and source of social support perceived by women during pregnancy: Evidence from Matlab,Bangladesh. *Journal of Health Population and Nutrition* 2011, 163-73.
127. Hobfoll SE, Freedy J, Lane C, Geller P. Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships* 1990, 7(4): 465-78.
128. Thoits PA. Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review* 1983, 48:174-87.
129. Cassel JC. The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology* 1976, 104:107-23.
130. Berkman LE, Syme SL. Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology* 1979, 109:186-204
131. Henderson S, Byrne DG, Duncan-Jones P. *Neurosis and the social environment*. New York, Academic Press, 1981.
132. House J S. *Work stress and social support*. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub. Co ,1981.

133. Spitzer A, Bar-Tal Y, Golander H. Social support: how does it really work? *Journal of Advanced Nursing* 1995,22(5):850-4.
134. Wilcox BL. Social support, life stress and psychological adjustment: a test of the buffering hypothesis. *American Journal of Community Psychology* 1981, 9 (4):371-84.
135. Clark ML. Social identity, peer relations, and academic competence of African-American adolescents. *Education and Urban Society* 1991, 24: 41–52.
136. Bersford BA. Resources and strategies: How parents cope with care of a disabled child. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 1994,35 (1):171-209.
137. Cutrona CE. Stress and social support: In search of optimal matching. *Journal of Social and Clinical Psychology* 1990, 9: 3–14.
138. Wills TA, Fegan MF. Social networks and social support. In. A. Baum, T.A. Revenson, & J.E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology*. New Jersey, Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates,2001: 209-34.
139. Coyne JC, Downey G. Social factors and psychopathology: Stress, social support and coping processes. *Annual Review of Psychology* 1991,42:401-25.
140. Karataş Z. Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2012, 9: 257-71.
141. Ergin A, Uzun SU, Bozkurt Aİ. Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi. *Fırat Tıp Dergisi* 2014, 19(1):31-7.
142. Williams C, McGillicuddy- De Lisi A. . Coping strategies in adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology* 2000, 20: 537-49.
143. Doğru N. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2018.

144. Baran M, Küçükakça G, Ayran G. Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin sigara kullanımı üzerine etkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2014,15(1): 9-15.
145. Türküm S. Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma.Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2001,1(2): 1-16.
146. Sözüer MC. Psikoloji lisans ve klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinde stres, stresle baş etme ve kişilik özelliklerinin ilişkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, 2019.
147. Altundağ G. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2011.
148. Otrar M, Ekşi H, Dilmaç B, Şirin A. Türkiye’de Öğrenim Gören Türk ve Akraba Topluluk Öğrencilerinin Stres Kaynakları, Başa çıkma Tarzları ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi* 2002, 2: 477-99.
149. Heiman T. Examination og the salutogenic model, support resources, coping style,and stressors among ısraili universty students. *The Journal of Psvchology* 2004, 138(6): 505-20.
150. Lazarus RS. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine* 1993, 55: 234-47.
151. Bozkurt N. İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı* 2004. Malatya.
152. Çavuş MF, Pekkan NÜ. Algılanan sosyal desteğin sosyal girişimciliğe etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. . *Business and Economics Research Journal* 2017,8(3): 519-32.
153. Gazioğlu E. Bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları. Sosyal Bilimler

Enstitüsü, psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2015.

154. Şahin GN. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2011.
155. Tan S. Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılgnlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Eğitim Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.
156. Ekinci M, Altun ŞÖ, Can G. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılgnlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. , *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2013, 4(2): 67-74.
157. Korkut F. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2002, 22: 177-84.
158. Bedel A, Kutlu A. Başa çıkma stratejilerinin algılanan sosyal desteğe göre incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2018,8.
159. Odacı H. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *3P Dergisi* 2004, 12: 217-24.
160. Bennett MP, Lengacher C. Humor and laughter may influence health:II. Complementary therapies and humor in a clinical population. *Advance Access Publication* 2006, 3(2): 187-90.
161. Tuncay T, Musabak I, Gok DE, Kutlu M. The relationship between anxiety, coping strategies and characteristics of patients with diabetes. *Health Qual of Life Outcomes* 2008, 6:79-87.
162. Çetinkaya S, Nur N, Ayvaz A, Özdemir D. Depression, anxiety levels and coping strategies with stress in continuous ambulatory peritoneal dialysis (CAPD) and hemodialysis (HD) patients in a university hospital. *Arc Neuropsychiatr* 2008, 45: 78-84.

163. Halis M, Demirel Y. Sosyal desteğin örgütsel soyutlama üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 2016. 11:318-36.
164. Button LA. Effect of social support and coping strategies on the relationship between health care-related occupational stress and health. *Journal of Research in Nursing* 2008, 13:498-524.
165. Zucca AC, Boyes AW, Lecathelinais C, Girgis A. Life is precious and I'm making the best of it: coping strategies of long-term cancer survivors. *Psycho-Oncology* 2010, 19: 1268-76.
166. Parelkar P, Thompson NJ, Kaw CK, Miner KR, Stein KD. Stress coping and changes in health behavior among cancer survivors: a report from the American Cancer Society's Study of Cancer Survivors-II (SCS-II). *Journal of Psychosocial Oncology* 2013, 31:136-52.
167. Dedeli Ö, Fadiloğlu Ç, Rüçhan U. Kanserli bireylerin fonksiyonel durumları ve algıladıkları sosyal desteğin incelenmesi. *Türk Onkoloji Dergisi* 2008, 23:132-9.

EKLER

EK-2. Etik Kurul Onayı

04.06.2020

Etik Kurul Otomasyonu

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu			
Oturum Tarihi : 02-06-2020		Oturum Sayısı : 10	
Karar Sayısı : 2020/761			
Başvurunuz; üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin rapor/raporlar görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde; kurum izin belgesinin sonradan dosyaya eklenmesi şartıyla çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna; oy birliği ile karar verilmiştir.			
Çalışma Adı		Lise Öğrencilerinin Sosyal Destekleri ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Araştırmacılar		Yüksek Lisans Öğrencisi Merve Yıldız (Yardımcı Araştırmacı) Dr.Öğretim Üyesi Oğuz Emre (Yürütücü)	
Başkan			
Prof.Dr. Osman CELBİŞ			
Kurul Üyeleri			
Prof.Dr. Kadir ERTEM		Prof.Dr. Cemşit KARAKURT	
Prof.Dr. Semin TİMUR TAŞHAN		Doç.Dr. Dinçer ÖZGÖR	
Yüksel SEÇKİN		Prof.Dr. Barış OTLU	

EK-3. Ölçek kullanım izni 1

ÇESDÖ hakkında. 



merve yıldız

20 May 2019 11:16



Merhabalar Hocam, Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği'ni bir çalışmada kullanmak istiyoruz. İznini ve puanlamasını göndermenizi rica ediyoruz. Teşekkürler. İyi Çal



Figen Yardimci <figenyardimci@gmail.com>

20 May 2019 12:17



Alıcı: ben

Merhaba Merve,

Ekte Çocuk Ergen Sosyal Destek Ölçeği'ni gönderiyorum. Çalışmalarında kolaylıklar dilerim, hoşçakal.

merve yıldız <myyldzcg@gmail.com>, 20 May 2019 Pzt, 11:18 tarihinde şunu yazdı:

--

Doç. Dr. Figen YARDIMCI

Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD.



EK-4. Ölçek kullanım izni 2

Fw: Çocuk ve Ergenler İçin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Gelen Kutusu x



Nejla Yıldız <nejla.yildiz@hotmail.com>

Alıcı: ben

1 May 2019 Çar 23:40



Dışındaki İçerikli Ekrana Alınır

Merhaba Merve Hanım,

Ekte ölçeğin yayımlandıktan sonraki halini, alt faktörleri ve yayınlanmış olduğu makaleyi gönderiyorum. Çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi Çalışmalar dilerim,

Uzman Klinik Psikolog

Nejla Yıldız

3 Ek



EK-5. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Sizlere verilen bu bilgi formu, lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmanın güvenilirliği için, formdaki seçenekleri doğru bir şekilde işaretlemeniz gerekmektedir. Vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

1.Yaşınız: 14 () 15 () 16 () 17 () 18 ()

2.Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

3.Kendinizle birlikte kaç kardeşiniz?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

4.Ailenizde çocuk sıralamasında yeriniz nedir?

1.() 2.() 3.() 4.() 5. ve üzeri ()

5.Anne durumu:

Sağ () Vefat Etti ()

6.Anne eğitim düzeyi:

Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Lisansüstü ()

7.Anne Mesleği:

Ev Hanımı () Memur () İşçi () Emekli () Serbest Meslek () Diğer ()

8.Baba durumu:

Sağ () Vefat Etti ()

9.Baba eğitim düzeyi:

Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Lisansüstü ()

10.Baba Mesleği:

Ev Hanımı () Memur () İşçi () Emekli () Serbest Meslek () Diğer ()

11.Anne-Baba:

Birlikte () Boşanmış ()

12.Kimle yaşıyorsunuz :

Annem ile () Babam ile () Annem ve Babam ile () Diğer(Belirtiniz)

13.Ailenizin aylık ortalama geliri:

2000-3000 () 3000-5000 () 5000-7000 () 7000 ve üzeri ()

14. Lise Türü:

Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () Sosyal Bilimler Lisesi () Anadolu İmam Hatip Lisesi ()

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi () Özel Liseler ()