



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Dalı

**AİLE YANINDA YAŞAYAN VE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN SOSYAL
DESTEK, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KAYGI
DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER AÇISINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI**

İmge ÖZDEMİR

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2013

AİLE YANINDA YAŞAYAN VE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK,
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KAYGI DÜZEYLERİ VE
PSİKOLOJİK BELİRTİLER AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

İmge ÖZDEMİR


Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Dalı

Yüksek Lisans Tezi


Ankara, 2013

KABUL VE ONAY

İmge ÖZDEMİR tarafından hazırlanan “Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma, 21 Haziran 2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Elif BARIŞKIN (Başkan)


Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK (Danışman)


Prof. Dr. İhsan DAĞ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Yusuf ÇELİK

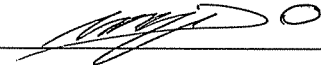
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

21 Haziran 2013



İmge ÖZDEMİR

**En büyük destek ve ilham kaynaklarım;
annem, babam ve kardeşime...**

TEŞEKKÜRLER

Herkesten ve her şeyden önce iki insan var ki sadece bu çalışma süresince değil tüm hayatım boyunca verdikleri sevgi, destek, mutluluk ve bana olan bitmek tükenmek bilmeyen inançları için onlara sonsuz teşekkür etmeliyim. Annem Seval ÖZBEY ve babam Koral ÖZDEMİR... Siz her zaman her şeyin en başındaydınız ve bundan sonra da öyle olacaksınız benim için.

Tez danışmanım Prof. Dr. Gonca SOYGÜT PEKAK'a, değerli hocalarım ve jüri üyelerim Prof. Dr. Elif BARIŞKIN ve Prof. Dr. İhsan DAĞ'a tezime ilgili verdikleri geribildirimleriyle çalışmamdaki katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimim boyunca verdiği burs desteği için TÜBİTAK'a, gerek lisans gerekse yüksek lisans eğitimim boyunca alanımla ilgili tüm donanımım için Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümü öğretim üyelerine ve desteklerini esirgemeyen sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim. Lisans dönemim ve sonrası boyunca değerli arkadaşlıkları için sevgili Gamze YILMAZ ve sevgili Figen SÖĞÜT GÜNDÜZER'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca geçirdiğim zor zamanlarda yanımda olan çok değerli Psikiyatrist Dr. Ümit BOZ'a, benden desteğini hiç esirgemeyen sevgili Arş. Gör. Manolya ÇALIŞIR'a başarabileceğime olan inancımı tazeledikleri için çok teşekkür ederim.

Tezimde de geçen arkadaş desteğinin önemini uygulamalı olarak anlamamı sağlayan Dilda EŞİYOK, Erman Örsan YETİŞ, Özge AYTEKİN, Yekta BAKIRLIOĞLU, Dilek YAĞMUR, Songül AKYIL, Emre Ersun UYSAL, uzaklardan bile yardımına koşan Taylan GÜLER ve Nazlı ALTIN... Dostluğunuz ve sevginiz benim için her zaman çok değerli olacak. İyi ki varsınız dostlarım!

Öyle iki kişi var ki bu tezdeki emekleri için onlara hep minnettar olacağım. Mustafa Uğur KAYA'ya donup kaldığım, ne yapacağımı bilemediğim zamanlarda hep bana çözümü gösterdiği, dostluğu, rehberliği, her şey için sonsuz teşekkür ederim.

Ve kardeşim, Özge ÖZDEMİR. Biliyorum ki bu sayfaya yazacağım hiçbir cümle sana yeteri kadar teşekkür edemeyecek. Sen benim sadece bu süreç boyunca değil, her zaman en büyük şansım oldun. Yeri geldi terapistim, yeri geldi neşem, yeri geldi sığınağım

oldun. Yetmedi bu tezin her adımını benden sonra en iyi bilen, yaşıyan kişi oldun. Ölçekleri zımbalamadan tut, 1-3-2-4'e her aşamasında senden güç aldım. Seni çok seviyor ve tüm varlığın için sonsuz teşekkür ediyorum canım kardeşim!

Çalışmama katılmayı kabul ederek bu tezin oluşmasını sağlayan bütün katılımcılara ve burada adı geçmeyen ancak tez sürecim boyunca emeği geçen herkese çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

ÖZDEMİR, İmge. *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri Ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2013.

Bu çalışmada, aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve başvurdukları stresle başa çıkma tarzlarının, kaygı düzeyleri ve bildirdikleri psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada ayrıca aileden ayrı yaşayıp yaşamamanın algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirti düzeyleri ile nasıl bir ilişkisi olduğu da araştırılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölüm ve sınıflarında eğitime devam etmekte olan 344 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada yer alan tüm katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE) uygulanmıştır.

Araştırmanın sorularına yanıt aramak amacıyla yürütülen çoklu regresyon analizi ve bağımsız gruplar için *t*-testi sonucunda ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin hem sürekli kaygı hem de psikolojik belirti düzeyleri aile yanında yaşayan üniversite öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca yapılan bağımsız gruplar *t*-testi sonucunda ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri de aile yanında yaşayan üniversite öğrencilerinden daha düşük bulunmuştur. Ancak alt ölçekler incelendiğinde ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencileri sadece Arkadaş ve Özel Bir İnsan alt boyutlarından aile yanında yaşayan üniversite öğrencilerinden daha düşük puan almışlardır. Aile alt ölçeğinde bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) sonucunda üniversite öğrencilerinin aileden ayrı yaşayıp yaşamama ile kullandıkları başa çıkma

tarzları arasında da bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın temel sorularına yanıt aramak amacıyla yürütülen Çoklu Regresyon Analizleri sonucunda yaşanan yere göre bakıldığında ÇBASDÖ'nün sadece Arkadaş alt boyutu üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerini olumsuz yönde yordamıştır. Tercih edilen stresle başa çıkma tarzlarının, durumluk kaygı kontrol edildiği koşulda, sürekli kaygı ile ilişkisine bakıldığında, sosyal destek arama yaklaşımı ve iyimser yaklaşım sürekli kaygı düzeyi ile olumsuz bir ilişki göstermiştir. Çaresiz yaklaşım ile sürekli kaygı arasında ise olumlu bir ilişki bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın sürekli kaygı ile ilişkisi bulunamamıştır. Tercih edilen stresle başa çıkma tarzlarının, gösterilen psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisi incelendiğinde, çaresiz yaklaşım psikolojik belirtileri olumlu yönde yordarken, sosyal destek arama yaklaşımı psikolojik belirtileri olumsuz yönde yordamıştır. Diğer başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) ise psikolojik belirtileri yordayamamıştır. Aileden ayrı yaşayıp yaşamamaya göre algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı düzeyleri ile ilişkisine bakıldığında durumluk kaygı düzeyleri dışında hiçbir değişken sürekli kaygı ile ilişkili çıkmamıştır.

Sonuç olarak, bulgular aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek, sürekli kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri bakımından farklılaştığını göstermektedir. Ancak aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin ve kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının kaygı düzeyleri ve psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisine bakıldığında aileden ayrı yaşamak önemini kaybetmiştir. Çalışmanın sonuçları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Üniversite öğrencileri, aileden ayrı yaşamak, algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı, psikolojik belirtiler

ABSTRACT

ÖZDEMİR, İmge. *Comparing Percieved Social Support, Coping Strategies, Anxiety Levels and Psychological Symptoms of University Students Living with Their Parents and away from Their Parents*, Master's Thesis, Ankara, 2013.

The present study focuses on the relationship between perceived social support and ways of coping of university students living with their parents and away from their parents and the anxiety levels and psychological symptoms that they reported. How living with parents or away from parents is related to perceived social support, ways of coping and psychological symptom levels is also investigated.

The sample of this research consisted of 344 Hacettepe University students who were continuing their education in various departments and classes. Demographic Information Form, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Brief Symptom Inventory (BSI) and Ways of Coping Inventory (WCI) have been applied to participants.

As the result of multiple regression analysis and independent groups t-test analysis conducted in order to find an answer to the questions of the study, it is found that students who live away from their families had both higher levels of trait anxiety and psychological symptom levels compared to students who live with their families. Also, independent groups t-tests showed that students who live away from their families have a lower level of perceived social support compared to students who live with their families. When we examined the subscales of MSPSS, students who live away from their families scored lower only in Friend and Significant Other subscales compared to students who live with their families. There is not a meaningful relationship in Family subscale. Multivariate analysis of variance (MANOVA) showed that there is not a meaningful relationship between living with families or not and ways of coping. In order to find an answer to the basic questions of the study, multiple regression analysis showed that only Friend subscale of MSPSS is negatively related to psychological symptom levels. To find out how coping strategies related to trait anxiety while controlling the state anxiety, multiple regression analyses were conducted. As a result of

the multiple regression analysis, it was found that there is a negative relationship with seeking social support and optimistic style. There is also a positive relationship with hopeless style and trait anxiety. There is no relationship between other coping strategies (self-confident style and submissive style) and trait anxiety. When we examined the relationship between the psychological symptom levels and coping styles, hopeless style and psychological symptom levels were positively related. However the seeking of social support was negatively related to psychological symptom levels. Other strategies of coping (self-confident style, optimistic style and submissive style) were not related to psychological symptom levels. While controlling state anxiety, living with parents or away from parents has no relationship with trait anxiety levels.

In conclusion, the findings point out that university students who live with families and away from families differ in perceived social support, trait anxiety and psychological symptom levels. However living away from the family lost its significance when we studied the relationship between perceived social support and coping strategies with anxiety levels and psychological symptom levels. The results have been discussed in the light of relevant literature.

Key Words

University students, living away from family, perceived social support, ways of coping, anxiety, psychological symptoms.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
ADAMA	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar DİZİNİ	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ	xvii
EKLER DİZİNİ	xviii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1 KAYGI	2
1.1.1 Psikoanalitik ve Psikodinamik Kuramlar	3
1.1.2 Öğrenme Kuramları ve Davranışçı Kuramlar	4
1.1.3 Bilişsel Kuramlar	5
1.1.4 İki Faktörlü Kaygı Kuramı	7
1.2 SOSYAL DESTEK	8
1.2.1 Sosyal Destek Kavramı	8
1.2.1 Sosyal Destek Modelleri	9

1.2.3 Sosyal Ağ	11
1.3 STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI	13
1.3.1 Stres Kavramı	13
1.3.2 Stresle Başa Çıkma Tarzları	15
1.4 ARAŞTIRMANIN İLGİLENDİĞİ YORDAYICI	
DEĞİŞKENLERİN (STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE	
ALGILANAN SOSYAL DESTEK) YORDANAN DEĞİŞKENLER	
(KAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER)	
İLE İLİŞKİSİNE DAİR YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR	16
1.5 ARAŞTIRMANIN AMACI	22
BÖLÜM 2	24
YÖNTEM	24
2.1 ÖRNEKLEM	24
2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	27
2.2.1 Demografik Bilgi Formu	27
2.2.2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)	27
2.2.3 Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri	28
2.2.4 Kısa Semptom Envanteri	29
2.2.5 Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)	29
2.3 İŞLEM	30
BÖLÜM 3	32

BULGULAR	32
3.1 VERİLERİN PARAMETRİK İSTATİSTİK	
YÖNTEMLERİNE UYGUNLUĞUNUN SINANMASI	32
3.2 ARAŞTIRMA SORULARINA YANITLAR BULMAK İÇİN	
YAPILAN ANALİZLERDEN ELDE EDİLEN BULGULAR	34
3.2.1 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden	
Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin	
İncelenmesi	34
3.2.2 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden	
Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Gösterdikleri Psikolojik	
Belirtilerinin İncelenmesi	35
3.2.3 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden	
Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma	
Yöntemlerinin İncelenmesi	36
3.2.4 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden	
Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Destek	
Düzeylerinin İncelenmesi	38
3.2.5 Yaşanılan Yerin Algılanan Sosyal Destek İle	
İlişkisinin İncelenmesi	40
3.2.6 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan	
Öğrencilerin Kaygı ve Psikolojik Belirti Düzeylerinin	
Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Değişiminin	
İncelenmesi	42

3.2.6.1 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi	42
3.2.6.2 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi	43
3.2.7 Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma Tarzlarına Göre; Kaygı ve Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi	45
3.2.7.1 Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma Tarzlarına Göre; Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi	45
3.2.7.2 Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma Tarzlarına Göre; Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi	47
BÖLÜM 4	49
TARTIŞMA	49
4.1 AİLE YANINDA YAŞAYAN VE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ FARKA DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	49
4.2 AİLE YANINDA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İLE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN GÖSTERDİKLERİ PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ FARKA DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	50
4.3 AİLE YANINDA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İLE AİLESİNDEN	

AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA TARZLARINA DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	51
4.4 AİLE YANINDA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İLE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI ...	52
4.5 AİLE YANINDA YAŞAYAN VE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI VE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİNİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEKLE İLİŞKİSİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	54
4.6 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI VE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİNİN KULLANDIKLARI STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE İLİŞKİSİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI	55
4.7 SONUÇLAR VE KLİNİK ÖNEMİ	57
4.8 SINIRLILIKLAR VE İLERİDE YAPILACAK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER	60
KAYNAKÇA	62
EKLER	73

Tablolar Dizini

Tablo 2.1 Katılımcılarla İlgili Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdelerik Değerler	25
Tablo 3.1 Tüm Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyon Katsayıları	33
Tablo 3.2 Durumluk Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanlar Kontrol Edildiği Koşulda Yaşanılan Yerin, Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	34
Tablo 3.3 Kısa Semptom Envanteri'nden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları	35
Tablo 3.4 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları	37
Tablo 3.5 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin MANOVA Sonuçları	38
Tablo 3.6 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları	39
Tablo 3.7 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Aile Alt Ölçeğinden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları	40
Tablo 3.8 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Arkadaş ve Özel Bir İnsan Alt Ölçeğinden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında	

Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları	41
Tablo 3.9 Yaşanılan Yer ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinin, Kısa Semptom Envanteri'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	43
Tablo 3.10 Yaşanılan Yer, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinin Puanlarının; Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 3.11 Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Kontrol Edildiği Koşulda, Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin Alt Ölçeklerinin Puanlarının; Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 3.12 Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin Alt Ölçeklerinin Puanlarının; Kısa Semptom Envanteri'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	47

Şekiller Dizini

Şekil 3.1 Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Aldıkları Ortalama Kısa Semptom Envanteri (KSE) Puanları	36
Şekil 3.2 Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Aldıkları Ortalama Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Puanları	39
Şekil 3.3 Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Aldıkları Ortalama Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Alt Ölçek Puanları	42
Şekil 3.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)'nin Alt Ölçeklerinin Ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)'nin Alt Ölçeklerinin Sürekli Kaygı Ve Psikolojik Belirti Düzeyleri'ni Ne Yönde Yordadığına Dair Bulgular	48

Ekler Dizini

Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu	73
Ek 2. Demografik Bilgi Formu	74
Ek 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	75
Ek 4. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri	77
Ek 5. Kısa Semptom Envanteri	79
Ek 6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri	81

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Üniversite dönemi genç yetişkinler için hayatlarındaki önemli bir dönüm noktası olarak görülebilir. Bazı öğrenciler bu yeni ortama uyum sağlarken bir yandan da aileden ayrılma sürecinden geçmektedirler. Bu süreçte ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ve kullandıkları stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve yaşadıkları psikolojik sorunlar ile ilişkili olabilmektedir.

Üniversite eğitime başlamanın öğrenciler tarafından kaygı ve stres verici olarak algılandığı zamanlar olmaktadır (Dyson ve Renk, 2006). Doğan (2006) da üniversite yaşamının stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşıdığını belirtir. Bu olumsuzluklara rağmen genellikle üniversite yılları öğrencilerin bağımsız işlevde buldukları ilk zamanlar olduğu için, bu yılların önleyici sağlık programları ve önleyici psikolojik danışma programları için uygun bir dönem olduğundan bahsetmektedir. Alanyazında da bu dönemde uygulanan iyilik hali programlarının etkililiğinden bahsedilmektedir (örn. Peterson, 1996).

İlgili alanyazında kaygı, sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtilerin ayrı ayrı ya da farklı desenlerle ele alındığı pek çok çalışma bulunmaktadır (örn. Baltacı, 2010; Demirtaş, 2007; Ben-Zur, 2005; Sinha ve Watson, 2007). Bununla birlikte ergenlik ile genç yetişkinlik arasındaki bu dönemde ailesinden ayrılan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin değişip değişmediği, bununla ilişkili olarak psikolojik belirtiler ve kaygı düzeylerinde aile yanında yaşayan öğrencilerden farklılaşıp farklılaşmadıkları ya da aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin kullandıkları başa çıkma tarzları ile ilgili araştırmalarda sınırlılıklar dikkati çekmektedir. Bu araştırma ile aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarının; kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri ile arasında bir ilişki olup olmadığının, varsa nasıl bir ilişki olduğunun incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın temelini oluşturan kavramlarla ilgili alanyazında pek çok tanım ve modele rastlamak mümkündür. Aşağıda bu kavramlarla ilgili bilgiler verilmiş, ardından da konuyla ilgili görgül araştırma bulguları sistematik bir biçimde özetlenmiştir.

1.1 KAYGI

Kaygı alanyazında kimi zaman işlevsel kimi zamansa işlevselliği bozucu olarak ele alınmaktadır. Kaygının psikolojide çok çeşitli patolojilerin önemli sebeplerinden olduğu ve kaygı bozukluklarının oldukça yaygın olduğu da bilinmektedir. Kaygı ile ilişkili pek çok kuram mevcuttur (örn; Barlow, 2000; Eysenck, Derakshan, Santos ve Calvo, 2007; Clark, Steer ve Beck, 1994; Endler, 1997). Hatta iki büyük okul (psikanalitik ve davranışçı yaklaşım), psikolojik rahatsızlıkların kökeninde kaygıya temel önem yükler (Beck, Emery ve Greenberg, 2011).

Kaygı disfori hissi ya da gerginliğin somatik belirtilerinin eşlik ettiği, gelecekteki tehlike ya da talihsizlikleri tedirginlikle beklemek olarak tanımlanmaktadır. Beklenen tehlike odağı içsel ya da dışsal olabilir (American Psychiatric Association [APA], 2000). Barlow (2000) kaygıyı belli bir durum ya da içerikteki arzulanan sonuç ya da getirilerin sağlanması, tahmin edilebilirliği ya da kontrolündeki yetersizlikten doğan ve güçlü fizyolojik ya da somatik bileşenlerin eşlik ettiği umutsuzluk durumu olarak karakterize etmektedir. Beck (1991) ise her patolojinin kendine has bir bilişsel görünüşü olduğunu, kaygının temelinde de özgül bilişsel içeriklerin yattığını bunların da “tehlike” ve “tehdit” olduğunu belirtmiştir.

Kaygı ile ilgili alanyazında çok sayıda tanım ve model bulunmakla birlikte temel bazı kuramlar aşağıda aktarılmıştır.

1.1.1 Psikoanalitik ve Psikodinamik Kuramlar

Sigmund Freud psikanalitik yaklaşım çerçevesinde kaygının anlaşılması ve açıklanmasında önemli katkılar sağlamıştır. Freud kaygı nevrozunu ilk defa 1895 yılında kavramsallaştırmış ve o zamandan beri bu kavram pek çok açıdan çalışılmıştır. Freud'un erken dönem görüşlerine göre, algılanan gerçek bir tehlikeye verilen kaygı tepkisi olan korkudan farklı olarak nevrotik kaygı; bastırılmış libidonun (birikmiş somatik cinsel gerginlik) boşaltılmasının sonucudur. Libidinal uyarım sonucunda ortaya çıkan ve tehdit olarak algılanan cinsel arzular, fanteziler, deneyimler ya da imgeler bastırılır (akt. Corsini, Anastasi, Allen, Ardila, Lundin, Pinckney ve Altwies 1994).

Freud (1926) insanı, tehlikeli ve düşmanca özelliklere sahip olabilen fiziksel ve sosyal çevresi içerisinde, kendini korumak ve yaşamını sürdürebilmek amacıyla sürekli çaba göstermesi gereken bir varlık olarak tanımlamıştır. İnsan yaşamını sürdürebilmesi, uyum sağlama yeteneğine bağlıdır ve insan davranışlarının uyum sağlamaya yönelik bir amacı vardır. Bu bağlamda kaygı, fiziksel ya da sosyal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlamaya yöneltme ve yaşamı sürdürebilme alanlarına katkıda bulunan işlevsel bir tepkidir. Freud'un daha sonradan ileri sürdüğü bu teoride kaygı bir nevi sinyal görevi görmektedir. Fakat Freud'a göre kaygı, gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik kazandığında uyum sağlamaya yardımcı olan niteliğini kaybederek nevrotik bir yapıya bürünmekte ve normal dışı davranışların kaynağı haline gelmektedir. Freud kaygının üç şekilde görülebileceğini belirtmektedir.

Gerçeklik kaygısı: Dış dünyada tehlikeli bir durumun algılanmasından doğan kaygı türüdür. Bu kaygı türü yaşamak için gereksinim duyulan bir nesnenin çevrede bulunmaması ya da yaşamın sürdürülebilmesini tehlikeye sokan bir nesnenin çevredeki varlığından kaynaklanmaktadır.

Vicdani (Törel) kaygı: Süper egonun *vicdan* olarak adlandırılan bölümü tarafından onaylanmayan ve tehlikeli sayılan durumlarda egoda suçluluk ve utanç duygusu yaratan kaygı türüdür. Bu tür kaygının gerçeklik kaygısından farkı ise, vicdani kaygıya neden

olan durumdan kaçabilme imkânının olmamasıdır. Vicdani kaygı süperegonun cezalandırıcı tutumuna karşı geliştirilen suçluluk duygularının ürünüdür.

Nevrotik kaygı: Savunma mekanizmalarının yetersiz kaldığı durumlarda, içgüdülerden gelen tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkan kaygı türüdür. Egonun, içgüdülerin boşalma isteklerini engelleyemediği durumlarda, sonucun ne olabileceğine ilişkin korkusudur. Gerçeklik kaygısı ya da vicdani kaygıda birey bu duygunun nedenlerinin farkında iken, nevroitik kaygının kaynağının bilincinde değildir.

Freud sonrası dönemde, psikanalistlerin kaygının kaynağı ve doğası hakkında fikir ayrılıklarına düşmekle birlikte, genel olarak psikopatolojik kaygı gelişiminde gelişimsel öğelere vurgu yaptıkları gözlenmektedir (Geçtan, 1998). Sullivan (1953) kişilerarası ilişkiler temelinde ele aldığı kaygının bireyin yaşamının erken dönemlerindeki önemli kişilerin (özellikle annenin) bireyi onaylamamalarının hissedilmesinden dolayı ortaya çıktığını belirtir. Horney (1950) ise temel kaygıyı çocuğun potansiyel olarak düşmanca algıladığı dünyada hissettiği yalnızlık, yalıtılmışlık, çaresizlik ve tepkisel düşmanlık duyguları olarak tanımlamaktadır. Çocuğun annesi ve babasıyla olan ilişkisinde yaşanan güven sarsıcı durumlar kaygıya sebep olmaktadır. Yaşanılan temel kaygının baskısı başkalarıyla ilişki kurmasını engellemekte ve onu başkalarıyla başa çıkmanın yollarını aramaya itmektedir.

1.1.2 Öğrenme Kuramları ve Davranışçı Kuramlar

Kaygı ile ilgili olarak dışsal etmenlere önem veren psikanalitik kuramlardan farklı olarak öğrenme kuramları ve davranışçı kuramlar içsel uyaranlara odaklanmaktadır. Bootzin ve Max (1980) bunu “Psikodinamik kuram kaygıyı ya da kaçınma davranışını intrapsişik bir çatışmanın (uzak –*distal*- nedenler) altında yattığı bir işaret olarak yorumlarken; öğrenme kuramları ve davranışçı kuramlar kaygıyı, önceden gelen uyarana verilen tepki ve pekiştirmeyle sürdürülen sonuç (yakın –*proximal*- uyarın) olarak ele alırlar” şeklinde tanımlamıştır. Yakın uyarının dışsal (yaklaşan bir sınav ya da özel bir kişi tarafından reddedilme gibi) ya da içsel (hayali tehlikeler, kendini değersizleştirme gibi) olabildiği durumların da olduğunu belirtir (akt. Corsini ve ark.,

1994). Mowrer (1960) kaygı kavramını korku ile eş anlamlı olarak kullansa da Dollard ve Miller (1950) kaygıyı korkunun belirli bir biçimi olarak tanımlar.

Öğrenme kuramlarına genel çerçevede bakıldığında kaygının, klasik ve edimsel koşullanmalar yoluyla kazanıldığına vurgu yapıldığı görülmektedir. Mowrer (1960), korkunun (Mowrer korkuyu kaygı ile eş anlamlı olarak kullanmaktadır) sadece acı verici uyarana verilen öğrenilen bir tepki olmadığını, deneme-yanılma davranışını motive edebileceğini ve azalması durumunda da yeni alışkanlıkların kazanılmasını pekiştireceğini belirtir. Dollard ve Miller (1950) ise kaygının, öğrenildikten sonra uyum bozucu diğer davranışları harekete geçirebileceğine vurgu yaparak, nevrozun temel bileşenleri olan nevrotik çatışma, belirti gelişimi ve artan bastırmaya neden haline gelebileceğini öne sürmektedirler. Eysenck (1957) ise kaygının sosyal öğrenme ile edinilebilmesinin yanı sıra bireylerin genetik yatkınlıkla (otonom sinir sisteminin hassaslığı) da kaygıya açık hale gelebileceğini belirtmiştir.

1.1.3 Bilişsel Kuramlar

Bilişsel kuramlar kaygı yaşantısında bireyin duruma dair öznel yorumlamalarını ön plana koyarlar (örn; Beck, Emery ve Greenberg, 2011; Eysenck, 2000). Beck (1976)'e göre, korku ve kaygı; tehlike durumlarında bir işaret görevindedir. Gerçek bir tehlikenin olduğu ve insan hayatını tehdit edici olan ilkel bir çevrede, “kaygı programı” kaçmak ya da savaşmak üzere kişiyi hazırlamaktadır. Bu da hayatta kalmayı kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla tehlikenin farkına varma ve tepkide bulunma gücü, hayatta kalma açısından büyük önem taşımaktadır. Fakat tarih öncesi atalarımızdan farklı olarak günümüzün modern dünyasında, bu tehlikelerle karşılaşma olasılığı daha düşüktür ve fiziksel savunmaların giderek azalması söz konusudur. Gerçek bir tehlikenin olmadığı durumlarda yanlış yorumlamanın sebep olduğu kaygı işlevselliğini kaybederek, zarar verici bir hal almaktadır. Bunun sonucu olarak kaygı gittikçe artan bir biçimde sorun olabilmekte ve bir bozukluk olarak ortaya çıkabilmektedir.

Beck, Emery ve Greenberg (2011), bilgiyle karşılaşılan ilk anda yapılan değerlendirmeyi *birincil değerlendirme* olarak adlandırmaktadır. Birincil

değerlendirmede karşılaşılan durumun tehlikeli olup olmadığı araştırılır. Bu ilk izlenim durumun kavramsallaştırılmasında etkilidir. *İkincil değerlendirme* olarak adlandırılan süreçte ise kişi tehdidin doğasını değerlendirmeye eş zamanlı olarak bu tehditle başa çıkmak için gerekli kaynaklarını gözden geçirir. Bu süreçte, olası zararın yönünü değiştirmek için kişinin kullanabileceği içsel kaynakların ulaşılabilirliği ve verimliliği değerlendirilmektedir

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygıya sebep olan en önemli etken, olaylar değil, bu olaylarla ilgili kişilerin beklentileri ve olaylara getirdikleri yorumlardır. Belirli bir olay kaygı verici olarak algılanır ve aklımdan geçen olumsuz düşünceler ve atıflarla birlikte duygular ve bazı fizyolojik belirtiler kısır bir döngü biçiminde ortaya çıkabilir (Beck ve ark., 2011). Eysenck (2000) kaygı yaşantısının; dışsal uyarandan, içsel fizyolojik uyarılardan, bireyin davranışlarından ve bireyin kendi bilişlerinden (örn: geleceğe dair kaygıları) gelen bilgilerin işlenmesine bağlı olduğunu belirtmiştir.

Bir kaygı bozukluğuna işaret eden belirtiler *bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik* olmak üzere, tehlike durumlarına uyumlu tepkiler üretmek için koordine edilmiş dört işlevsel sisteme bölünebilmektedir. Bilişsel belirtilerin büyük çoğunluğu kendilik bilinci gibi normal işlevlerin yoğun veya aşırı teyakkuz (hypervigilance) halidir. Diğer belirtiler ise normal işlevlerin ketlenmelerinin bir sonucu gibi gözükmemektedir (konsantrasyon kaybı gibi). Duygusal belirtiler genelde kaygı bozukluklarının en dramatik belirtileridir. Duygusal belirtiler sorunun doğasına bağlı olarak çeşitlilik gösterebilmektedir. Davranışsal belirtiler genellikle davranışsal sistemin hiperaktivitesini veya onun engellenmesini yansıtır. Davranışlar başta kaygıyı azaltma amacıyla ortaya çıksalar da giderek kaygıyı arttırıcı bir niteliğe sahip olabilmektedirler. Fizyolojik belirtiler ise kendini korumaya yönelmiş bütün bir organizmanın hazır olma durumunu yansıtmaktadır. Vücudun farklı sistemlerinde eş zamanlı olarak ortaya çıkabilmektedirler (Beck ve ark., 2011).

1.1.4 İki Faktörlü Kaygı Kuramı

İki Faktörlü Kaygı Kuramı Spielberger (1966, 1972) tarafından temellendirilmiş bir kuramdır. Bu kuramda *durumluk* ve *sürekli* olmak üzere iki tür kaygıdan bahsedilir. Durumluk kaygı tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlik, bireyin yaşadığı geçici bir kaygı olarak kabul edilir. Kişinin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan doğruya bağlı olmayan sürekli kaygı ise bir kişilik özelliğini belirler. Sürekli kaygı, bireyleri birbirinden ayırt eden bir özelliktir. Kaygı yaşantılarındaki bu ayrımın yapılması Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramı ile, kaygı türlerinin ölçülmesi de Spielberger ve arkadaşlarının Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteriyle mümkün olmuştur.

Durumluk kaygı (A-State); bireyin içinde bulunduğu stresli koşullardan dolayı hissettiği öznel korkudur. Ayrıca kaygı süreçlerinin ilk basamağını da durumluk kaygı oluşturmaktadır. Yaşanılan bu öznel korkuyla birlikte otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılma sonucu oluşan fizyolojik değişimler (terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi), bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu koşullarda, durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stresin ortadan kalkması durumunda ise, durumluk kaygı seviyesinde düşme görülür (Spielberger, 1966, 1972).

Sürekli kaygı (A-Trait) ise, bireyin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ve yorumlama eğilimidir. Yani bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Dolayısıyla durumluk kaygıya göre daha durağan bir özellik göstermektedir. Nesnel ölçütlere göre nötr olan durumların kişi tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici (küçültücü) olarak algılanması sonucu oluşan mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyler stres durumlarında diğer bireylere göre daha kolay incinmekte ve karamsarlığa düşmektedirler. Bu bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve daha yoğun bir biçimde yaşarlar (Spielberger, 1966, 1972).

Bu araştırmada da kaygı düzeyleri incelenirken öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri incelenmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları durumsal kaygı belirtilerini kontrol

ederek sürekli kaygı düzeyleri, yani kaygıya eğilimleri, farklı değişkenlerle ilişkili olarak incelenmiştir.

1.2 SOSYAL DESTEK

1.2.1 Sosyal Destek Kavramı

Çoğu insanın stresli olaylar karşısında sağlıklı kalması bireyleri stresli olayların zararlı etkilerine karşı koruyan etmenlerin varlığını düşündürmektedir. Bu yönelimin sonucu olarak sosyal desteğin ruhsal ve bedensel sağlık ile ilişkisi ve stresin zararlı etkilerinden koruyucu özelliği de 1970'li yıllarda çalışılmaya başlanmıştır.

Sosyal destek kavramı alanyazında farklı şekillerde tanımlanmıştır ve sosyal desteğin işleyişi konusunda görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Ancak sosyal desteğin en genel tanımı olarak Cohen ve Syme'in (1985) tanımı verilebilir. Bu tanıma göre sosyal destek başkaları tarafından sağlanan kaynaklardır. Sosyal destek kavramı alanyazında genellikle zorlu ya da stres artırıcı durumlarda kişinin ulaşabileceği maddi, manevi yardım olarak kabul edilir. Sosyal desteğe ulaşabilen insanlar ihtiyaçları olduğunda güvenebilecekleri kaynaklara (eş, arkadaş, aile gibi) sahiptir (Sarason ve Sarason, 1982).

Benzer şekilde Sarason, Levine, Basham ve Sarason (1983) da sosyal desteğin genellikle; sevgisini, değer verdiğini ve bizimle ilgilendiğini gösteren, güvendiğimiz kişilerin varlığı ya da ulaşılabilirliği olarak tanımlandığını belirtmektedirler. Stres durumlarında bireyler genelde aile, arkadaş gibi dış kaynaklara ulaşmaya çalışırlar (Barrera, Sandler ve Ramsay, 1981).

Alanyazındaki diğer sosyal destek tanımlarına baktığımızda Lepore, Evans ve Schneider'in (1991) sosyal desteği kişilere gerçek yardım sağlama veya kişilerin sevildiklerine ve korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme onları bağlama veya değerli bir sosyal gruba bağlılık duygusunu geliştirme olarak açıkladığını görürüz. Anlaşılacağı üzere sosyal destek alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olarak

ortaya çıkan yardım davranışlarıdır. Algılanan sosyal destek bu yardım davranışlarının ihtiyaç halinde ortaya çıkacağına dair inançtır. Yani alınan sosyal destek gerçekleşmiş yardım davranışları, algılanan sosyal destek ise gerçekleşebilecek yardım davranışlarıdır.

Yapılan çok sayıda araştırma sosyal destek sisteminin bireyin sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözümü, önlenmesi ve tedavisinde, zorlanmalı durumlarla başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur (Eker, Akar ve Yıldız, 2001).

1.2.2 Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek ile ilgili çalışmalara bakıldığında en sık temel alınan iki model Cohen ve Wills tarafından tanımlanmıştır. Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin yönlerini ve oynadığı rolü gösterdikleri iki modeli *Temel Etki Modeli* ve *Tampon Etkisi Modeli* olarak adlandırmaktadır.

Temel Etki Modeline göre sosyal destek stres düzeyi ne olursa olsun bireyler üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bu modele göre sosyal desteğin olumlu etkisi bireyin strese maruz kalmasından bağımsızdır. Model, sosyal desteğin stresli zamanlarda olduğu kadar, stresli olmayan zamanlarda da yararlı olduğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre geniş sosyal ağlar olumlu yaşantı sağlar ve bu tür destek kişinin sağlığıyla ilgilidir.

İkinci model Tampon Etkisi Modeli'dir. Bu model ise yeterli sosyal desteğin stresin sağlık üzerine etkisini azaltacağını ve dengeye getireceğini ileri sürmektedir. Özellikle stresli yaşantılara maruz kalan kişilerde, fiziksel ve psikolojik sağlığın korunmasında sosyal destek algısının önemi vurgulanmaktadır. Sosyal desteğin, stresin sağlık ve iyilik hali üzerindeki zararlı etkilerinden bireyi tampon etkisi görerek koruduğunu savunmaktadır. Her iki modelde de sosyal desteğin kişinin sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu vurgulanmaktadır. Fakat Cohen ve Wills sosyal desteğin bu iki modelden hangisine uygun şekilde etkisini gösterdiği konusunda farklı çalışmaların, farklı sonuçlara vardığını belirtmektedirler.

Sosyal destek türleri Cohen ve Wills (1985) tarafından dört başlık altında incelenmiştir. Bunlar duygusal destek, araçsal destek, bilgi desteği ve sosyal eşlik etmedir.

Duygusal destek; kişinin değerli olduğu ve her durumda kabul edildiği bilgisinin verilmesidir. Kişinin yaptığı hatalara veya yaşadığı zorluklara rağmen kendisine değer verileceğini bilmesinin kendilik değeri üzerinde olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.

Araçsal destek; araçsal sorunların doğurduğu stresi çözerek ya da kişiye uygun araçları sağlayarak gerçekleştirir. Böylelikle rahatlama ya da eğlenme gibi aktivitelere daha çok vakit kalmasının sağlanmasının stresi azaltıcı bir etken olabileceği düşünülmektedir.

Bilgi desteği; kişinin sorunlu durumları tanımlamasında ve bu durumlarla başa çıkmada ihtiyaç duyacağı desteğin sağlanmasıdır.

Sosyal eşlik etmede ise kişinin boş zamanlarında ya da dinleneceği zamanlarda başkalarıyla birlikte olması kastedilir. Bu destek türünde stres düzeyi, kişinin yakınlığa ve temasa olan ihtiyacını gidererek, kişiyi sorunlar hakkında endişelenmekten uzak tutarak, olumlu duygularının ortaya çıkmasını kolaylaştırarak azaltılır.

Alanyazında Cohen ve Wills'in açıkladığı sosyal destek türlerinden farklı sosyal destek türlerinden bahsedildiği de görülmektedir. Örneğin Rosenfeld ve Richman (1997) sekiz farklı sosyal destek türünün olduğunu belirtmektedir. Bu sosyal destek türleri (1) *Dinlenme desteği:* Kişinin başkası tarafından öğüt verilmeden veya yargılanmadan dinlendiği algısı. (2) *Duygusal Destek:* Başkasının desteği alan kişinin yanında olduğunu gösteren, başkası tarafından korunma ve rahatlık duygusu yaratan destek. (3) *Duygusal Meydan Okuma:* Başkasının sosyal desteği alan kişiye duygu, değer ve tutumlarını değerlendirmesine meydan okuyarak destek vermesi. (4) *Gerçeği Doğrulama Desteği:* Desteği alan ile benzer bir bakış açısına sahip birinin destek alanın bakış açısını doğrulamasına yardım etmesi. (5) *Görev Takdiri Desteği:* Destek alan kişinin çabalarının fark edildiğini ve ödülünü algılaması. (6) *Göreve Meydan Okuma:* Destek alan kişinin daha yaratıcı olması, yaptığı göreve dair duyduğu

heyecanın artması için destek alanın düşünce ve davranışlarına meydan okunması. (7) *Maddi Yardım*: Destek alan kişinin başkası tarafından para, hediye gibi maddi destek alacağına dair algısı. (h) *Kişisel Yardım*: Destek alan kişinin başkası tarafından bireysel olarak yardım alacağına (Destek verenin destek alanı bir yerden bir yere arabayla götüreceği gibi) dair algısı.

Her ne kadar alanyazında sosyal destek kavramına dair tam bir birlik olmasa da farklı modellerde ve tanımlarda benzerliklere rastlanmak mümkündür.

1.2.3 Sosyal Ağ

Sosyal ağ kavramı sosyal destek süreçleri içerisindeki önemli kavramlardan biridir. Sosyal ağ terimini ilk kez 1954 yılında, bir antropolog olan Barnes, sosyal ağ adını verdiği bir yöntemle Norveç'in küçük bir kasabasında, sosyal sınıfın ve statü hiyerarşisinin niteliğini açıklamaya çalışmıştır. Daha sonra bu yöntem kişinin ait olduğu birincil grubun yapısal özelliklerini tanımlamak isteyen sosyal bilimciler tarafından da benimsenmiştir (Greenblat, Becerra ve Serafetinides; 1982, akt. Sorias, 1988a).

Sosyal ağ teriminin birçok araştırmada kişinin bir grup insanla olan bağlarını ve grup içindeki ilişkilerini göstermek için kullanıldığı belirtilmektedir (Sorias, 1988a). Sosyal desteğin aynı zamanda sosyal ilişkinin algılanış biçimi, yani sosyal ağın kişinin üzerinde bıraktığı etkiyle yakından bağlantılı bulunduğunu söylemektedir. Cohen ve Wills (1985)'e göre sosyal ağ değerlendirilirken büyüklük (bireyin ilişkide olduğu insan sayısı), sosyal bağların gücü, ilişkilerin sıklığı, dağılım (ilişkide olan kişilerin, fiziksel olarak uzaklığı ya da yakın oluşu), homojenlik (ağ üyelerinin yaş, cinsiyet, ırk ve kültürel açıdan benzerliği), simetri (ilişkide aktiflik ya da pasiflik derecesi) gibi niceliksel özellikler üzerinde durulmaktadır.

Caplan (1981), sosyal bağların insanın birçok temel gereksinimini sağladığı için destekleyici olduğunu söylemektedir. Yazara göre sosyal destek sistemimizi oluşturan insanlar, bizi dinleyen, yardım eden, şefkat ve bağlılık gösteren, gerektiğinde davranışlarımızı denetleyen kişilerdir. Bu yardım kuşkusuz karşılıklıdır, onlar da bizim

aynı şekilde davranmamızı beklemektedirler. Böyle bir sosyal ağın içinde olma, aynı zamanda kişide bir gruba ait olma duygusu uyandırmaktadır. Bu da keline güveni ve benlik saygısını artırarak psikolojik uyumu olumlu biçimde etkilemektedir. Ayrıca sosyal bir ağın içinde olma; kişiye kendisinden beklenenler konusunda bilgi, davranışlarının uygun olup olmadığını gösteren geri bildirimler, gerektiğinde görevleri için yardım ve uygun davranışlarına karşılık ödül sağlamaktadır (akt. Sorias, 1988a). Thoits (1983) de sosyal bir ağa uyum sağlandığı zaman, sosyal bir kimliğe sahip olmanın varoluşsal anlamlılık ve davranışsal rehberlik sağlayarak, psikolojik iyilik hali ve düzenli ve işlevsel davranışlar üzerinde büyük etkisi olduğunu belirtmektedir.

Geniş bir sosyal ağ içinde bulunan insan; eş, evlat, ebeveyn, arkadaş ya da komşu gibi birbirinden farklı roller sürdürmektedir. Bu farklı yaşantılar içinde seviliyor, değerli bulunuyor, gerektiğinde yardım görüyorsa, kendini o denli mutlu ve güvende hissetmektedir. Bunun tersine, sosyal ilişkiler yetersiz ya da bozuk olduğunda, ruhsal bir hastalık geliştirme riskini artıran kaygı ve değersizlik duyguları sık yaşanmaktadır (Sorias, 1988b). Cohen ve Janicki-Deverts'da (2009) sosyal ilişkileri çeşitli olan insanların hem yaşam sürelerinin uzadığını hem de fizyolojik rahatsızlıklardaki iyileşme sürecinin olumlu etkilendiğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra Cohen ve Syme (1985) sosyal desteğin sağlandığı aynı kaynağın kimileri için olumlu bir etki gösterirken kimileri için olumsuz bir etki gösterebileceğinden bahsetmektedir. Dolayısıyla aileden, arkadaşlardan ya da başka kişilerden algılanan sosyal desteğin işlevleri ve atfedilen önemler de sosyal desteği algılayan kişinin farklı yaş dönemlerinde farklı özellikler gösterebilmektedir.

Alanyazında hastaların sosyal destek sisteminin hem niteliksel hem niceliksel açıdan normallerden farklı olduğuna dair görüşlere de rastlanmaktadır. Pattison, Defrancisco, Wood, Fraizer ve Crowder (1975) ruhsal açıdan sağlıklı kişilerde, sosyal ağın, aile, akraba ve arkadaş gibi farklı alt gruplardan ortalama 25 kişiden oluştuğunu bildirmektedir. Öte yandan nevrotik hastaların, sosyal ağ üyeleri 10-12 ile sınırlıyken psikotik hastaların sosyal ağ üyeleri 4 ya da 5 kişiye kadar azalmaktadır. Bu bulgulardan da görülebileceği üzere sosyal ağ psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde, rahatsızlığı olmayan bireylere göre daha kısıtlıdır.

1.3 STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

1.3.1 Stres Kavramı

Stres kavramı günümüzde gerek günlük hayatta gerekse tıp, psikoloji ve sosyoloji alanyazında sıklıkla karşılaşılan bir kavramdır. Stres kelimesinin kullanımı daha eskilere dayansa da stres kavramına dair bilimsel araştırmalar 20. yüzyılda başlamıştır.

Stres kelimesi Latince'den türemiş bir terimdir. Latince'de "Estrictia" eski Fransızca'da "Estrece" kelimelerinden gelmektedir. Stres kelimesi 17 yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder elem gibi anlamlarda kullanıldıysa da 18. ve 19. yüzyıllarda güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Yani nesne ve kişilerin bu tür güçlerin etkisiyle biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı gösterilen direnç anlamına gelmeye başlamıştır. Kelimenin İngilizce sözlük anlamı zorlanma, gerileme ve baskıdır (Baltaş ve Baltaş, 1989). Stres kelimesinin Türkçe'deki sözlük anlamına bakıldığında ise Türk Dil Kurumu [TDK]'nın Büyük Türkçe Sözlüğü (b.t.)'nde ilk olarak ruhsal gerilim ve ikinci olarak canlı organizmasında savunma uyandırıcı etkiler(stresör) ile bunlara karşı gelişen savunma mekanizması olarak tanımlandığı görülmektedir. Budak (2003)'ın psikolojik terimleri ele aldığı sözlüğünde ise stres kelimesi kişinin içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler olarak tanımlanmıştır. Stres olumsuz bir yaşantı olabileceği gibi evlilik, yeni bir işe ya da okula başlama gibi olumlu yaşantılardan da kaynaklanabilir. Ayrıca bu tepkilere yol açabilen her türlü çevresel veya içsel, geçici veya sürekli fiziksel, kimyasal, ruhsal etkene de stresör denir.

Stres terimini bilimsel anlamda ilk kullanan araştırmacı laboratuvar ortamında "*savaş ya da kaç*" tepkilerini inceleyen ABD'li fizyolog Cannon'dır. *Savaş ya da kaç* olarak adlandırılan uyum mekanizması canlıların tehdit ve zorlanmalar karşısında kendini korumaya yönelik harekete geçirdikleri tepki zinciridir. Cannon ayrıca eski Yunancada "homoias"(aynı) ve "stasis"(durum) kelimelerinden türetilen ve "aynı durumu

koruyabilme” anlamına gelen *homeostasis* kelimesiyle; organizmalardaki sabit düzeni koruyabilmek adına bir bütün halinde çalışan bedensel mekanizmaların oluşturduğu düzeni de tanımlamıştır. Hem iç hem de dış dünyadaki dengeyi koruyarak yeni duruma uyum sağlamak isteyen canlı tehlikeyle yüz yüze geldiğinde başa çıkmayacağı durumlardan kaçır; başa çıkabileceğini düşündüğü durumlarda da savaşıır (Baltaş ve Baltaş, 1989).

Stres kavramı ile ilgili yapılan ilk araştırmalara bakıldığında bu alanın öncülerinden sayılan Hans Selye (1974) stresi, organizmanın her türlü değişmeye belirli olmayan, yaygın tepkisi olarak tanımlamaktadır. Beden genel olarak zevkli ve zararlı olaylar arasındaki farkı ayırt edemediği için stres tepkisi verirken uyarının memnuniyet verici olup olmadığına bakmaksızın her türlü değişime uyum sağlamaya çalışır. Selye ayrıca “*Genel Uyum Sendromu*” adını verdiği bir süreç tanımlamıştır. Bu sendroma göre, beden stres karşısında 3 aşamada tepki göstermektedir. Bunlar; *alarm*, *direnç* ve *tükenme* aşamalarıdır. *Alarm* aşamasında, stres yaratıcı faktör fark edilir ve biyokimyasal tepkiler harekete geçirilerek, beden kendini korumaya hazırlanır. Strese uyum yapıldıkça, *direnç* ortaya çıkar. Stres yaratıcı faktörün ortadan kalkmadığı ve etkisini sürdürmeye devam ettiği durumda ise beden *tükenme* aşamasına girer ve her türlü hastalığa açık bir duruma gelir. Selye’ye göre, stresin olağan dışı sürelerde devam etmesi, bedende sistematik yıpranmalara, hasarlara ve hatta ölüme yol açmaktadır. Bütün bunların yanında Selye, stresin yaşam içerisinde olumlu ve güdüleyici rolü olabileceğinden de bahsetmektedir.

Stresin organizmaya etki eden dışsal bir uyarın mı (Selye, 1974) yoksa dışsal bir olay ile bireyin değerlendirme süreçleri ve tepkilerinin bir etkileşimi mi (Lazarus ve Folkman, 1984) olduğuna dair ihtilaf olsa da stresörün objektif doğasındansa kişinin algısının sağlık üzerindeki etkilerinin daha önemli olduğu bilinmektedir. Lazarus ve Folkman (1984) bir olayın stres kaynağı olarak değerlendirilmesinde denetlenebilirlik, yenilik, belirsizlik, tahmin edilebilirlik kişinin sınırlarını zorlayıp zorlamaması ve yakınlık süresini belirleyici faktörler olarak görmektedir.

1.3.2 Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stresle başa çıkma tarzlarına dair çok sayıda görüş vardır. Ancak bu çalışmada Lazarus ve Folkman'ın transaksyonel başa çıkma kuramı ele alınacaktır. Lazarus ve Folkman (1984) stresi; kişinin iyilik halini tehlikeye sokan ve başa çıkmada kaynaklarını aştığı düşünülen, çevreyle arasındaki ilişki olarak tanımlamaktadır. Yazarlar, transaksyonel başa çıkma kuramlarında başa çıkmayı; kişinin kaynaklarını aşan ya da yıpratıcı özgül bir içsel ya da dışsal talebi yönetmek için harcadığı bilişsel ya da davranışsal çaba olarak tanımlamaktadırlar. Başa çıkma, birey ile çevresi arasında süregelen bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak anlatılmıştır.

Baş çıkma sürecinin 3 adımdan oluştuğu formüle edilmektedir: İlk olarak, birey bir şeyi tehdit edici olarak algılar (birincil değerlendirme), sonra durumu değerlendirir (ikincil değerlendirme); son olarak da harekete geçer (baş çıkma) (Lazarus ve Folkman, 1984).

Değerlendirme süreçleri durumun anlamını tanımlama, mantıksal analiz ve bilişsel yeniden tanımlamayı içermektedir. Birincil değerlendirmede kişi, stresli olayı, kişi-çevre ilişkisinin önemini farkına vararak değerlendirir. Kişi-çevre ilişkisini değiştirmek için kaynakların ve tercihlerin kullanılması ise ikincil değerlendirme sürecidir. Bu iki değerlendirme süreci aslında birbirlerinden oldukça bağımsız olsalar da pek çok durumda ayrılmazlar. Her durumun duygusal niteliği ve anlamını şekillendirmek için birbirleriyle bir noktada birleşirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Baş çıkmanın iki temel işlevi vardır: Stres yaratan duyguları düzenlemek ve probleme yol açan sorunlu birey-çevre ilişkisini değiştirmek (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Bununla ilişkili olarak da Folkman ve Lazarus (1985) iki temel başa çıkma stratejisi olduğunu var saymaktadır: Problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri. Problem odaklı başa çıkma tarzları; bilişsel problem çözme, karar verme, kişilerarası anlaşmazlıkları çözümüleme, öğüt alma, amaç belirleme zamanı iyi değerlendirme gibi yöntemleri içerir. Duygu odaklı başa çıkma tarzları ise; olayın

anlamını değiştirmeye yönelik bilişsel çaba, bilişsel yeniden şekil verme, sosyal benzetme, olayları iyi yönüyle görme gibi yöntemleri içerir.

Kullanılan başa çıkma stratejilerinin başarılı olması, stresin giderek ortadan kalkmasını sağlarken; başarısız olması ise kaygı ile başlayan çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine yol açmaktadır (Folkman, 1984).

Thoits (1995) derleme makalesinde; bazı araştırmacıların yaptıkları çalışmalar sonucunda bireylerin önemli yaşam olayları ya da süregelen gergin durumlarla başa çıkmak için birkaç başa çıkma stratejisinin birlikte kullandığını bulduğunu belirtmektedir. Stresörler ne kadar şiddetli (örneğin; zarar görme, kayıp yaşama durumlarında, ya da tehditkar durumlarda) kullanılan başa çıkma stratejileri artma eğilimi göstermektedir. Yaşanılan durum kontrol edilebilir olarak algılandığında problem odaklı başa çıkma stratejileri daha çok kullanılırken, durum kontrol edilemez olarak algılandığında ise duygu odaklı başa çıkma stratejilerine daha sık başvurulmaktadır. Buna rağmen bazı araştırmacılar kontrol edilebilirlikle tercih edilen başa çıkma stratejisi arasında bir ilişki bulamamıştır.

Ayrıca Thoits (1995) bütün durumlara uyacak ve etkili olacak bir başa çıkma stratejisinin muhtemelen mümkün olmadığını, etkililiğın bireyin karşılaştığı stres yaratan durumun türüne göre değişebileceğini belirtmektedir. Folkman ve Lazarus (1985)'da stresle başa çıkma tarzlarının karmaşık bir yapıda olduğu ve farklı birleşimlerle kullanıldığını belirtmektedir.

1.4 ARAşTIRMANIN İLGİLENDİĞİ YORDAYICI DEĞİŞKENLERİN (STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK) YORDANAN DEĞİŞKENLER (KAYGI DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER) İLE İLİŞKİSİNE DAİR YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Bu araştırmada ilgilenilen kavramların farklı desenlerle ele alındığı araştırmalara alanyazında sıkça rastlamak mümkündür. Ancak bu bölümde, araştırmada kullanılan desene benzer çalışmalar ele alınacaktır.

Mevcut araştırmanın yordayıcı değişkenlerinden biri olan stres ile başa çıkma tarzları ile ilgili pek çok çalışma yapılmış ve pek çok ölçek geliştirilmiştir. Bunların çoğu işlevsel olan ve olmayan başa çıkma tarzları ile ilgili kuramsal tartışmaları temel almıştır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Stresle başa çıkma tarzlarının seçimi ile ilgili çalışmalar pek çok değişkenin etkililiğine değinse de kişilik özelliklerinin belirli başa çıkma tarzlarının seçiminde önemli rol oynadığı görülmektedir. Connor-Smith ve Flachsbart (2007) yaptıkları meta analiz çalışmasında beş faktörlü modeldeki boyutları farklı başa çıkma tarzları ile ilişkilendirmiştir. Carver ve Connor-Smith (2010) yaptıkları meta analiz çalışmasında belirli kişilik özellikleri ve eğilimlere sahip kişilerin belirli başa çıkma tarzlarına daha sık başvurduğunu belirtmiştir. Ancak aynı çalışmada kişilik özelliklerinin önemini yanı sıra başka değişkenlerin de (yaş, maruz kalınan olayın şiddeti vb.) seçilecek başa çıkma tarzını etkilediği belirtilmiştir.

Stresle başa çıkma tarzlarının etkililiği ile ilgili alanyazın tarandığında ise; başa çıkma tarzlarının etkililiği ile ilgili tam bir fikir birliğinin olmadığı gözlenmektedir (Gök, 1996). Fakat pek çok çalışmada başa çıkma tarzları ile psikopatolojilerin ve kaygı düzeylerinin arasında bir ilişki olduğuna ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik iyilik halini daha çok desteklediğine dair bulgular vardır (örn., Watson ve Sinha, 2008; Ben-Zur, 2005; Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Örneğin Leandro ve Castillo (2010) 274 yetişkin katılımcı ile yaptığı çalışmada; problem odaklı başa çıkma tarzlarının düşük kaygı düzeyleri ile duygu odaklı başa çıkma tarzlarının ise yüksek kaygı düzeyleri ile ilişkisi olduğunu bulmuştur.

Alanyazındaki üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının etkililikleri ile ilgili çalışmalara bakıldığında çok sayıda araştırmaya ulaşılmaktadır ve bu araştırmaların sonuçları da çoğunlukla aktif ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik iyilik hali ile olumlu ilişkisini destekler niteliktedir. Örneğin Smith ve Renk (2007) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada; problem odaklı başa çıkma tarzlarının akademik kökenli stres ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Ancak

Sinha ve Watson'ın (2007) Kanada ve Hindistanlı üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada ise ilginç bulgular elde edilmiştir. Kanada örnekleminde kaçınmacı başa çıkma stratejileri kullanma, Kanadalı öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri'nin bazı alt testlerinden aldığı yüksek puanların iyi bir yordayıcısı iken Hindistan örnekleminde bu sonuç elde edilmemiştir. Bu çalışma batılı olmayan kültürlerde stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik belirtileri çok iyi yordayamayabileceğini, dolayısıyla başka etmenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koyan ilginç bir çalışmadır. Robbins ve Tanck'in (2001) 84 lisans öğrencisi ile yaptıkları, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak için kullandıkları sosyal destek kaynaklarını inceleyen çalışmada; öğrencilerden gerilimi azaltmak için %95'i bir arkadaşla, %70'i aile üyeleri ile, % 15'i terapist ile, %7'si ise rahip ile konuştuklarını belirtmişlerdir. En sık başvurulan kaynak arkadaş olduğu gibi aynı zamanda öğrencilerin %60'ının stresle başa çıkmada en faydalı bulunduğu kaynak da arkadaşlar olmuştur. Öğrencilerin %42'si aile üyeleri ile, %38'i psikologlar ile, %17'si ise rahiplerle konuşmayı faydalı bulunduğunu belirtmiştir.

Mevcut araştırmanın diğer bir yordayıcı değişkeni olan sosyal destek ile ilgili alanyazına bakıldığında her ne kadar sosyal destek ile kaygı arasında ilişki olduğu görülse de bu ilişki; kaygının kaynağına, durumluk mu sürekli mi olduğuna ve demografik değişkenlere bağlı olarak çeşitlilik ve değişim göstermektedir. Üniversite öğrencileri örneklemini ile yapılan araştırmalarda ise kaygı ile sosyal destek arasında çoğunlukla negatif bir ilişki olduğu görülmektedir (örn., Osseiran-Waines ve Elmacian, 1994; Perrier, Boucher, Etchegary, Sadava ve Molnar, 2010). Bunların yanı sıra algılanan sosyal destek arttıkça uyum problemlerinin ve psikolojik sorunların azaldığı da görülmektedir (örn., Zahanga ve Goodson, 2011; Lee, Koeske ve Sales, 2004; Rodin ve Salovey, 1989). Ancak yine kültür, demografik özellikler gibi etmenler göz önünde bulundurulduğunda sosyal desteğin psikolojik sorunlar ile ilişkisinin yapısı da (örn; hangi kaynaktan alınan sosyal destek nasıl etki ediyor, hangi örneklem grupları ne tür sosyal destekten faydalanıyor) daha karmaşık bir hal almaktadır (örn., Masood, Okazaki ve Takeuchi, 2009; Rodriguez, Mira, Myers, Morris ve Cardoza, 2003).

Üniversite örneklemindeki algılanan sosyal destek çalışmaları ise genel olarak sosyal desteğin olumlu etkileri üzerinde durmaktadır. Rodriguez ve arkadaşlarının (2003) 338 Latin üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada etnik köken, cinsiyet, sosyo ekonomik durum gibi değişkenler kontrol edildiğinde hem aileden hem de arkadaşlardan algılanan sosyal destek, iyilik hali ile olumlu şekilde ilişkili bulunmuştur. Ancak araştırma sonuçlarına göre arkadaşlardan algılanan sosyal destek, iyilik hali ile daha çok ilişkilidir. Sümer, Poyrazlı ve Grahame (2008) ise farklı etnik kökene sahip üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kaygı ve depresif belirtileri etkileyebilecek farklı değişkenlerin (yaş, etnik köken, yaşanan yerde bulunma süresinin uzunluğu vb.) olduğunu belirtmiştir. Yine aynı çalışmada sosyal desteğin hem depresif belirtiler ile hem de kaygı ile olumsuz bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Calvete ve Connor-Smith'in (2006) Amerikan ve İspanyol üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada algılanan sosyal destek; rahatsızlık belirtileri ile olumsuz yönde ilişkisi bulunan başa çıkma tarzını yordamıştır. Ayrıca desteklendiğini hisseden öğrenciler problem odaklı yöntemler kullanma ve duygularını daha az reddetme eğilimi de göstermiştir.

Mevcut araştırmanın ilgilendiği iki yordayıcı değişkenin (başa çıkma tarzları, sosyal destek) ve kaygının birlikte çalışıldığı çalışmalara da rastlanmaktadır. Crockett, Iturbide, Torres Stone, McGinley, Raffaelli ve Carlo'nun (2007) 148 Meksika kökenli Amerikalı üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada hem aktif başa çıkma tarzlarının hem de aileden gelen sosyal desteğin kültürel anlamda asimile edici stresin (stresör) kötü etkilerine tampon görevi gördüğü bulunmuştur. Bu da ilgili kuramlarla uyumlu bir araştırma sonucudur. Ancak Folkman ve Lazarus'un (1985) çalışmasında, sosyal desteğin başa çıkma tarzı olarak kullanılmaya başlanması durumunda etkililiğinin durağan olmadığı ve üzerinde çalışılması gerektiği belirtilmiştir.

Öncelikle belirtmelidir ki tıpkı uluslar arası alanyazında olduğu gibi ulusal alanyazın taramasında da sosyal destek ve başa çıkma tarzları ile kaygı ve psikolojik belirtilerin incelendiği çalışmalarda; belirtilen değişkenler arasında var olan ilişkileri çeşitlendiren pek çok etken olduğu (gelir düzeyi, cinsiyet vs.) görülmüştür (örn. Erol, 2008; Şencan, 2009; Ünsar, Sadırlı, Demir, Zafer ve Erol, 2009; Karahan ve Eplikoç, 2007). Bunun

yani sıra ulusal çalışmalar genel olarak uluslar arası alanyazındaki çalışmaları destekler niteliktedir (örn., Baltacı, 2010; Yamaç, 2009).

Ulusal alanyazındaki başa çıkma tarzları ile ilgili çalışmalar da tıpkı uluslar arası alanyazın gibi; problem odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik belirtiler ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu desteklemektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan, 2007; Gürkan ve Dirik, 2009). Örneğin Dağ (1990), kontrol odağı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirti gösterme ilişkilerini incelediği araştırmasında, dış kontrol odağı inancının, bireylerin stres verici olayların yarattığı durumları aşamaz (kontrol edilemez) bulmalarını sağladığını belirtmiştir. Bunun da bireyin aktif, yani probleme odaklanmış başa çıkma yöntemlerini kullanmamasını, aksine bütün çabasını, bu olumsuz durumun yarattığı duyguları bastırmaya vermesini ve böylece de daha çok stresle karşı karşıya kaldığını vurgulamıştır. Bunun sonucu da daha fazla stres tepkisi ya da bir diğer deyişle daha fazla psikolojik belirti göstermektir. Yılmaz (2012) da alkol bağımlısı erkeklerde yaptığı çalışmada duygusal odaklı başa çıkma tarzı olan çaresiz yaklaşımın ve problem odaklı başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımın depresif belirti düzeyinin en güçlü yordayıcıları olduğunu bulmuştur.

Ulusal alanyazındaki üniversite örneklemleri ile yapılan çalışmalar da yine problem odaklı başa çıkma tarzlarının etkililiğine vurgu yapmaktadır. Demirüstü, Binboğa, Öner ve Özdamar'ın (2009) Eskişehir'deki 6386 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada örneklemin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar yüksekten düşüğe doğru sıralandığında şu sonuç elde edilmektedir: Kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım. Yine aynı çalışmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma Genel Sağlık Anketi puanları ile olumsuz bir ilişki gösterirken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım Genel Sağlık Anketi puanları ile olumlu bir ilişki göstermiştir. Gürdil'in (2007) üniversite örneklemleri ile yaptığı çalışmada da Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri ile duygusal odaklı başa çıkma tarzı olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın olumlu yönde bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir. Partlak'ın (2003) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın intihar olasılığı ile olumsuz yönde

ilişkili olduğunu, çaresiz yaklaşımın ise intihar olasılığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Sosyal destek ile ilgili ulusal alanyazındaki çalışmalara baktığımızda yine uluslar arası alanyazın ile paralellik gözlenmektedir. Örneğin Demirtaş'ın (2007) algılanan sosyal destek ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek için ilköğretim 8 sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmada; aileden algılanan sosyal destek düzeyleri ile genel sosyal destek düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar da sosyal desteğin olumlu etkileri ve hangi kaynaklardan sağlandığı ile ilgilenmekte ve uluslar arası alanyazın ile benzerlik göstermektedir. Çebi'nin (2009) 417 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada uluslar arası alanyazın ile benzer şekilde öğrencilerin kişisel problemlerinde yardım için en çok arkadaşlarına başvurduğu belirtilmiştir. Psikolojik belirtilerle olumsuz ilişkisi olduğu bilinen psikolojik iyilik hali ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi sorgulayan çalışmalarda ise, yine uluslar arası alanyazın ile benzer şekilde bu iki değişken arasında olumlu bir ilişki olduğu gözlenmektedir (örn. Doğan, 2006; Saygın ve Arslan, 2009). Bu sonuçlar da yine sosyal desteğin psikolojik belirtilerle olumsuz bir ilişkisi olduğu görüşünü destekler niteliktedir. Doğan'ın (2006) 936 üniversite öğrencisi ile yaptığı ve öğrencilerin iyilik hallerini etkileyen değişkenlerin araştırıldığı çalışmada aile ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin artması ile öğrencilerin iyilik hallerinin de olumlu yönde arttığı görülmüştür. Gençöz ve Özlale'nin (2004) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada; stres verici olayların etkisi kontrol edildiğinde yardım ile ilişkili sosyal desteğin depresif belirtilerin azalmasında etkili olduğu, yardım ile ilişkili olmayan (takdir edilmeye bağlı) sosyal desteğin ise stres verici yaşam olaylarına bağlı olmadan depresif belirtilerle direk olarak olumsuz bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yani stres verici yaşam olaylarının sıklığı az ise; bireylerin yardıma ihtiyaçları olduğunda yardım alabilecekleri sosyal kaynaklara sahip olmaları durumunda depresif belirtiler daha az yaşanmaktadır. Stres verici yaşam olaylarının sıklığından bağımsız olarak takdir edilmeye bağlı ve özgüveni arttıran sosyal destek türü ise depresif belirtiler ile direkt olarak olumsuz bir ilişki göstermektedir. Ayrıca aynı araştırma yardım ile ilişkili sosyal desteğin stres verici yaşam olayları ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu gösterirken, yardım

ile ilişkili olmayan sosyal desteğin stres verici yaşam olayları ile ilişkisi bulunamamıştır. Bu bulgulardan hareketle sosyal destek, türüne bağlı olmaksızın, depresif belirtilerle olumsuz bir ilişki göstermiştir diyebiliriz.

Araştırmada önemli rol oynayacak olan aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerle yapılmış çalışmalar da az da olsa vardır. Örneğin Kara (2009) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma davranışlarının; ikamet ettikleri yere göre (yurt, aile yanı, evde arkadaşlarla) sadece tek bir alt boyutta değiştiğini belirtmiştir. Bunun yanısıra Yılmaz ve Ocağcı'nın (2010) örneklem grubu olarak kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerini aldığı araştırmasında örneklemin hafif derecede kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Ancak aynı çalışmada bu bulgunun; öğrencilerin buldukları sınıfa bağlı olabileceği tartışılmıştır. Çelikel ve Erkorkmaz'ın (2008) araştırmasında ise ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin depresif belirti şiddetleri, aile yanında kalanlara göre daha fazla bulunmuştur. Yine Amado (2005) 286 Ankara'daki üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; üniversite okumak için Ankara'ya gelen öğrencilerin, Ankara'da yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha fazla depresyon yakınması gösterdiğini belirtmiştir. Demirüstü ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada Genel Sağlık Anketi'nden en yüksek puanı kiralık evde yaşayan öğrenciler alırken onları, yurttan kalan öğrenciler izlemiştir. Aile yanında yaşayan öğrenciler ise en düşük puanı almışlardır. Üniversite örnekleminde yapılan bu çalışmada ayrıca örneklemin %20.1'inin (1282 kişi) psikolojik rahatsızlık bulunma olasılığı yüksek, %20.4'ünün (1304 kişi) ise psikolojik ve fizyolojik olarak hastalık durumunda olduğu bulunmuştur.

Araştırmada çalışılacak değişkenlerle yapılan çalışmalara alanyazında sıkça rastlansa da aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencileri ile bu çalışmada çalışılacak olan değişkenlerin hepsinin birlikte incelendiği bir araştırma saptanamamıştır.

1.5 ARAŞTIRMANIN AMACI

Yukarıda da bahsedilen alanyazın incelendiğinde kaygı, sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtilerin farklı desenlerle çalışıldığı pek çok çalışma

bulunmaktadır. Gerek uluslar arası alanyazın gerekse ulusal alanyazın, araştırma sonuçlarında birbirine benzer bulgular rapor etmektedir. Ancak Türkiye’de çok fazla aile dışında üniversite okuyan genç olmasına rağmen, ulusal alanyazında üniversite gençliğinin bu özelliği dikkate alınarak araştırma kapsamındaki değişkenlerle yapılan çalışmalara rastlanmamıştır.

Buradan hareketle bu çalışmanın genel amacı; Türkiye’deki üniversitede okuyan, aile yanında yaşayan ve aile yanında yaşamayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarının; kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtileri ile arasında bir ilişki olup olmadığının ve varsa nasıl bir ilişki olduğunun incelenmesidir. Ayrıca cinsiyetin, aile yanında kalmayanlar için kaldıkları yerin (yurt, başka ev ortamı) ve okulda geçirilen yılın da kontrol edilip, karıştırıcı etkenlerin azaltılması planlanmıştır. Bu çerçevede, çalışmada özgül olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Aile yanında yaşayan öğrenciler ile ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin kaygı düzeyi arasında fark var mıdır?
2. Aile yanında yaşayan öğrenciler ile ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin gösterdikleri psikolojik belirtiler arasında fark var mıdır?
3. Aile yanında yaşayan öğrenciler ile ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin kullandıkları başa çıkma yöntemleri arasında fark var mıdır?
4. Aile yanında yaşayan öğrenciler ile ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
5. Aile yanında yaşamak ile algılanan aile desteği arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri algıladıkları sosyal desteğe göre değişir mi?
7. Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin kullandıkları başa çıkma tarzlarına göre; kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri değişir mi?

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1 ÖRNEKLEM

Katılımcılar, aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencileri olarak iki farklı gruptan oluşmaktadır. Toplamda araştırmaya 344 kişi katılmıştır. Katılımcılar, Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde farklı sınıflarda okuyan öğrencilerdir. Araştırmaya Psikoloji, Felsefe, Elektrik Elektronik, Alman Dili ve Edebiyatı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri ve Sanat Tarihi bölümlerinden öğrenciler katılmıştır. Katılımcılardan 243 kişi (%70.6) kadın, 101 kişi (%29.4) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-52, yaş ortalaması ise 21.57 (SS=0.13) olarak hesaplanmıştır.

Katılımcılardan 4 kişi (%1.2) hazırlık sınıfında, 56 kişi (%16.3) 1. sınıfta, 26 kişi (%7.6) 2. sınıfta, 153 kişi (%44.5) 3. sınıfta ve 104 kişi (%30.2) 4. sınıfta okumaktadır. 1 kişi (%0.3) ise hangi sınıfta okuduğunun bilgisini vermemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 104'ü (%30.2) aile yanında, 240'ı (%69.8) ise aileden ayrı yaşamaktadır. Aileden ayrı yaşayan öğrencilerin ise 145'i (%60.42) yurtda, 95'i (%39.58) başka bir ev ortamında yaşamaktadır. Araştırma örneklemine ilişkin yukarıdaki bilgiler ve diğer sosyo-demografik değişkenlere ilişkin sıklık ve yüzdelik değerlerin özeti Tablo 2.1'de sunulmuştur.

Tablo 2.1 Katılımcılarla İlgili Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerler

Değişkenler	Sıklık (F)	Yüzde (%)
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	243	70.6
Erkek	101	29.4
<i>Yaş</i>		
18	4	1.2
19	18	5.2
20	69	20.1
21	113	32.8
22	71	20.6
23	37	10.8
24	18	5.2
25	4	1.2
26	2	0.6
27	2	0.6
28	1	0.3
30	2	0.6
40	1	0.3
52	1	0.3
Kayıp değer	1	0.3
<i>Sınıf</i>		
Hazırlık	4	1.2
1	56	16.3
2	26	7.6
3	153	44.5
4	104	30.2
Kayıp değer	1	0.3

Tablo 2.1 (Devamı)

Değişkenler	Sıklık (F)	Yüzde (%)
<i>Okulda geçirilen yıl</i>		
1	33	9.6
2	48	14
3	154	44.8
4	80	23.3
5	19	5.5
6	7	2
7	2	0.6
8	1	0.3
<i>Yaşanılan yer</i>		
Aile evi	104	30.2
Yurt	145	42.2
Başka ev ortamı	95	27.6
<i>Yaşanılan yer (Gruplanmış)</i>		
Aile ile	104	30.2
Aileden ayrı	240	69.8
<i>Kaç kişi ile yaşanıldığı</i>		
Yalnız	16	4.7
1	56	16.3
2	63	18.3
3	76	22.1
4	64	18.6
5	23	6.7
6	9	2.6
7	7	2
8	28	8.1
Kayıp değer	2	0.6

Tablo 2.1 (Devamı)

Değişkenler	Sıklık (F)	Yüzde (%)
<i>Kimlerle Yaşıyorsunuz</i>		
Aile	93	27
Arkadaş	213	61.9
Akraba	6	1.7
Yalnız	16	4.7
Aile bireyi ve akraba	7	2
Eş/Partner	1	0.3
Kardeş	4	1.2
Kayıp değer	4	1.2
<i>Toplam değer</i>	344	100

2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılacak kişilere ait cinsiyet, yaş, sınıf, okulda kaçınıcı yılı olduğu, kaç kişiyle ve kimlerle birlikte yaşadığı, nerede yaşadığı gibi bilgileri edinmek amacıyla bir anket formu hazırlanmıştır. Formun bir örneği Ek 2’de verilmiştir.

2.2.2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*); Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. 12 maddelik bu kısa ölçek "Aile", "Arkadaş" ve "Özel bir insan" gibi üç kaynaktan kaynaklanan desteğin yeterliliğini kişilerin öznel olarak değerlendirmelerini amaçlamaktadır.

Her biri 4'er maddeyi içeren üç alt ölçekten oluşmaktadır ve 1 den 7 ye kadar puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Elde edilen toplam puanların yüksekliği algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçek, Eker ve Arkar tarafından 1995 yılında Türkçeye çevrilmiştir. Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından ölçeğin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği çalışması gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizlerde “Aile” alt ölçeğinin güvenilirliği .85, “Arkadaş” alt ölçeğinin güvenilirliği .88, “Özel bir insan” alt ölçeğinin güvenilirliği .92 ve toplam puanın güvenilirliği .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bir örneği Ek 3’te verilmiştir.

2.2.3 Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (*Stait-Trait Anxiety Inventory*) 1964 yılında Spielberg, Gorsuch ve Lushene tarafından 14 yaş ve üstü normal bireyler ve okuduğunu anlayıp yanıtlayabilecek kadar bilinci yerinde olan hastaların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirleyen “Durumluk Kaygı Ölçeği” ve içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak genellikle kendini nasıl hissettiğini belirleyen “Sürekli Kaygı Ölçeği”nden oluşmaktadır. Her iki ölçek de 20 şer sorudan oluşmaktadır. Kısa ifadelerden oluşan, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. 1–4 arası derecelenen Likert tipi bir ölçektir. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtmektedir (Öner, 2006).

Ölçek Türkçeye 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin normal ve hasta örnekleriyle yapılan çalışmalar sonucu Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86, Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ile .68 arasında bulunmuştur. Kuder Richardson formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alfa korelasyonları ile saptanan iç tutarlık homojenlik katsayıları Sürekli Kaygı Ölçeği için .83 ile .87, Durumluk Kaygı Ölçeği için .42 ile .85 arasında bulunmuştur. Madde toplam puan güvenilirliği ise Sürekli Kaygı Ölçeği için .34 ile .72, Durumluk Kaygı Ölçeği için ise .42 ile .85 arasında bulunmuştur (Öner ve Le Compte, 1985). Ölçeğin bir örneği Ek 4’te verilmiştir.

2.2.4 Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (*Brief Symptom Inventory*) çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla Derogatis tarafından 1975 yılında geliştirilmiştir. Elli üç maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Hem psikolojik ve fizyolojik rahatsızlığı olan hem de herhangi bir rahatsızlığı olmayan bireylerin kendi kendilerine cevaplandırabileceği bir ölçektir. Puan ranjı 0 – 212 dir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin belirtilerinin sıklığını göstermektedir. Kısa Semptom Envanteri SCL – 90 – R'nin (*Belirti Tarama Listesi*) kısa formudur. Elli üç madde ve 5 alt ölçek (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite) ve 3 global indeksten (rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplamı indeksi, semptom rahatsızlık indeksi) oluşmaktadır (akt. Derogatis ve Melisaratos, 1983).

Kısa Semptom Envanteri'nin Türkiye uyarlaması üç ayrı çalışma ile Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değişmektedir. Bu verilere göre Kısa Semptom Envanteri Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarını ve stres belirtilerini yakalamak için geçerli ve güvenilir bir ölçektir. Ölçeğin bir örneği Ek 5'te verilmiştir.

2.2.5 Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin uzun formu olan Başa Çıkma Yolları Envanteri (*Ways of Coping Inventory*) Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmada kullanılacak olan form üniversite öğrencileri için kısaltılmış formdur; 30 maddeden ve 5 ayrı alt ölçekten oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin üniversite öğrencileri için kısaltılmış formu, Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanmış ve uyarlama sonrasında "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" biçiminde adlandırılmıştır. Güvenirlilik katsayıları "İyimser Yaklaşım" alt ölçeği için .68, "Kendine Güvenli Yaklaşım" alt ölçeği için .80, "Çaresiz Yaklaşım" alt ölçeği için .73, "Boyun

Eğici Yaklaşım” alt ölçeği için .70 ve “Sosyal Desteğe Başvurma” alt ölçeği için ise .47 olduğu saptanmıştır.

Alt ölçekler aşağıda birer örnekle birlikte verilmiştir:

1. Kendine Güvenli Yaklaşım (7 madde): “Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım”.
2. İyimser Yaklaşım (5 madde): “Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım”.
3. Çaresiz Yaklaşım (8 madde): “Bir mucize olmasını beklerim” .
4. Boyun Eğici Yaklaşım (6 madde): “İş olacağına varır diye düşünürüm”.
5. Sosyal Desteğe Başvurma (4 madde): “Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır”.

Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçekleri problem çözme odaklı başa çıkma tarzlarından; boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt ölçekleri ise duygusal odaklı başa çıkma tarzlarındandır (Şahin ve Durak, 1995). Ölçeğin bir örneği Ek 6’da verilmiştir.

2.3 İŞLEM

Araştırmada kullanılan ölçekler Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonu’ndan izin alındıktan sonra 2011-2012 güz döneminde Hacettepe Üniversitesi’nin farklı fakültelerindeki öğrencilere araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçekler öğrencilere batarya şeklinde sunulmuştur. Kontrol amaçlı olarak bataryalardaki ölçek sıraları farklı olacak şekilde düzenlenmiştir. Öğrencilerin sınav dönemi olduğu için öncelikle sınav öncesinde araştırma ve ölçekleri nasıl dolduracakları ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır.

Bilgilendirilmiş onam formu (Bkz. Ek 1) aracılığıyla öğrencilerin gönüllü katılımları sağlanmıştır. Öğrencilerden ölçek bataryasında isimleri istenmemiş ve bilgilendirilmiş onam formundan ayrı toplanarak öğrencilerin gizlilikleri korunmuştur.

Sınavını bitiren öğrenci ölçekleri uygulamaya başlamıştır. Uygulamanın tek seferde yapılması sağlanmıştır. Her bir uygulama yaklaşık olarak 15-35 dakika arasında tamamlanmıştır.

BÖLÜM 3

BULGULAR

Bu bölümde yukarıda belirtilen kuramsal araldan ve yöntem bağlamında araştırma sorularının incelenmesi amacıyla, elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları sunulmaktadır. Analizlere başlanmadan önce verilerin istatistiksel yöntemlere uygunluğu kontrol edilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ardından hipotezlerin test edilmesi amacıyla yapılmış analizler raporlanmıştır.

3.1 VERİLERİN PARAMETRİK İSTATİSTİK YÖNTEMLERİNE UYGUNLUĞUNUN SINANMASI

Analizlere başlamadan önce veritabanına girilen verilerin yanlış olup olmadığı, kayıp değerlerin bulunup bulunmadığı ve normal dağılım sayıltılarının karşılanıp karşılanmadığı analiz programı (PASW Statistics 18.0) ile gözden geçirilmiş, sivrilik (kurtosis) ve kayışlılık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Değişkenlerin temsil ettiği ölçek ve alt ölçeklerden Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nden en fazla 3 maddeyi, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Özel Bir İnsan alt ölçeğinden en fazla 1 maddeyi, diğer ölçek ve alt ölçeklerden ise en fazla 2 maddeyi boş bırakan katılımcıların puanları analize katılmıştır.

Verilerin analizlerinin ardından bütün ölçeklerin puanları yorumlama kolaylığı için 0 ile 100 arasında ölçeklendirilmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 7'li likert tipi bir ölçek olmasına rağmen bazı katılımcıların ölçeği 9'lu likert tipi bir ölçek gibi yanıtlaması sebebiyle bu katılımcılar tespit edilmiş ve yanıtları 7'li likert tipi ölçek puanı olacak şekilde düzeltilmiştir.

Hipotezlerin analizine geçilmeden önce incelenecek bütün değişkenlerin birbiriyle ilişkisini belirlemek amacıyla elde edilen verilere Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi bulguları Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1 Tüm Değişkenlerin Birbirleriyle Olan Korelasyon Katsayıları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. ÇBASDÖ Aile alt ölçeği	-										
2.ÇBASDÖ Arkadaş alt ölçeği	.47*	-									
3.ÇBASDÖ Özel Bir İnsan alt ölçeği	.53*	.57*	-								
4.Durumluk Kaygı Ölçeği	-.14*	-.18*	-.2*	-							
5.Sürekli Kaygı Ölçeği	-.19*	-.21*	-.23*	.55*	-						
6.Kendine Güvenli Yaklaşım- SBÇTE alt ölçek	.19*	.13*	.15*	-.32*	-.45*	-					
7.İyimser Yaklaşım- SBÇTE alt ölçek	.13*	.06	.07	-.36*	-.44*	.68*	-				
8.Çaresiz Yaklaşım- SBÇTE alt ölçek	-.11	-.13*	-.14*	.29*	.63*	-.28*	-.22*	-			
9.Boyun Eğici Yaklaşım- SBÇTE alt ölçek	-.05	-.12*	-.11*	.11*	.33*	-.19*	.01	.55*	-		
10.Sosyal Destek Arama- SBÇTE alt ölçek	.17*	.29*	.24*	-.16*	-.24*	.22*	.14*	-.12*	-.15*	-	
11.Kısa Semptom Envanteri	-.21*	-.28*	-.23*	.51*	.63*	-.25*	-.25*	.41*	.18*	-.26*	-

* $p < .05$ **Not:** ÇBASDÖ=Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği. SBÇTE=Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri

3.2 ARAŞTIRMA SORULARINA YANITLAR BULMAK İÇİN YAPILAN ANALİZLERDEN ELDE EDİLEN BULGULAR

3.2.1 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin kaygı düzeylerini incelemek amacıyla katılımcıların Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri puanlarına çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Aile yanında yaşamak ve aileden ayrı yaşamak (yaşanılan yer) yordayıcı değişken, sürekli kaygı puanları yordanan değişken, durumluk kaygı puanları ise kontrol değişkeni olarak analize dahil edilmiştir. Aile yanında yaşamak ve aileden ayrı yaşamak kategorik değişken olduğundan analize kukla değişken (dummy variable) olarak düzeltilmiş hali eklenmiştir. Değişkenler analize zorla ekleme (enter) metodu ile eklenmiştir. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 3.2'den izlenebilir.

Tablo 3.2 *Durumluk Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanlar Kontrol Edildiği Koşulda Yaşanılan Yerin, Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Yordanan	Yordayıcı	β	t	R	R^2	sd	F
	DKÖ	.54	11.64*				
SKÖ	Yaşanılan yer	.09	2**	.56	.31	2,318	71.65

* $p < .001$, ** $p < .05$

Not: Sürekli Kaygı Ölçeği = SKÖ. Durumluk Kaygı Ölçeği = DKÖ.

Not 2: Durumluk Kaygı Ölçeği analize kontrol değişkeni olarak atanmıştır.

Tablo 3.2'de durumluk kaygı kontrol edildiği koşulda, yaşanılan yerin sürekli kaygı düzeylerini yordadığı ve durumluk kaygı ile birlikte toplam varyansın %31'inin

açıklandığı görülmektedir. Aile yanında yaşayan öğrencilerin Sürekli Kaygı Envanteri'nden aldıkları ortalama puan 36.95 ($SS = 14.27$) iken ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin aldığı ortalama puan 41.13 ($SS = 15.97$) olmuştur. Bu sonuç ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin ailesiyle beraber yaşayan öğrencilere göre daha yüksek sürekli kaygı belirttiğini göstermektedir.

3.2.2 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Gösterdikleri Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin psikolojik belirti düzeylerini test etmek amacıyla katılımcıların Kısa Semptom Envanteri'nden aldıkları puanlara bağımsız gruplar için t-testi analizi uygulanmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 3.3'den izlenebilir.

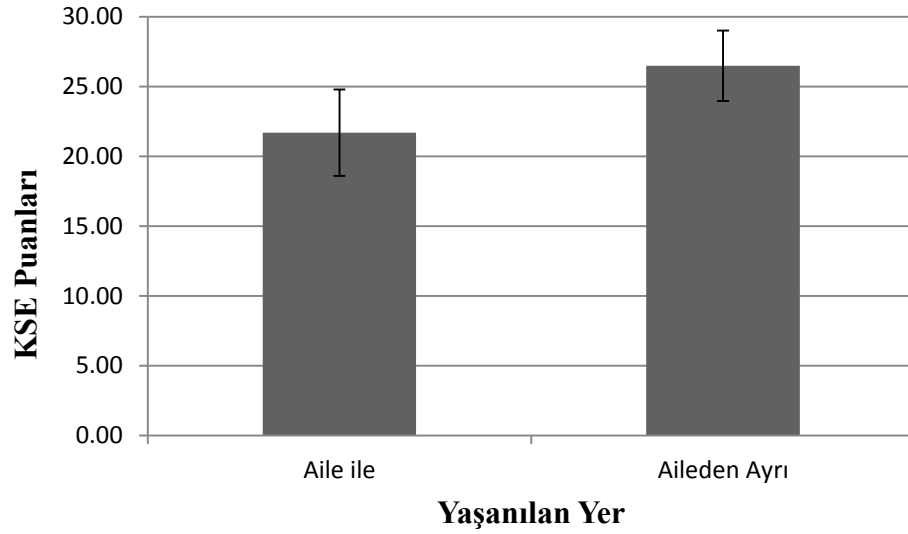
Tablo 3.3 Kısa Semptom Envanteri'nden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları

	Yaşanılan yer	\bar{X}	SS	sd	n	t
KSE	Aile yanında	21.69	15.67	330	102	2.22*
	Aileden ayrı	26.48	19.11		230	

* $p < .05$

Not: Kısa Semptom Envanteri = KSE.

Tablo 3.3'de de görülebileceği gibi, Kısa Semptom Envanteri'nde aile yanında yaşayan öğrenciler aileden ayrı yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşük puan almışlardır. Etki büyüklüğü ise 0.24 olarak tespit edilmiştir. Bu da zayıf düzeyde bir etki olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin aile yanında yaşayıp yaşamamalarına göre Kısa Semptom Envanteri'nden aldıkları ortalama puanlar Şekil 3.1'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1 Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Aldıkları Ortalama Kısa Semptom Envanteri (KSE) Puanları

3.2.3 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi

Aile yanında yaşayan öğrencilerin kullandıkları başa çıkma tarzlarının ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerden farklı olup olmayacağını incelemek için Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt ölçekleri (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama) bağımlı, yaşanılan yer (Aile yanında, ailesinden ayrı) ise bağımsız değişken olarak atanmıştır. 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin beş alt boyutu olduğu için alfa beşe bölünerek $\alpha = .01$ olarak alınmıştır. Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 3.4'de belirtilmiştir.

Tablo 3.4 *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları*

SBÇTE	Aile yanında yaşayan			Ailesinden ayrı yaşayan			Toplam		
	\bar{X}	SS	n	\bar{X}	SS	n	\bar{X}	SS	n
KGY	66.31	20.7	99	65.86	19.38	235	66	19.75	334
İY	58.92	20.33	99	56.08	19.75	235	56.92	19.94	334
ÇY	39.54	18.06	99	40.60	16.85	235	40.29	17.2	334
BEY	30.01	18.21	99	29.17	16.21	235	29.42	16.8	334
SDA	65.85	18.27	99	62.73	19.86	235	63.66	19.43	334

Not: KGY=Kendine Güvenli Yaklaşım. İY=İyimser Yaklaşım. ÇY=Çaresiz Yaklaşım. BEY=Boyun Eğici Yaklaşım. SDA=Sosyal Destek Arama

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlara uygulanan MANOVA sonuçları Tablo 3.5'de belirtilmiştir.

Tablo 3.5 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)'inin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin MANOVA Sonuçları

Değişim Kaynağı: Grup	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F _{1,332}	Kısmi η^2
KGY	14.21	1	14.21	.04	.00
İY	563.61	1	563.61	1.42	.00
ÇY	78.65	1	78.65	.27	.00
BEY	48.34	1	48.34	.17	.00
SDA	679.12	1	679.13	1.8	.01
Hata					
KGY	129869.64	332	391.17		
İY	131784.2	332	396.94		
ÇY	98405.15	332	296.4		
BEY	93966.58	332	283.03		
SDA	124997.2	332	376.5		

Not: KGY = Kendine Güvenli Yaklaşım. İY = İyimser Yaklaşım. ÇY=Çaresiz Yaklaşım. BEY=Boyun Eğici Yaklaşım. SDA=Sosyal Destek Arama

Yapılan Çok Değişkenli Varyans Analizi sonucunda, Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden alınan puanlar yaşanılan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır, Wilks's $\lambda = .99$, $F(5, 328) = .9$ $p = .48$, $\eta^2 = .01$.

3.2.4 Aile Yanında Yaşayan Öğrenciler ile Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini test etmek amacıyla katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanlara bağımsız gruplar için t-testi analizi uygulanmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlar Tablo 3.6'da izlenebilir.

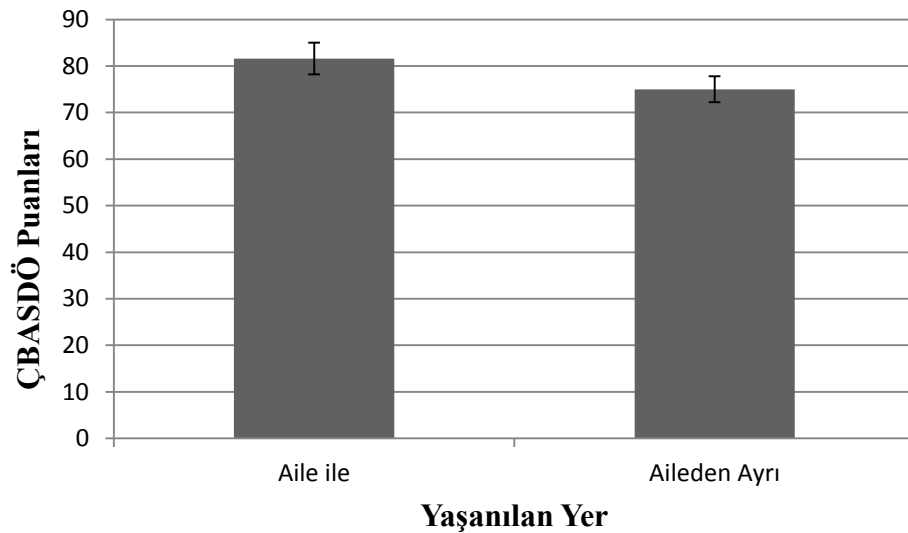
Tablo 3.6 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları

	Yaşanılan yer	\bar{X}	SS	sd	N	t
ÇBASDÖ	Aile yanında	81.61	16.89	333	99	3.01*
	Aileden ayrı	75	21.28		236	

* $p < .01$

Not: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği = ÇBASDÖ.

Tablo 3.6'da da görülebileceği gibi, aile yanında yaşayan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanlarının aileden ayrı yaşayan öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Etki büyüklüğü ise 0.33 olarak tespit edilmiştir. Bu da orta düzeyde bir etki olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin aile yanında yaşayıp yaşamamalarına göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanlar Şekil 3.2'de gösterilmiştir.



Şekil 3.2 Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Aldıkları Ortalama Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Puanları

3.2.5 Yaşanılan Yerin Algılanan Sosyal Destek İle İlişkisinin İncelenmesi

Yaşanılan yer ile algılanan aile sosyal destek arasındaki ilişkiyi test etmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Aile alt ölçeğine bağımsız gruplar için t-testi analizi uygulanmıştır. Aile alt ölçeğinden alınan puanlara göre aile yanında yaşayan öğrenciler ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde farklı bulunamamıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 3.7'de izlenebilir.

Tablo 3.7 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Aile Alt Ölçeğinden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları

	Yaşanılan yer	\bar{X}	SS	sd	N	t
ÇBASDÖ	Aile yanında	81.70	19.38	338	102	1.64
	Aile	Aileden ayrı	77.63		21.68	

Not: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği = ÇBASDÖ.

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği'nin diğer alt ölçeklerinde farklılaşıp farklılaşmadıklarını test etmek için diğer alt ölçeklere de bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Yapılan analizlerin sonuçları Tablo 3.8'den izlenebilir.

Tablo 3.8 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Arkadaş ve Özel Bir İnsan Alt Ölçeğinden Alınan Puanlar İçin Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Bağımsız Gruplar İçin t-testi Sonuçları

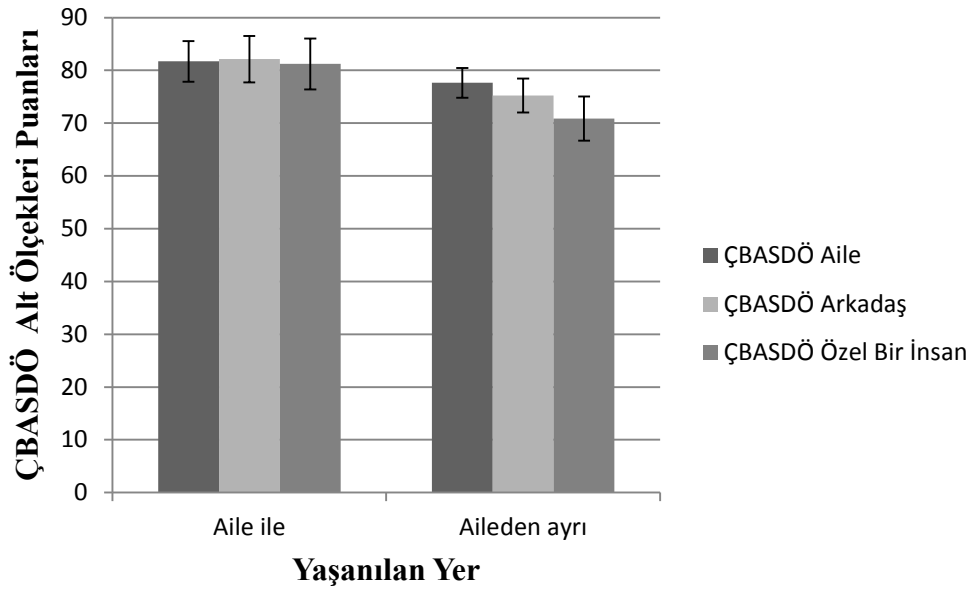
	Yaşanılan yer	\bar{X}	SS	sd	N	t
ÇBASDÖ	Aile yanında	82.12	22.32	339	103	2.42*
	Arkadaş	Aileden ayrı	75.24		24.88	
ÇBASDÖ	Aile yanında	81.21	24.36	338	102	3.24**
	Özel Bir İnsan	Aileden ayrı	70.86		32.23	

* $p < .05$ ** $p = .001$

Not: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği = ÇBASDÖ

Tablo 3.8'de görülebileceği gibi aile yanında yaşayan öğrenciler arkadaş alt ölçeğinden ailesinden ayrı yaşayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Etki büyüklüğü ise 0.26 olarak tespit edilmiştir. Bu da zayıf düzeyde bir etki olduğunu göstermektedir.

Özel Bir İnsan alt ölçeğinden aile yanında yaşayan öğrenciler ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek puan almıştır. Etki büyüklüğü ise 0.35 olarak tespit edilmiştir. Bu da orta düzeyde bir etki olduğunu göstermektedir. Yapılan analiz; yaşanılan yerin aileden algılanan sosyal destek ile ilişkisi bulunamasa da arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ile ilişkisi olabileceğini göstermektedir. Öğrencilerin yaşadıkları yere göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar Şekil 3.3'de gösterilmiştir.



Şekil 3.3 Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Aldıkları Ortalama Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Alt Ölçek Puanları

3.2.6 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Kaygı ve Psikolojik Belirti Düzeylerinin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Değişiminin İncelenmesi

3.2.6.1 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğe göre psikolojik belirti düzeylerinin değişip değişmediğini test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yaşanılan yer; Aile, Arkadaş ve Özel Bir İnsan alt ölçeklerinden alınan puanlar yordayıcı değişken; Kısa Semptom Envanteri'nden alınan puanlar yordanan değişken olarak analize dâhil edilmiştir. Aile yanında yaşamak ve aileden ayrı yaşamak kategorik değişken olduğundan analize kukla değişken (dummy variable) olarak düzeltilmiş hali eklenmiştir. Değişkenler analize zorla ekleme (enter) metodu ile eklenmiştir. Yapılan analizlerin sonucu Tablo 3.9' da izlenebilir.

Tablo 3.9 Yaşanılan Yer ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinin, Kısa Semptom Envanteri'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan	Yordayıcı	β	t	R	R^2	sd	F
	Yaşanılan yer	.08	-1.44				
	Aile	-.09	-1.47				
KSE	Arkadaş	-.2	-3*	.31	.1	4,323	8.72
	Özel Bir İnsan	-.05	-.77				

* $p < .01$

Not: Kısa Semptom Envanteri = KSE.

Tablo 3.9'da görülebileceği gibi arkadaş alt ölçeğinden alınan puanlar Kısa Semptom Envanteri'nden alınan puanları olumsuz yönde yordamakta ve bu modelde değişkenler birlikte tüm varyansın %1'ini açıklamaktadır. Yaşanılan yerin, Aile alt ölçeğinden alınan puanların ve Özel Bir İnsan alt ölçeğinden alınan puanların ise Kısa Semptom Envanteri'nden alınan puanları yordayıcı gücü bulunamamıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek alt ölçeklerinin puanları analize dâhil edilmeden önce, yaşanılan yerin Kısa Semptom Envanteri'nden alınan puanları ile ilişkisini gözlemlemek için yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonucunda yaşanılan yer ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ancak yapılan çoklu regresyon analizinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçeklerinin analize katılması sonucu yaşanılan yerin Kısa Semptom Envanteri puanları ile ilişkisi bulunamamıştır.

3.2.6.2 Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Öğrencilerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğe göre kaygı düzeylerinin değişip değişmediğini test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yaşanılan yer; Aile, Arkadaş ve Özel Bir Kişi alt

ölçeklerinden alınan puanlar yordayıcı değişken; Durumluk Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar kontrol değişkeni, Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar yordanan değişken olarak analize dâhil edilmiştir. Aile yanında yaşamak ve aileden ayrı yaşamak kategorik değişken olduğundan analize kukla değişken (dummy variable) olarak düzeltilmiş hali eklenmiştir. Değişkenler analize zorla ekleme (enter) metodu ile eklenmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 3.10' da izlenebilir.

Tablo 3.10 Yaşanılan Yer, Durumluk Kaygı Ölçeği Puanları ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinin Puanlarının; Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan	Yordayıcı	β	t	R	R^2	sd	F
	Yaşanılan yer	.07	1.52				
	Aile	-.06	-1.12				
SKÖ	Arkadaş	-.07	-1.15	.57	.32	5,313	29.35
	Özel Bir İnsan	-.04	-.71				
	DKÖ	.51	10.6*				

* $p < .001$

Not: Sürekli Kaygı Ölçeği = SKÖ. Durumluk Kaygı Ölçeği = DKÖ.

Not 2: Durumluk Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar kontrol değişkenidir.

Tablo 3.10'da da görülebileceği üzere Durumluk Kaygı Ölçeği'nden alınan puanların Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanları olumlu yönde yordayıcı gücü bulunmuştur ve bu modelde değişkenler birlikte tüm varyansın %32'sini açıklamaktadır. Ancak yaşanılan yerin, Aile alt ölçeğinden alınan puanların, Arkadaş alt ölçeğinden alınan puanların ve Özel Bir İnsan alt ölçeğinden alınan puanların Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanları yordayıcı gücü bulunamamıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçeklerinin puanları analize dâhil edilmeden önce yaşanılan yerin Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar ile ilişkisini gözlemlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda yaşanılan yer ile ilişkisi

gözlenmişti. Ancak sonradan yapılan çoklu regresyon analizinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçeklerinin ve Durumluk Kaygı Ölçeği'nin puanlarının yaşanılan yer ile birlikte analize katılmasından sonra yaşanılan yerin ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçeklerinin Sürekli Kaygı Ölçeği puanları ile ilişkisi bulunamamıştır.

3.2.7 Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma Tarzlarına Göre; Kaygı ve Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi

3.2.7.1 Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma Tarzlarına Göre; Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma tarzları yaşanılan yere göre değişmediği için yaşanılan yer değişkeni analize katılmamıştır. Tüm örneklemin başa çıkma tarzlarına göre kaygı düzeylerinin değişip değişmediğini test etmek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin alt ölçeklerinden alınana puanlar yordayıcı değişken, Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar yordanan değişken, Durumluk Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar ise kontrol değişkeni olarak analize dâhil edilmiştir. Değişkenler analize zorla ekleme (enter) metodu ile eklenmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 3.11'den izlenebilir.

Tablo 3.11 Durumluk Kaygı Ölçeği Puanlarının Kontrol Edildiği Koşulda, Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin Alt Ölçeklerinin Puanlarının; Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan	Yordayıcı	β	t	R	R^2	sd	F
	KGY	-.1	-1.91				
	İY	-.15	-2.79**				
SKÖ	ÇY	.46	10.05***	.77	.59	6,309	73.19
	BEY	.02	.47				
	SDB	-.08	-2.22*				
	DKÖ	.3	7.32***				

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Not: Sürekli Kaygı Ölçeği = SKÖ. Kendine Güvenli Yaklaşım = KGY. İyimser Yaklaşım = İY. Çaresiz Yaklaşım = ÇY. Boyun Eğici Yaklaşım = BEY. Sosyal Desteğe Başvurma = SDB. Durumluk Kaygı Ölçeği = DKÖ.

Not 2: Durumluk Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar kontrol değişkenidir.

Tablo 3.11'de görüleceği üzere; Durumluk Kaygı Ölçeği puanları kontrol edildiği koşulda, iyimser yaklaşımın, çaresiz yaklaşımın ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımının Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanları yordadığı bulunmuştur. Bu model toplam varyansın %59'unu açıklamaktadır. İyimser yaklaşım, ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarını olumsuz yönde yordarken, çaresiz yaklaşım olumlu yönde yordamıştır. Ancak kendine güvenli yaklaşımın ve boyun eğici yaklaşımın Sürekli Kaygı Ölçeğinden alınan puanları yordama gücü bulunamamıştır.

Yapılan analiz sonuçları; durumluk kaygı kontrol edildiği koşulda iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının öğrencilerin sürekli kaygı düzeyini yordayabileceğini göstermiştir.

3.2.7.2 Öğrencilerin Kullandıkları Başa Çıkma Tarzlarına Göre; Psikolojik Belirti Düzeylerinin İncelenmesi

Tüm örneklemin başa çıkma stratejilerine göre bildirdikleri psikolojik belirtilerin değişip değişmediğini test etmek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin alt ölçeklerinden alınan puanlar yordayıcı değişken, Kısa Semptom Envanteri'nden alınan puanlar yordanan değişken olarak dahil edilmiştir. Değişkenler analize zorla ekleme (enter) metodu ile eklenmiştir. Yapılan analizin sonuçları Tablo 3.12'den izlenebilir

Tablo 3.12 *Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin Alt Ölçeklerinin Puanlarının; Kısa Semptom Envanteri'nden Alınan Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Yordanan	Yordayıcı	β	t	R	R^2	sd	F
	KGY	-.04	-.49				
	İY	-.1	-1.47				
KSE	ÇY	.39	6.33*	.47	.22	5,318	18.13
	BEY	-.06	-1				
	SDB	-.17	-3.35*				

* $p < .001$

Not: Kısa Semptom Envanteri = KSE. Kendine Güvenli Yaklaşım = KGY. İyimser Yaklaşım = İY. Çaresiz Yaklaşım = ÇY. Boyun Eğici Yaklaşım = BEY. Sosyal Desteğe Başvurma = SDB.

Tablo 3.12'de görülebileceği üzere, analiz sonucunda Kısa Semptom Envanteri'nden alınan puanları çaresiz yaklaşım olumlu yönde ve sosyal destek arama yaklaşımı olumsuz yönde yordarken; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım Kısa Semptom Envanteri puanlarını yordamamıştır. Bu model toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır. Yapılan analiz sonuçları çaresiz yaklaşımın ve sosyal destek arama yaklaşımının psikolojik belirti düzeylerini yordayabileceğini göstermiştir.

Yapılan analizler sonucunda stresle başa çıkma tarzlarının ve algılanan sosyal desteğin; kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisine bakılırken yaşanan yerin kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisi bulunamamıştır. Şekil 3.4’de yaşanan yerden bağımsız olarak stresle başa çıkma tarzlarının ve algılanan sosyal desteğin, kaygı ve psikolojik belirti düzeylerinin ne yönde yordadığı görülmektedir.

Yordayıcı Değişkenler	Yordanan Değişkenler	
	Psikolojik Belirti Düzeyi	Sürekli Kaygı Düzeyi
<i>SBÇTE</i>		
Kendine Güvenli Yaklaşım	-	-
İyimser Yaklaşım	-	↓
Çaresiz Yaklaşım	↑	↑
Boyun Eğici Yaklaşım	-	-
Sosyal Desteğe Başvurma	↓	↓
<i>ÇBASDÖ</i>		
Aile	-	-
Arkadaş	↓	-
Özel Bir Kişi	-	-

Şekil 3.4 Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBÇTE)’nin Alt Ölçeklerinin Ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)’nin Alt Ölçeklerinin Sürekli Kaygı Ve Psikolojik Belirti Düzeyleri’ni Ne Yönde Yordadığına Dair Bulgular

- :Anlamli değil

↑:Olumlu yönde ilişkili

↓:Olumsuz yönde ilişkili

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarının; kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu bölümde 344 katılımcıdan elde edilen verilere yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır. Ayrıca araştırmanın genel sonuçları, klinik önemi, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler de bu bölümde sunulmuştur.

Araştırmanın öncelikli amacı aile yanında yaşayıp yaşamamaya göre ayrılan bu iki öğrenci grubunun psikolojik iyilik hali ile ilişkisi olduğu bilinen kaygı ve psikolojik belirti düzeylerini iki farklı değişken (algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları) ışığında incelemektir. Bu açıdan her bir değişkene dair elde edilen bulgular ayrı ayrı tartışıldıktan sonra, araştırmanın ana sorusu iki başlık altında incelenmiştir.

4.1 AİLE YANINDA YAŞAYAN VE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ FARKA DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Mevcut araştırmada yaşanan yer bazında bakıldığında; Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aile yanında yaşamayan öğrenciler aile yanında yaşayan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek puan almıştır. Bu sonuç, ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin daha fazla kaygı yaşıyor olabileceğini göstermektedir. Yılmaz ve Ocakçı (2010) da kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada hafif derecede kaygı yaşandığını bulmuştur. Ancak mevcut araştırmada elde edilen sonuçların tek sebebi yaşanan yer olmayabilir. Araştırmada elde edilen bu sonucu etkileyebilecek pek çok etmenin varlığı (yaş, cinsiyet, akademik başarı gibi) alanyazında da tartışılmaktadır (örn.; Sümer, Poyrazlı ve Grahame, 2008).

Üniversiteye geçiş her ne kadar yeni seçenekler yaratması ve bireyin kendini geliştirmesi açısından önemli bir adım olsa da, öğrencilerin yüzleştiği pek çok potansiyel stres verici durum (akademik beklentiler, ekonomik zorluklar ya da çeşitli sosyal stresörler gibi) da bu dönemde ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden pek çok üniversite öğrencisinin kaygı ve depresyon yaşaması çok da şaşırtıcı değildir (Calvette ve Connor-Smith, 2006). Kaygının “tehlike” ve “tehdit algısı” ile ilişkili olduğu giriş kısmında belirtilmiştir. Ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin de kaygı düzeylerinin yüksekliğinin, kendilerini güvende hissettikleri aile ortamından çıkıp “tehlike” ve “tehdit” olarak algılayabilecekleri uyaranlarla dolu yeni bir ortama girmeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak kaygı ile ilişkili pek çok faktör olduğu bilindiği için; yaşanan yerin durumluk kaygı düzeylerinden bağımsız olarak sürekli kaygı düzeyleri ile ilişkisi bulunmuş olsa da bu bulgunun geçerliliği yeni araştırmaların daha kapsamlı verileri ile pekiştirilmelidir.

4.2 AİLE YANINDA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İLE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN GÖSTERDİKLERİ PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ FARKA DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara göre ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler aile yanında yaşayan öğrencilere oranla daha yüksek psikolojik belirti düzeyi bildirmiştir. Elde edilen bu sonuç alanyazın ile tutarlı bir sonuçtur (örn. Demirüstü ve ark., 2009; Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Amado, 2005). Çelikel ve Erkorkmaz (2008) araştırmalarında ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin depresif belirti şiddetini aile yanında kalanlara göre daha fazla bulmuştur.

Elde edilen bulgulara benzer olarak Amado (2005) da yaptığı araştırmada üniversite okumak için başka şehirden gelmiş öğrencilerin depresyon yakınmalarını üniversite ile aynı şehirde yaşayan öğrencilerden anlamlı derecede fazla bulmuştur.

Giriş bölümünde belirtildiği gibi psikopatolojiler kaygı ile oldukça ilişkili kavramlar olduğu için kaygı düzeyi de yüksek olan bu grubun (ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler)

bildirdikleri psikolojik belirti düzeylerinin de daha yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur.

Psikopatolojiler ve sebepleri yıllardır pek çok araştırmacının hatta pek çok ekolün temel ilgi alanlarından biri olmuştur. Psikopatolojiler ile ilgili bu zengin kaynaklara baktığımızda görürüz ki herhangi bir psikopatolojiyi tek bir bakış açısından ya da tek bir neden ile açıklamaya çalışmak mümkün değildir. Psikopatolojiler doğası gereği çok boyutlu bir yapıya sahiptir (APA, 2000). Psikopatolojilerin çok boyutlu yapısı göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bu bulguya dair daha detaylı araştırma gereksinimi doğmaktadır. Başka değişkenleri de içeren bir modeli test etmek için algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları da araştırmada incelenmiştir. İleriki bölümlerde farklı değişkenleri bir arada içeren bu modele dair bulgular da tartışılacaktır.

4.3 AİLE YANINDA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İLE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN KULLANDIKLARI BAŞA ÇIKMA TARZLARINA DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bulgular kısmından da takip edilebileceği üzere öncelikle araştırmanın ilgilendiği iki grubun (ailesinden ayrı yaşayan ve aile yanında yaşayan üniversite öğrencileri) ilgilenilen değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadıklarına bakılmıştır. Mevcut araştırmada yaşanan yerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri'nin alt ölçekleri ile ilişkisi bulunamamıştır. Örneklemin analize sokulan iki grubunun (ailesinden ayrı yaşayan ve aile yanında yaşayan öğrenciler) seçtikleri stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşmaması, alanyazınla tutarlı olarak tercih edilen başa çıkma tarzlarında kişilik özelliklerinin önemini düşündüren bir sonuçtur diyebiliriz.

Carver ve Connor-Smith'in (2010) yaptığı meta analiz çalışmasında da görülebileceği gibi stresle başa çıkma tarzları ile ilgili araştırmalara bakıldığında kişilik özellikleri ve genel eğilimlerin bir başa çıkma tarzını belirlemede önemli rol oynadığını söyleyebiliriz. Ancak hangi başa çıkma tarzını kimlerin kullandığına dair yapılan çalışmalar incelendiğinde açık bir şekilde kişi ve durum etkileşiminin önemli olduğu

belirtirse de, yaşanan durumun özelliklerinin de seçilen başa çıkma tarzını belirlemede etkili olduğu görülmektedir (Rodin ve Salovey, 1989). Bu da tercih edilen başa çıkma tarzlarını bir gruba veya bir duruma genellemenin zorluğunu artırmaktadır. Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının sadece yaşadıkları yer bazında bakıldığında farklılaşmamasının sebebinin bireysel ve durumsal özelliklerin çeşitliliğinden dolayı ortaya çıkan bu genelleme zorluğundan olduğu düşünülmektedir.

4.4 AİLE YANINDA YAŞAYAN ÖĞRENCİLER İLE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÖĞRENCİLERİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Mevcut araştırmada yaşadıkları yere göre ayrılan bu iki grubun algıladıkları sosyal destek düzeylerinde farklılaşma olup olmadığına bakılmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden alınan puanlar analize sokulduğunda ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin aile yanında yaşayan öğrencilere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğe dair farklı ülkeden gelme ya da etnik köken bazında pek çok araştırma bulunsa da (örn.: Rodriguez ve ark., 2003; Masood ve ark., 2009) aile yanında yaşayıp yaşamama değişkenine dair araştırmalara çok sık rastlanmamaktadır.

Alanyazında; sevgisini, değer verdiğini ve ilgisini gösteren, güvenilen kişilerin varlığının ulaşılabilirliğinin sosyal desteğin temelini oluşturduğu belirtilmektedir. Mevcut araştırmada ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin daha düşük olmasının, içine doğdukları sosyal ağa ulaşılabilirliklerinin azalması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutları da göz önünde bulundurulduğunda bu bulgu net bir tablo çizmemektedir. Dolayısıyla her bir alt ölçek de (Aile, Arkadaş, Özel Bir İnsan) ayrı ayrı analize sokulmuştur. Elde edilen sonuçlar

göstermiştir ki ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler ile aile yanında yaşayan öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeylerinde bir farklılık gözlenmezken, Arkadaş ve Özel Bir İnsan alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Aile yanında yaşayan öğrenciler bu alt ölçeklerde ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerden daha yüksek puanlar almıştır. Buradan hareketle aile yanında yaşayıp yaşamamanın, öğrencilerin ailelerinden aldıkları sosyal destek ile ilişkisi olmamasına rağmen aile dışındaki diğer kaynaklardan algılanan sosyal destek ile ilişkisi olabileceğini söyleyebiliriz.

Bu açıdan Robbins ve Tanck'in (2001) çalışmasında da görebileceğimiz gibi genç yetişkinlikteki bu örneklem grubunun hem en sık başvurdukları hem de faydalı addettikleri sosyal destek kaynağı arkadaş çevresi olmuştur. Yine Rodriguez ve arkadaşları (2003) da yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları arkadaş desteğinin önemini belirtmiştir. Benzer şekilde Çebi (2009) de üniversite örnekleminin kişisel problemlerinde yardım için en sık başvurduğu kaynağın arkadaşlar olduğunu belirtmiştir. Cohen ve Syme (1985)'in belirli yaş dönemlerinde farklı kaynaklardan algılanan sosyal desteğin olumlu veya olumsuz özelliklerinin artabileceği söylemini de dikkate alarak arkadaşlardan ve özel bir insandan gelen sosyal destek algısının genel olarak algılanan sosyal desteği etkilemesini; araştırmanın örneklemini oluşturan genç yaş grubundaki bireylerin akran desteğine verdiği öneme atfedebiliriz. Ancak aile dışındaki sosyal kaynaklara ulaşabilmeleri açısından eşit olanaklara sahip bu iki grubun bu alt ölçeklerde neden farklı sonuçlar aldığına dair daha fazla araştırma yapılması gerekliliği vardır.

4.5 AİLE YANINDA YAŞAYAN VE AİLESİNDEN AYRI YAŞAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI VE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİNİN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEKLE İLİŞKİSİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Araştırmanın temel sorusunu ikiye böldüğümüzde tartışılması gereken ilk soru ailesi ile birlikte ya da ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencileri grubunun kaygı ve psikolojik belirti düzeylerinin, algıladıkları sosyal destek ile nasıl bir ilişki içerisinde olduğudur.

Yapılan analizler sonucu aileden ayrı yaşamak, algılanan sosyal destek göz ardı edildiğinde, psikolojik belirtiler ile olumlu bir ilişki gösterirken; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçek puanları da analize girdiğinde yaşanan yer ile ilişki gözlenmemiştir. Alt ölçeklere bakıldığında ise psikolojik belirti düzeylerini yordamada bir tek arkadaşlardan algılanan sosyal destek anlamlı çıkmıştır. Buradan yola çıkarak psikolojik belirtileri yordamada arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin üniversite örnekleminde üzerinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Algılanan arkadaş desteğinin arttığı durumda üniversite örnekleminin yaşadığı yerin önemi kalkmakta ve psikolojik belirtilerde azalma gözlenmektedir. İlgili alanyazın sosyal desteğin psikolojik belirtiler ile olumsuz ilişkisi olduğuna sıklıkla değinmektedir (örn., Zahanga ve Goodson, 2011; Lee, Koeske ve Sales, 2004; Rodin ve Salovey, 1989). Bu çalışmada elde edilen arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin psikolojik belirtilerle olumsuz bir ilişki göstermesi de, alanyazınla (örn.; Rodriguez ve ark., 2003; Robbins ve Tanck, 2001; Doğan, 2006) tutarlı olarak, üniversite örnekleminde algılanan arkadaş desteğinin psikolojik belirtileri yordamadaki önemini vurgulayan bir bulgudur. Ayrıca bulgular kısmında görüleceği üzere arkadaşlardan algılanan sosyal destek, genel olarak algılanan sosyal destek ile de olumlu şekilde ilişkili olduğu için arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin psikolojik belirtilerle olumsuz bir ilişki göstermesi beklenen bir sonuçtur. Arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin üniversite örnekleminde faydalı addedilen ve karşılaşılan sıkıntılarda sık başvurulan bir kaynak olduğu alanyazında belirtilmektedir (örn.; Çebi, 2009; Robbins ve Tanck, 2001). Algılanan sosyal destek

türlerinden arkadaş desteğinin psikolojik belirtileri olumsuz yönde yordaması üniversite örnekleminin arkadaş desteğine verdiği önemi düşündürmektedir.

Örneklemin kaygı düzeyleri ile ilgili soruyu cevaplamak için yapılan analizler sonucunda ise yaşanan yer, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçekleri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri puanları birlikte analize sokulduğunda, öğrencilerin sürekli kaygılarını yordayan tek değişken durumluk kaygı düzeyleri olmuştur. Önceki başlıklarda görülebileceği gibi yaşanan yer, hem sürekli kaygı düzeyleri hem de algılanan sosyal destek düzeyleri ile ilişki içerisinde olmasına rağmen bu değişkenlerin ilişkilerine birlikte bakıldığında durumluk kaygı düzeyleri dışında hiçbir değişken sürekli kaygı düzeyini yordayamamıştır. Durumluk kaygı düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiden alanyazında bahsedilmektedir (örn. Öner ve LeCompte, 1985). Ayrıca kaygıyı etkileyen faktörlerin karmaşık yapısı da göz önünde bulundurulduğu zaman öğrencilerin kaygı düzeylerini açıklayacak bir modelde pek çok değişkenin (bulunulan sınıf, maruz kalınan stresli yaşam olaylarının şiddeti, sosyo-ekonomik durum vb.) bir bütün halinde düşünülmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Araştırmada incelenen yaşanan yer ve algılanan sosyal destek birlikte analize girdiklerinde sürekli kaygı düzeyini yordamakta yetersiz kalmıştır.

4.6 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI VE PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYLERİNİN KULLANDIKLARI STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE İLİŞKİSİNE DAİR BULGULARIN TARTIŞILMASI

Önceki başlıklarda tartışıldığı üzere aile yanında yaşayıp yaşamama, stresle baş etme tarzları ile ilişkili bir faktör olarak bulunamamıştır. Bu sebeple örneklemdaki öğrencilerin kaygı ve psikolojik belirti düzeylerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisine bakılırken aileden ayrı yaşayıp yaşama göz ardı edilmiş ve bulgular tüm örnekleme göre elde edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda durumluk kaygının kontrol edildiği koşulda sosyal destek arama yaklaşımı ve iyimser yaklaşım sürekli kaygı düzeyi ile olumsuz bir ilişki göstermiştir. Çaresiz yaklaşım ile sürekli kaygı arasında ise olumlu bir ilişki

bulunmuştur. Buradan hareketle, elde edilen bulguların olumlu ve problem odaklı başa çıkma tarzlarının kaygı düzeyleri ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu belirten alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir (örn.: Crockett ve ark., 2007; Leandro, ve Castillo, 2010). Kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın sürekli kaygı ile ilişkisi bulunamamıştır.

Stresle başa çıkma tarzları ile ilgili alanyazında farklı başa çıkma tarzlarının işlevselliğine dair pek çok araştırma mevcuttur (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Ancak mevcut araştırmanın sonuçları, üniversite örneklemleri ile yapılan diğer araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır diyebiliriz.

Yapılan analizler sonucunda stresle başa çıkma tarzlarına göre gösterilen psikolojik belirti düzeyleri incelendiğinde ise çaresiz yaklaşım psikolojik belirtileri olumlu yönde yordarken, sosyal destek arama yaklaşımı psikolojik belirtileri olumsuz yönde yordamıştır. Elde edilen bu bulgular da yine olumlu ve problem odaklı başa çıkma tarzlarını psikolojik iyilik hali ile olumlu, olumsuz ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarını ise olumsuz yönde ilişkilendiren alanyazın ile tutarlıdır (örn., Watson ve Sinha, 2008; Ben-Zur, 2005; Folkman ve ark., 1986, Gürdil, 2007) Ayrıca Demirüstü ve arkadaşları (2009) da üniversite örnekleminde yaptıkları çalışmada çaresiz yaklaşım ve psikopatoloji düzeyleri arasında olumlu, sosyal destek arama yaklaşımı ile psikopatoloji düzeyleri arasında ise olumsuz bir ilişki bulmuştur. Ancak Demirüstü ve arkadaşları (2009)'nın çalışmasından farklı olarak mevcut çalışmada diğer başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) psikolojik belirtileri yordayamamıştır.

Duygu odaklı yaklaşımlar var olan sıkıntıları çözmektense duygulara yönelen başa çıkma tarzlarıdır. Problem odaklı başa çıkma tarzları ise sıkıntılı durumu çözmeye yönelik mantıklı ve sistematik eylemlere başvurma eğilimlerini kapsar (Şahin ve Durak, 1995). Mevcut çalışmada da problem odaklı başa çıkma tarzı olan iyimser yaklaşımın ve sosyal desteğe başvurma kaygısı olumsuz, duygu odaklı başa çıkma tarzı olan çaresiz yaklaşımın ise olumlu yönde yordaması; ayrıca problem odaklı başa çıkma tarzı olan sosyal desteğe başvurma psikolojik belirti düzeylerini olumsuz, duygu odaklı

başa çıkma tarzı olan çaresiz yaklaşımın ise psikolojik belirti düzeylerini olumlu yönde yordaması alanyazında sıkça bahsedilen problem odaklı başa çıkma tarzlarının psikolojik iyilik hali ile olan olumlu ilişkisini düşündürmektedir. Sorunlarıyla aktif olarak ilgilenen çözüm odaklı öğrencilerin sorunlarını çözmeye daha işlevsel yöntemler geliştiriyor oldukları düşünülmektedir. Dolayısıyla bu öğrencilerin yaşadıkları yerden bağımsız olarak yaşadıkları ortamlarla ilişkili kaygı ya da psikolojik rahatsızlık oluşturabilecek sorunları çözmeye de başarılı olmalarının yaşanılan yerin önemini azalttığı söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar genel olarak alanyazın ile tutarlılık gösterse de hem psikolojik belirti düzeyleri hem de kaygı düzeyleri ile bazı başa çıkma tarzlarının ilişkili bulunamaması daha geniş ve temsil edici gücü daha yüksek örneklerle yapılacak araştırmaların gerekliliğini gösteriyor olabilir.

4.7 SONUÇLAR VE KLİNİK ÖNEMİ

Mevcut araştırma göstermiştir ki alanyazında da görülebileceği gibi kaygı, psikolojik belirtiler, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları birbirleriyle oldukça ilişkili kavramlardır. Ancak bu ilişki çok farklı boyutlarda ve farklı desenlerle ele alınabilir. Bu araştırmada elde edilen sonuçları özetleyecek olursak:

1. Ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler, aile yanında yaşayanlara oranla daha yüksek sürekli kaygı düzeyine sahiptir.
2. Ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler, aile yanında yaşayanlara oranla daha yüksek psikolojik belirti düzeyi bildirmiştir.
3. Aile yanında yaşayıp yaşamamak ile stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki bulunamamıştır.
4. Ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin, aile yanında yaşayanlara oranla algıladıkları sosyal destek düzeyi daha düşüktür. Ancak alt ölçekler

incelendiğinde; ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin algıladıkları Arkadaş ve Özel Bir İnsan alt boyutlarındaki sosyal destek düzeylerinin de aile yanında yaşayanlara oranla daha düşük olmasına rağmen aileden algılanan sosyal destek düzeyleri açısından bu iki grubun farklılaşmadıkları görülmüştür.

5. Yaşanılan yere göre bakıldığında sadece Arkadaş alt boyutundan algılanan sosyal destek psikolojik belirtileri olumsuz yönde yordamıştır. Algılanan sosyal destek devreye girdiğinde aile yanında yaşayıp yaşamamanın psikolojik belirtileri yordamadığı gözlenmiştir.
6. Yaşanılan yere göre algılanan sosyal desteğin sürekli kaygı düzeyleri ile ilişkisine bakıldığında durumluk kaygı düzeyleri dışında hiçbir değişken sürekli kaygı ile ilişkili çıkmamıştır.
7. Tercih edilen stresle başa çıkma tarzlarının, durumluk kaygı kontrol edildiği koşulda, sürekli kaygı ile ilişkisine bakıldığında; sosyal destek arama yaklaşımı ve iyimser yaklaşım sürekli kaygı düzeyi ile olumsuz bir ilişki göstermiştir. Çaresiz yaklaşım ile sürekli kaygı arasında ise olumlu bir ilişki bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın sürekli kaygı ile ilişkisi bulunamamıştır.
8. Tercih edilen stresle başa çıkma tarzlarının, gösterilen psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisi incelendiğinde; çaresiz yaklaşım psikolojik belirtileri olumlu yönde yordarken, sosyal destek arama yaklaşımı psikolojik belirtileri olumsuz yönde yordamıştır. Diğer başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) ise psikolojik belirtileri yordayamamıştır.

Yukarıda da görülebileceği gibi aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler araştırmanın ilgilendiği değişkenlerden stresle başa çıkma tarzları ve aileden algılanan sosyal destek dışında bütün alt boyutlarda farklılaşmıştır. Ancak değişkenlerin kendi aralarındaki etkileşimi sırasında yaşanılan yer yordama gücünü kaybetmektedir.

Buradan yola çıkarak diyebiliriz ki; ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin etkili başa çıkma tarzları kullanmaya yönlendirilmesi ve algıladıkları sosyal desteği artırıcı çalışmalar ile ailelerinden ayrılma ile ilişkili olan kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri azaltılabilir.

Önleyici çalışmalar açısından bu çalışmadan elde edilen bilgiler ışığında diyebiliriz ki üniversite örneklemindeki psikolojik iyilik halini artırmak için;

- İlk olarak üniversite hayatının öğrenciler üzerindeki kaygıyı ve psikolojik belirtileri artırıcı yönlerinin de olabileceğine ve böyle durumlarda yapabilecekleri şeyler ya da danışabilecekleri birimler hakkında öğrencilere tanıtıcı yönlendirme programları sunulabilir.
- Üniversite sağlık merkezleri psikolojik iyilik halini olumlu etkileyen stresle başa çıkma tarzları hakkında öğrencileri bilgilendirici sunumlar hazırlayabilir.
- Ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerde özellikle arkadaş desteğini artırmak amaçlı yurtlarda kalan öğrencilerin birlikte katılabileceği ve etkileşime girebilecekleri spor müsabakaları gibi faaliyetlere ulaşılabilirlik artırılabilir.
- Üniversite sağlık merkezlerinin psikoloji birimlerinin ulaşılabilirliği artırılabilir. Özellikle öğrenci yurtlarına düzenli olarak bırakılacak el ilanları ile sağlık merkezlerinin psikoloji birimleri hakkında bilgiler, ya da kaygı ve psikolojik belirtileri azaltmaya dair ipuçları içeren bu el ilanları ile öğrencilerin dikkati çekilebilir.
- Üniversitelerin internet sayfalarındaki ilgili bağlantılardan öğrencilere bilgi verici yayınlar yapması sağlanabilir.

4.8 SINIRLILIKLAR VE İLERİDE YAPILACAK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER

Öncelikle mevcut araştırmanın, gerek psikolojik rahatsızlığı bulunan üniversite örnekleminin gerekse psikolojik rahatsızlığı bulunmayan üniversite örnekleminin psikolojik sağlıkları ile ilgili ileride yapılacak araştırmalar için ilişkiel bir zemin sunmak açısından faydalı bir kaynak olduğu düşünülse de araştırma sadece ilişkiel sonuçlar verebilmektedir. Bu sebeple daha nedensel sonuçlara varabilmek ve üniversite örnekleminin psikolojik sağlığı ile ilişkiel farklı etmenlere ulaşabilmek için yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç vardır.

Her ne kadar araştırmanın örnekleminin temsil ediciliğinin artırılması için mümkün olabildiğince çok öğrenciye ulaşılmaya çalışılmışsa da, bu çalışmanın sadece bir üniversitenin öğrencilerinden elde edilen verilerle yapıldığı göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla Türkiye'nin farklı illerinde ve farklı üniversitelerinde yapılacak çalışmalar üniversite örneklemine dair bilgi havuzunu genişletecektir.

Araştırmaya dâhil edilen örneklemin buldukları sınıf, okulda geçirdikleri yıl, kaç kişi ile yaşadıkları gibi demografik değişkenlere dikkat edilerek karıştırıcı etmenleri azaltılmaya çalışılsa da üniversite örneklemine dair daha net bir tablo elde edebilmek için daha geniş ve daha heterojen örneklerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Araştırmanın en büyük sınırlılığı ölçeklerin uygulandığı dönemde hazırlık öğrencilerine ulaşamamış olmasıdır. Her ne kadar mümkün olduğunca çok 1. yılında olan öğrenciye ulaşılmaya çalışılsa da 1. yılında olan öğrencilerle yapılacak araştırmaların artması bu eksikliği azaltabilir.

Ölçekler öğrencilere sınav döneminde dağıtıldığı ve sınavlarından hemen sonra uygulandığı için örneklemin sınav dönemine dair yaşadığı kaygının araştırmayı etkilememesi için Durumluk Kaygı Envanteri puanları analize kontrol değişkeni olarak dâhil edilse de daha sağlıklı sonuçlar elde edebilmek için bu tip durumsal stresörlere dikkat edilebilir.

Mevcut araştırmanın örnekleme seçilirken psikolojik destek görüp görmemeye dair bir bilgi alınmadığından ve istatistiksel olarak kontrol etme olanağı da olmadığından üniversitelerin sağlık merkezlerindeki psikoloji birimlerine başvuran öğrencilerle yapılacak çalışmalarla da sorunlu alanlarla ilgili daha net bilgi edinilebilir.

Araştırmanın ilgilendiği yordanan değişkenlerin çok boyutlu yapısı da göz önünde bulundurulduğunda farklı yordayıcı değişkenlerle yapılacak yeni araştırmalar kaygı ve psikolojik belirtilere dair daha açıklayıcı sonuçlar elde edebilir. Ayrıca mevcut araştırmada aileden ayrı yaşamının hangi yapıları tetikleyerek Arkadaş ve Özel Bir İnsan alt boyutlarından algılanan sosyal destek ile olumsuz ilişki göstermesine ya da hangi öğrenci grubunun hangi tür stresle başa çıkma tarzlarını daha sık kullandığına dair mevcut araştırmada bir ölçüm yapılmadığından bu sorunsallara dair daha fazla inceleme yapılması gerekliliği vardır.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association (2000). Appendix C Glossary of Technical Terms. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV Text Revision (DSM IV TR)* içinde (820). Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Amado, S. (2005) *Emotional well-being of first-year univerty students: Family functioning and attachment styles*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözüme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1989). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barrera, M., Sandler, I. ve Ramsay, T. (1981). Preliminary development of a scale of social support. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435–447.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263.
- Beck, A.T. (1976) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, New York, International Universities Press.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı* (2.Baskı). (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1985.)

- Ben-Zur, H. (2005). Coping, Distress, and Life Events in a Community Sample. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 188-196.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Calvete, E. ve Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress and Coping*, 19(1), 47-65.
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Reivew of Psychology*, 61, 679-704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Clark, D. A., Steer, R. A. ve Beck, A. T. (1994). Common and specific dimensions of self-reported anxiety and depression: Implications for the cognitive and tripartite models. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 645-654.
- Cohen, S. ve Janicki-Deverts, D. (2009). Can we improve our physical health by altering our social Networks? *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 375-378.
- Cohen, S. ve Syme, S.L. (1985) Issues in the Study and Application of Social Support
Cohen, S. ve Syme, S.L. (Ed.), *Social Support and Health* içinde. (3-22). San Francisco: Academic Press.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Connor-Smith, J. ve Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta- analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(6), 1080-1107.

- Corsini R.J, Anastasi, A., Allen M., Ardila, R., Lundin, R., Pinckney, N. ve Altwies, K. (Ed) (1994) *Encyclopedia of psychology* (2nd ed.). New York : Wiley & Sons.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M. ve Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347-355.
- Çebi, E. (2009) *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelikel Çam, F. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, A.S. (2007) *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stersle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirüstü, C., Binboğa, D., Öner, S. ve Özdamar, K. (2009). The relationship between the Ways of Coping with Stress Inventory and the General Health Questionnaire-12 scores among university students. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 29(1), 70-76.
- Derogatis, L. R. Ve Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13, 595-605.

- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Dollard, J. ve Miller, N. E. (1950). *Personality and Psychotherapy. An Analysis in Terms of Learning, Thinking, and Culture*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Dyson, R. ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231–1244.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Endler, N. S. (1997). Stress, anxiety and coping: The multidimensional interaction model. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 38(3), 136-153.
- Erol, R.Y. (2008). *Social support (perceived vs received) as the moderator between the relationship of stres and health outcomes: Importance of locus of control*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eysenck, H. J. (1957) *The Dynamics of Anxiety and Hysteria: An Experimental Application of Modern Learning Theory to Psychiatry*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Eysenck, M. W. (2000) A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*, 14, 463-476.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R. ve Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353.

- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Process: A Therotical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety* . (Strachey, J., Çev. Ed.) Londra: The Hogarth Press.
- Geçtan, E. (1998) *Psikanaliz ve Sonrası* (8. Basım). İstanbul:Remzi Kitabevi.
- Gençöz, T. ve Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 449-458.
- Gök, Ş. (1996) *Anksiyete ve depresyonda stresle başa çıkma*. Yayımlanmamış uzmanlık tezi. İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Gürdil, G. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İç- Dış Kontrol Odağı İnancı ile Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki*

İlişki. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürkan, B. ve Dirik, G. (2009) Üniversite öğrencilerinde intihar düşünce ve davranışları ile ilişkili faktörler: Yaşamı sürdürme nedenleri ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 58-69

Horney, K. (1950) Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası. (Budak, S., Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.

Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-263.

Karahan, T.F. ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının uzun süreli yaşadıkları yerleşim birimine ve algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(33).

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146

Lazarus, R. S. ve Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Leandro, P. G. ve Castillo, M. D. (2010). Coping with stres and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 1562-1573.

- Lee, J.S., Koeske, G.F. ve Sales, E. (2004) Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28, 399–414
- Lepore, S. J., Evans, G. W. ve Schneider, M. L. (1991) Dynamic Role of Social Support in The Link Between Chronic Stress and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899-909.
- Masood, N., Okazaki, S. ve Takeuchi, D. T. (2009). Gender, family, and community correlates of mental health in South Asian Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 15(3), 265-274.
- Mowrer, O.H. (1960) *Learning Theory and Behavior*. New York: John Wiley&Sons Inc.
- Osseiran-Waines, N. ve Elmacian, S. (1994). Types of social support: Relation to stress and academic achievement among prospective teachers. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 26(1), 1-20.
- Öner, N. ve LeCompte A. (1985) *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (2006). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler: Bir Başvuru Kaynağı* (Genişletilmiş 2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Pattison E.M., Defrancisco, D. Wood, P., Fraizer, H., ve Crowder, J. (1975) A psychosocial kinship model for family therapy. *The American Journal of Psychiatry*, 132, 1246-1251.
- Perrier, C. P. K., Boucher, R., Etchegary, H., Sadava, S. W. ve Molnar, D. S. (2010). The overlapping contributions of attachment orientation and social support in predicting life-events distress. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 42(2), 71-79.
- Peterson, M. (1996). Health perception and behavior comparison between wellness program participants and non-participants. *Journal of Wellness Perspectives*, 12(3), 155-160.
- Robbins, P. R. ve Tanck, R. H. (2001). University students' preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*, 135 (6), 775-776.
- Rodin, J. ve Salovey, P. (1989). Health psychology. *Annual Review of Psychology*, 40, 533-579.
- Rodriguez, N., Mira, C. B., Myers, H. F., Morris, J. K. ve Cardoza, D. (2003). Family or friends: Who plays a greater supportive role for Latino college students? *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(3), 236-250.
- Rosenfeld, L. B. ve Richman, J.M. (1997) Developing effective social support: Team building and the social support process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 133-153.
- Sarason, I. G. ve Sarason, B.R. (1982) Concomitants of social support: Attitudes, personality characteristics, and life experiences. *Journal of Personality*, 50(3), 331-344

- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009) Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207 -222
- Selye, H. (1974) *Stress without Distress*. New York: Penguin Books.
- Sinha, B. K. ve Watson, D. C. (2007). Stress, coping and psychological illness: A cross-cultural study. *International Journal of Stress Management*, 14(4), 386-397.
- Smith, T. ve Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in collage students: An examination of coping, social support, parenting and anxiety. *NASPA Journal*, 44(3), 405-431.
- Sorias, O. (1988a). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1),353-357.
- Sorias, O. (1988b). Sosyal destekler ve ruh sağlığı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 359-363
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and Research on Anxiety. C. D. Spielberger, (Ed.) *Anxiety and Behavior* içinde. (3-20). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972) Anxiety as an Emotinal State. C. D. Spielberger, (Ed), *Anxiety: Current trends in theory and research* içinde. (24-46). New York: Academic Press
- Sullivan, H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. H. S. Perry ve M. L. Gawel, (Ed.). New York: W.W. Norton& Company.

- Sümer, S., Poyrazlı, S. ve Grahme, K. (2008). Predictors of depression and anxiety among international students. *Journal of Counselling & Development*, 86, 429-437.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48, 174-187.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior, Extra Issue*, 53-79.
- Türk Dil Kurumu (b.t.), 20 Mayıs 2013, <http://www.tdk.gov.tr>
- Ünsar, S., Sadırlı, S.K., Demir, M., Zafer, R. ve Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 17-29.
- Watson, D. C. ve Sinha, B. (2008). Emotion regulation, coping, and psychological symptoms. *International Journal of Stress Management*, 15(3), 222-234.

- Yamaç, Ö. (2009) *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, M. ve Ocakçı, A.F. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 15-23.
- Yılmaz, Ö. (2012) *Alkol Bağımlısı Olan Erkeklerde Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, İntihar Olasılığı ve Depresif Belirti Düzeyinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zahanga, J. ve Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 35, 139–162.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. ve Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

EK 1
AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına bağlı tez çalışması olarak üniversitede okuyan, aile yanında yaşayan ve aile yanında yaşamayan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarının; kaygı düzeyleri ve psikopatolojik belirtileri ile arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek üzere bir araştırma yürütülmektedir. Bunun için sizden bazı değerlendirme araçlarını (ölçekler) eksiz bir şekilde doldurmanız istenmektedir. Tahminen bu işlem yaklaşık 30-45 dakikanızı alacaktır. Bu ölçeklerin yanı sıra araştırmacı tarafından bir değerlendirme yapılacak ve demografik bilgi formu uygulanacaktır. Çalışmaya katılımınızın çalışma kapsamında incelenen ilişkiye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuçları yalnız bilimsel amaçlarla kullanılacak olan bu çalışmaya katılımınız tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilir, herhangi bir aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz. Çalışmaya katılımınız için size para verilmeyecek ya da karşılığında herhangi bir şey istenmeyecektir. Sizden herhangi bir kimlik bilgisi alınmayacak ve çalışma bilgileri yalnızca bu çalışma kapsamında kullanılacaktır.

Uygulayıcının Adı: İmge ÖZDEMİR

Email Adresi:

imgeozdemir@gmail.com

Danışman: Prof. Dr. İhsan DAĞ

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Katılımcının beyanı

Yukarıda okuduğum çalışma ile ilgili bilgiler bana sözlü olarak da iletildi. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (dolduracağınız formlarda isminiz alınmayacak, gizliliğiniz korunacaktır)

Adı soyadı ve imzası

.....

Uygulayıcının Adı soyadı ve imzası.....

EK 2**Demografik Bilgi Formu**

Aşağıdaki soruları; cevaplardan size uygun olanları daire içine alarak veya bırakılan yerleri doldurarak cevaplayınız.

- 1) Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

- 2) Yaşınız:

- 3) Okuduğunuz sınıf: Hazırlık 1 2 3 4

- 4) Okulda kaçınıcı yılınız: 1 2 3 4 5 6 7 7+

- 5) Nerede yaşıyorsunuz:
 Ailemin evi Yurttta Başka ev ortamı

- 6) Kaç kişiyle yaşıyorsunuz:

- 7) Kimlerle yaşıyorsunuz:

EK 3

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

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

1- İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

2- Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

3-Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

4-İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

5-Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

6-Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

7-İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

8-Sorunlarımı ailemle konuşabilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

9-Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

10-Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

11-Kararlarımı vermemde ailem bana yardımcı olmaya isteklidir

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

12-Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

EK 4

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri**-1-**

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1. Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

-2-

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ taraflarındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

- | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 21. Genellikle keyfim yerindedir. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22. Genellikle çabuk yorulurum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 23. Genellikle kolay ağlarım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 26. Kendimi dinlenmiş hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 27. Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 30. Genellikle mutluyum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 31. Her şeyi ciddiye alır etkilenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 32. Genellikle kendime güvenim yoktur. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 33. Genellikle kendimi güvende hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 35. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 36. Genellikle hayatımdan memnunum. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 39. Akli başında ve kararlı bir insanım. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder. | (1) | (2) | (3) | (4) |

EK 5

Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları sıkıntılar ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Lütfen listedeki her bir maddeyi dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtilerin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Eğer fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızı silin.

Aşağıdakiler sizi ne kadar rahatsız ediyor?	Hiç	Biraz	Orta Derece	Epey	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme					
16. Yalnızlık hissetme					
17. Hüzünlü, kederli hissetme					
18. Hiçbir şeye ilgi duymama					
19. Ağlamaklı hissetme					
20. Kolayca incinebilme, kırılma					
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanma					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					
25. Uykuya dalmada güçlük					

26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27. Karar vermede güçlükler					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30. Sıcak, soğuk basmaları					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32. Kafanızın “bomboş” kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36. Dikkati bir şey üzerine toplamada) güçlük / zorlanma					
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri, kırma, dökme isteği					
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak					
43. kalabalıklardan rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girme					
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmeme					
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme					
50. Kendini değersiz görme/değersizlik duyguları					
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

EK 6

Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin.

Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim	()	()	()	()
25- "keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- "Benim suçum ne" diye düşünürüm	()	()	()	()
28- "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()